

MTRA. PATRICIA TITLAN SANTOS

Docente en las áreas Humanísticas y Sociales

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

Filosofías del Cuerpo

Yoga Vinyasa

Vinyasa Yoga se refiere a una forma de yoga, que sigue a una serie particular de asanas (posturas). Estas posturas se llevan a cabo, con el fin de crear un flujo suave, por lo tanto, Vinyasa Yoga es también conocido como Yoga Flow. En Yoga Vinyasa, todas las posturas sostenidas por el cuerpo están conectadas a través de la respiración rítmica, por lo que la fuerza y la energía se crea en el cuerpo. Esta forma de yoga es más efectiva si las técnicas de respiración correcta se utilizan y la respiración profunda puede tener un efecto muy relajante en la mayoría de la gente. El yoga Vinyasa se ha convertido en cada vez más popular en Occidente. La mayoría de centros de rehabilitación, instalaciones de tratamiento de traumas y trastorno de la alimentación (comer en exceso, la anorexia y la bulimia) los programas residenciales que incluyen en sus métodos de tratamiento.

Este método de Yoga se puede definir como: **un estilo de yoga dinámico que mueve el cuerpo con una respiración constante**, ideal para cualquier persona que requiera desconectarse de su rutina y reconectar consigo misma.

¿Qué es Vinyasa yoga?

Vinyasa yoga es una de los estilos de yoga que se caracteriza por basarse en el movimiento y unirlo a la respiración.

Y es que Vinyasa yoga significa, en sanscrito, lo siguiente:

Vi: colocar o posicionar de forma determinada de acuerdo a un contexto o a la falta de él.

Nyasa: estado meditativo mediante la concentración en un punto, y a continuación liberar el punto de atención.

La unión de los dos términos da lugar a la unión de los conceptos de respiración y movimiento.

¿Cuál es el origen de la Vinyasa?

El Vinyasa yoga es un método de yoga de más reciente aparición que otras ramas más tradicionales.

Su origen se atribuye a Tirumalai Krishnamacharya, considerado el padre del yoga actual. Parece ser que durante las enseñanzas que recibió de su maestro *Ramamohan Bramachari*, se empleó un texto (considerado ya desaparecido, e incluso a veces se duda de su existencia) llamado *Yoga Korunta*, en el cual se exponía un Hatha yoga más vigoroso y enérgico con marcados bandhas y drishtis.

Los *bandhas* son contracciones controladas y sostenidas en el tiempo de una zona del cuerpo, a la vez que se hace una retención de la respiración.

Los *drishtis* son puntos de atención, o focos donde fijamos la mirada al realizar las de asanas y vinyasas.

Sus características son:

- ✓ **Se debe sincronizar movimiento y respiración.**
- ✓ Cada **movimiento** se va a **corresponder** con una **respiración concreta**, lo que hace que sea muy importante **mantener la concentración en todo momento** durante la sesión.
- ✓ La respiración en Vinyasa yoga va a ser la que permita obtener la **fluidez de movimientos** y, con ello, poder realizar secuencias de asanas muy dinámicas y enérgicas.
- ✓ Los músculos se ven solicitados de manera importante, siendo **un buen ejercicio cardiovascular que combina trabajo físico con trabajo mental.**
- ✓ **Dinámico y físico**, con un mayor componente muscular.
- ✓ **permite combinar el trabajo físico con el trabajo de nuestra mente** debido a la necesidad de acompañar la respiración con cada movimiento realizado en la sesión.

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

- ✓ Mejora la elasticidad y flexibilidad.
- ✓ Aumenta los niveles de energía.
- ✓ Mejora la estabilidad del core abdominal¹
- ✓ Relajación del cuerpo y la mente, menores niveles de ansiedad, una reducción del estrés, la mejora de la calidad del sueño, aumento de la autoestima.

- ✓ Mantiene el corazón sano.
- ✓ Elasticidad muscular.
- ✓ Elasticidad de tendones y muscular.
- ✓ Mejora la movilidad y el rango de movimiento.
- ✓ Fortalece el sistema inmune.
- ✓ Aumento de capacidad pulmonar.
- ✓ Estimula y armoniza el sistema cerebro-espinal.
- ✓ Tonicidad a los músculos dándoles resistencia y fuerza.
- ✓ Intensifica la circulación de la sangre.
- ✓ Pérdida de peso beneficios, mejorar la salud de los órganos principales en el cuerpo y mejor circulación de la sangre.

