

MTRA. PATRICIA TITLAN SANTOS

Docente en las áreas Humanísticas y Sociales

naltit@yahoo.com.mx Tels. Casa 5538.4344 Móvil 5532513245

Filosofías del Cuerpo

Hatha Yoga

El Hatha Yoga es una disciplina milenaria originaria de la India que combina posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación. Su objetivo principal es lograr un equilibrio entre el cuerpo y la mente.

El Hatha Yoga se basa en la creencia de que nuestro cuerpo es el vehículo para alcanzar la iluminación espiritual. A través de la práctica de posturas (asanas) y ejercicios de respiración (pranayama), se busca fortalecer y flexibilizar el cuerpo físico, así como calmar la mente y reducir el estrés.

El Hatha Yoga es ideal para cualquier persona, sin importar la edad o condición física, ya que se adapta a las necesidades y capacidades de cada individuo. Además de sus beneficios físicos, como mejorar la fuerza, la flexibilidad y la postura, el Hatha Yoga también tiene numerosos beneficios mentales y emocionales.

Una de las principales **diferencias** entre el **yoga** y el Hatha Yoga es que el **yoga abarca todas las ramas y enseñanzas del yoga**, mientras que el **Hatha Yoga se centra principalmente en las posturas físicas y la respiración**. Es como si el Hatha Yoga fuera una parte del yoga en su totalidad.

En el yoga se pueden encontrar diferentes estilos y métodos, como el Vinyasa Yoga, el Kundalini Yoga o el Ashtanga Yoga, por mencionar algunos. **Cada** uno de estos **estilos** tiene **características propias** y se basan **en distintas prácticas**, pero todos **comparten el objetivo principal de alcanzar la armonía y la conexión entre el cuerpo, la mente y el espíritu**.

Hatha Yoga se enfoca específicamente en el aspecto físico y la armonía corporal.

El **Hatha Yoga** se caracteriza por ser un **estilo más lento y suave** en comparación con otros estilos de yoga más dinámicos y energético, sin embargo hay algunas posturas básicas que son comunes entre todas las variedades de el Yoga. Se **centra** en la **ejecución correcta de las posturas y en la respiración consciente**. A través de la práctica regular del Hatha Yoga, se busca lograr una mayor flexibilidad, fuerza y equilibrio físico, así como calmar la mente y reducir el estrés.

¿Qué es Hatha yoga?

En sánscrito, 'Hatha yoga' significa **disciplina de fuerza**, una **fuerza que busca el equilibrio** de las **polaridades** que se hallan en **nuestro interior**. De hecho, **ha** significa **sol** y representa la energía más activa y **tha**, **luna**, que se **vincula la relajación y al descanso**. Ambas **energías simbolizan** esta dualidad de **equilibrio entre energía solar y energía lunar, de la acción y la relajación**. Energía que identificamos y equilibramos en nosotros mismos. Durante la práctica, también experimentamos este viaje ya que solemos iniciar las clases con Saludos al sol para calentar y activar el cuerpo y la finalizamos con Savasana la relajación

¿Cuál es el origen de la Hatha Yoga?

Es una antigua práctica de yoga que se remonta a los Vedas, uno de los escritos más antiguos de la India. El término Hatha significa unificar y equilibrar los aspectos masculino y femenino de la energía. Esta práctica se enfoca en el equilibrio de la mente, el cuerpo y el espíritu a través de posturas físicas, respiración y meditación. Hatha yoga, no se sabe con exactitud su origen, en tradiciones yóguicas indican su origen entre el siglo II y V a C. El Hatha Yoga Pradipika es un libro para practicantes de yoga en el que se habla de conceptos que practicamos en nuestras clases, pero es importante tener en cuenta que este texto se escribió hace mucho tiempo y hay partes que sería imposible aplicar a nuestro día a día.

Beneficios para el organismo de la Yoga Vinyasa

Sus beneficios son físicos como mental, emocional e espiritual, armoniza el interior. Puede ser también como método terapéutico y curativo para prevención y curación de enfermedades

- ✓ Hatha Yoga se enfoca específicamente en el aspecto físico y la armonía corporal..
- ✓ Mantiene el cuerpo ágil y fuerte.
- ✓ La respiración consciente y la meditación te ayudarán a relajarte y a tener una mejor conexión con tu cuerpo.
- ✓ Mejora la capacidad de concentración alcanzando así un estado de calma y serenidad.
- ✓ Esta práctica te permitirá conectarte mejor contigo mismo, aumentar tu autoconsciencia y encontrar una mayor satisfacción en tu vida.
- ✓ Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.
- ✓ Mejorar tu resistencia y resistencia cardiovascular.
- ✓ Dormir mejor.
- ✓ Se obtiene la flexibilidad y el equilibrio.
- ✓ Prevención de lesiones.

Característica del Hatha Yoga

Las posturas de yoga se conocen como asanas. Estas posturas son movimientos suaves e inteligentes que mejoran la **flexibilidad**, la fuerza y la **postura**. Estas asanas también ayudan a mejorar el flujo de energía en el cuerpo. Esta energía es vital para mantener el cuerpo y la mente sanos.

Las técnicas de respiración de Hatha Yoga también son importantes. Estas técnicas de respiración ayudan a calmar la mente y promueven la relajación. Estas técnicas también ayudan a mejorar la **circulación** y el **equilibrio** en el cuerpo. Esto ayuda a que el cuerpo y la mente se relajen y mejoren el bienestar.

La meditación también es una parte importante de la práctica de Hatha Yoga. Esta técnica ayuda a relajar la mente y aumentar la concentración. Esto ayuda a mejorar la **memoria** y la **claridad mental**. Esto a su vez mejora el bienestar y la salud general.

OBJETIVO DEL TALLER

El propósito de practicar Harha Yoga es: durante las sesiones se realicen asanas, se practiquen técnicas de respiración, la concentración y la meditación y se finaliza con una relajación profunda. Finalmente esta práctica pretende equilibrar el cuerpo y la mente teniendo como resultado numerosos beneficios para el bienestar físico, mental y espiritual..

Estas posturas incluyen: posturas de pie, posturas sentadas, posturas de equilibrio y posturas de torsión.

SEMANA	Lunes 13 a 15 Descripción por sesión	Método
SEMANA 1	Entrenamiento básico Hatha Yoga: secuencia de calentamiento 10 min, y secuencia calentamiento sentada para hombros 3 repeticiones de cada ejercicio Secuencia sentada: para piernas y pies, 3 repeticiones	Entrenamiento básico: calentamiento 5 min. Repetir 3 veces los ejercicios para que se memorice. Realizar de 3 a 5 respiraciones en cada asana . Relajamiento 10 min y meditación 5 min
SEMANA 2	Entrenamiento básico Hatha Yoga: secuencia de calentamiento 10 min, y secuencia calentamiento sentada para piernas y rodillas 3 repeticiones de cada ejercicio 3 repeticiones	Entrenamiento básico: calentamiento 5 min. Repetir 3 veces los ejercicios para que se memorice. Realizar de 3 a 5 respiraciones en cada asana . Relajamiento 10 min y meditación 5 min
SEMANA 3	Entrenamiento básico Hatha Yoga: secuencia de calentamiento 10 min, y secuencia calentamiento sentada torciones 3 repeticiones de cada ejercicio Secuencia acostada y de pie: para Abdomen y piernas, 3 repeticiones	Entrenamiento básico: calentamiento 5 min. Repetir 3 veces los ejercicios para que se memorice. Realizar de 3 a 5 respiraciones en cada asana . Relajamiento 10 min y meditación 5 min
SEMANA 4	Entrenamiento básico Hatha Yoga: secuencia de calentamiento 10 min, y secuencia calentamiento sentada torciones 3 repeticiones de cada ejercicio Secuencia de saludo al sol y cuello para quitar la regidez, 3 repeticiones	Entrenamiento básico: calentamiento 5 min. Repetir 3 veces los ejercicios para que se memorice. Realizar de 3 a 5 respiraciones en cada asana . Relajamiento 10 min y meditación 5 min
SEMANA 5	Entrenamiento básico Hatha Yoga: secuencia de calentamiento 10 min, y secuencia calentamiento sentada torciones 3 repeticiones de cada ejercicio Secuencia acostada y de pie: brazos, piernas y para abrir cadera, 3 repeticiones	Entrenamiento básico: calentamiento 5 min. Repetir 3 veces los ejercicios para que se memorice. Realizar de 3 a 5 respiraciones en cada asana . Relajamiento 10 min y meditación 5 min

SEMANA 6	Entrenamiento básico Hatha Yoga: secuencia de calentamiento 10 min, y secuencia calentamiento sentada torciones 3 repeticiones de cada ejercicio Secuencia acostada y de pie: para Abdomen, ciática, rodillas y piernas, 3 repeticiones	Entrenamiento básico: calentamiento 5 min. Repetir 3 veces los ejercicios para que se memorice. Realizar de 3 a 5 respiraciones en cada asana . Relajamiento 10 min y meditación 5 min
SEMANA 7	Entrenamiento básico Hatha Yoga: secuencia de calentamiento 10 min, y secuencia calentamiento sentada torciones 3 repeticiones de cada ejercicio Secuencia acostada y de pie: para cuerpo completo 3 repeticiones saludo al sol.	Entrenamiento básico: calentamiento 5 min. Repetir 3 veces los ejercicios para que se memorice. Realizar de 3 a 5 respiraciones en cada asana . Relajamiento 10 min y meditación 5 min
SEMANA 8	Entrenamiento básico Hatha Yoga: calentamiento para elasticidad y flexibilidad enfocada a la respiración, Secuencia de cardio saludo a la luna al sol .y secuencia para estirar espalda..	Entrenamiento básico: calentamiento 5 min. Repetir 3 veces los ejercicios para que se memorice. Realizar de 3 a 5 respiraciones en cada asana . Relajamiento 10 min y meditación 5 min
SEMANA 9	Entrenamiento básico Hatha Yoga: secuencia de calentamiento 10 min, y secuencia calentamiento sentada torciones 3 repeticiones de cada ejercicio Secuencia acostada y de pie: para Abdomen y piernas y Equilibrio, 3 repeticiones	Entrenamiento básico: calentamiento 5 min. Repetir 3 veces los ejercicios para que se memorice. Realizar de 3 a 5 respiraciones en cada asana . Relajamiento 10 min y meditación 5 min
SEMANA 10	Entrenamiento básico Hatha Yoga: secuencia de calentamiento 10 min, y secuencia calentamiento sentada torciones 3 repeticiones de cada ejercicio Secuencia acostada y de pie: para Abdomen y piernas y dolor de espalda. 3 repeticiones	Entrenamiento básico: calentamiento 5 min. Repetir 3 veces los ejercicios para que se memorice. Realizar de 3 a 5 respiraciones en cada asana . Relajamiento 10 min y meditación 5 min

SEMANA 11	Entrenamiento básico Hatha Yoga: secuencia de calentamiento 10 min, y secuencia calentamiento sentada torciones 3 repeticiones de cada ejercicio Secuencia acostada y de pie: para espalda abdomen, piernas y equilibrio par abasilarin 3 repeticiones	Entrenamiento básico: calentamiento 5 min. Repetir 3 veces los ejercicios para que se memorice. Realizar de 3 a 5 respiraciones en cada asana . Relajamiento 10 min y meditación 5 min
SEMANA 12	Entrenamiento básico Hatha Yoga: secuencia de calentamiento 10 min, y secuencia calentamiento sentada torciones 3 repeticiones de cada ejercicio Secuencia acostada y de pie: para brazo (postura del árbol) y piernas, 3 repeticiones	Entrenamiento básico: calentamiento 5 min. Repetir 3 veces los ejercicios para que se memorice. Realizar de 3 a 5 respiraciones en cada asana . Relajamiento 10 min y meditación 5 min
SEMANA 13	Entrenamiento básico Hatha Yoga: secuencia de calentamiento 10 min, y secuencia calentamiento sentada torciones 3 repeticiones de cada ejercicio Secuencia sentada, poses de giro postura santamontes y de pie: para Abdomen y piernas, 3 repeticiones.	Entrenamiento básico: calentamiento 5 min. Repetir 3 veces los ejercicios para que se memorice. Realizar de 3 a 5 respiraciones en cada asana . Relajamiento 10 min y meditación 5 min
SEMANA 14	Entrenamiento básico Hatha Yoga: secuencia de calentamiento 10 min, y secuencia calentamiento sentada torciones 3 repeticiones de cada ejercicio Secuencia acostada y de pie: para Abdomen y piernas y secuencia de equilibrio de chakras del cuerpo, 3 repeticiones	Entrenamiento básico: calentamiento 5 min. Repetir 3 veces los ejercicios para que se memorice. Realizar de 3 a 5 respiraciones en cada asana . Relajamiento 10 min y meditación 5 min
SEMANA 15	Entrenamiento básico Hatha Yoga: secuencia de calentamiento 10 min, y secuencia calentamiento sentada torciones 3 repeticiones de cada ejercicio Secuencia sentada y acostada: para Abdomen, piernas, sacro y saludo al sol 3 repeticiones	Entrenamiento básico: calentamiento 5 min. Repetir 3 veces los ejercicios para que se memorice. Realizar de 3 a 5 respiraciones en cada asana . Relajamiento 10 min y meditación 5 min

SEMANA 16	Entrenamiento básico Hatha Yoga: secuencia de calentamiento 10 min, y secuencia calentamiento sentada torciones 3 repeticiones de cada ejercicio Secuencia sentada, acostada y de pie: para Abdomen y piernas, para equilibrio, saludo al sol 3 repeticiones.	Entrenamiento básico: calentamiento 5 min. Repetir 3 veces los ejercicios para que se memorice. Realizar de 3 a 5 respiraciones en cada asana . Relajamiento 10 min y meditación 5 min
--------------	---	--

PERFIL DEL PARTICIPANTE

En este taller de **Hatha Yoga** es accesible a todos aquellas personas que desean obtener beneficios tanto físicos como salud en general, pues tiene grandes beneficios puede ser practicado por cualquier persona, practique o no actividad deportiva, con las técnicas y metodologías adecuadas para cada uno, también se recomienda a mujeres y hombres de todas edades, así como intelectuales, los empleados, estudiantes, deportistas, **cualquiera que busque una disciplina trascendental** que se incline por un vínculo entre lo humano y los aspectos espirituales.

Sus beneficios son físicos como mental, emocional e espiritual, armoniza el interior. Puede ser también como método terapéutico y curativo para prevención y curación de enfermedades

coordinación, se liberará endorfinas, oxigenar el cerebro mejorar la memoria y la atención, también se desarrolla nuevas destrezas corporales como facilidad de movimiento, ayuda a convivir facilitando relacionarse con nuevas personas ayudando a disminuir la timidez y lo más importante nos ayuda a trabajar mejor en equipo.

PLAN DE TRABAJO

Con este tipo de entrenamiento permite lograr resultados con un mínimo de 2 sesiones a la semana. Este método está basado en el incremento de la intensidad logrando así sesiones de alta intensidad haciendo efectivo el trabajo de fuerza y

resistencia y cardio para quemar debido al incremento metabólico. La intensidad debe ser progresivo para evitar lesiones y sobre-entrenamiento.

Con este tipo de ejercicio se podrá reducir grasa corporal y obtener tono muscular reflejando en la apariencia física. Este método de trabajo involucra entrenamientos con todo tu cuerpo y un gran gasto energético para acelerar el metabolismo. Se combinará el cardio con algunos ejercicios de implementos de fuerza y resistencia para obtener buenos resultados. Se combina los ejercicios de fuerza y resistencia con implementos cada día, se ejercitará diferentes músculos como: abdomen, glúteos, cuádriceps, tríceps, bíceps, pecho, hombros, etc. con los asanas.

Método de entrenamiento: consiste en un calentamiento de 10 minutos, llegar al clímax aproximadamente 20 minutos, luego realizar las secuencias de asanas, relajamiento 10 minutos y meditar 10 minutos.

PROPUESTA DE HORARIO de TALLER Hatha Yoga

Jueves de 15 a 17 p.m.

CUPO limite 25 personas

mínimo 10 personas

REQUERIMIENTOS DEL TALLER Hatha Yoga

Ropa deportiva o cómoda, tapete para yoga, toalla mediana y tabiques de fomi

FUENTES CONSULTADAS

Manual de DIPLOMADO de Entrenadora de Hatha Yoga.

[¿Qué es el Hatha yoga? - Xuan Lan Yoga](#)

[Descubre el Poder del Yoga Hatha Yoga !\[\]\(d5831b2ac75eb48b4c49d27e61d24c03_img.jpg\) | Bailonga](#)