- ✓ Una reducción en el dolor físico, el aumento de la resistencia, la mejor flexibilidad y coordinación, menos lesiones y enfermedades y más fuerza.

El antiguo texto de yoga más conocido. “Los Yoga Sutras de Pantanjali”, menciona los beneficios concretos de una práctica de yoga constante como: “rupa lavanya bala vajjrasamhanana kaya sampat”, **la perfección del cuerpo por la práctica de yoga que resulta en belleza, gracia, fuerza y robustez.**

1.- "Core" es una palabra en inglés cuyo significado es "centro" o "núcleo". Se refiere a los músculos abdominales, lumbares, de la pelvis, los glúteos y la musculatura profunda de la columna

OBJETIVO DEL TALLER

El propósito de practicar vinyasa es: adquirir flexibilidad, elasticidad, fuerza, resistencia y equilibrio, también **desarrollar** nuevas **destrezas corporales** como **facilidad de movimiento, fluir y hacer una limpieza interna**. La combinación de las asanas con **el movimiento y la respiración** hacen que la **sangre circule alrededor de todas las articulaciones**. El calor que se genera **ayuda a eliminar impurezas que son expulsadas del cuerpo a través del sudor** durante la práctica y finalmente **fortalecer el cuerpo y liberar el estrés** con las respiraciones que ayudará a encontrar el **equilibrio** y la **paz interior**.

SEMANA	Lunes 13 a 15 Descripción por sesión	Método
SEMANA 1	Entrenamiento básico: calentamiento 5 min, guerrero II, guerrero I, makarasana y saludo a la luna 2 repeticiones de cada ejercicio	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 calentamiento para elasticidad y flexibilidad enfocada a la respiración y secuencia de yoga para hombros posturas de yoga para grasa en brazos	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: calentamiento para elasticidad y flexibilidad enfocada a la respiración Secuencia para el estómago y el brazo y saludo a la luna.	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: calentamiento para elasticidad y flexibilidad enfocada a la respiración, postura de pico, postura de arquero, posturas de pie y sentado.	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: calentamiento para elasticidad y flexibilidad enfocada a la respiración. Secuencia de equilibrio de chakra yoga, 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 6	Entrenamiento básico: calentamiento para elasticidad y flexibilidad enfocada a la respiración. Asanas de apertura del corazón: Asanas de flexión lateral, saludos a la luna.	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: calentamiento para elasticidad y flexibilidad enfocada a la respiración. Secuencia de asanas para Marichyasana B, 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: calentamiento para elasticidad y flexibilidad enfocada a la respiración, Secuencia de cardio saludo a la luna y 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 9	Entrenamiento básico: calentamiento para elasticidad y flexibilidad enfocada a la respiración. Secuencia de asanas con elementos de la tierra y el espacio en piso y 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 10	Entrenamiento básico: calentamiento para elasticidad y flexibilidad enfocada a la respiración, secuencia de asanas para el equilibrio y la energía, 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 11	Entrenamiento básico: calentamiento para elasticidad y flexibilidad enfocada a la respiración. Secuencia de asanas de Fuerza y equilibrio, sanas de columna vertebral para fortalecimiento, saludo al solo y la luna	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: calentamiento para elasticidad y flexibilidad enfocada a la respiración, secuencia de asanas, pose de pico y asanas de lumbares para fortalecimiento y saludos 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 13	Entrenamiento básico: calentamiento para elasticidad y flexibilidad enfocada a la respiración Tercera serie enfocada a la tensión muscular máxima con Adho Mukas, saludo a la luna asanas para fortalecimiento y relajación vertebras.	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: calentamiento para elasticidad y flexibilidad enfocada a la respiración, secuencia de asanas de pose de pico, para Utthita Hasta Padangusthasana, asanas para relajación vertebras y lumbares	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: calentamiento para elasticidad y flexibilidad enfocada a la respiración, secuencia de asanas para fuerza y resistencia máximo, paradas de manos con equilibrio, secuencia de asanas para equilibrar los7 chakras, saludo al sol y asanas para el sistema digestivo.	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: calentamiento para elasticidad y flexibilidad enfocada a la respiración, secuencia de asanas de equilibrio de brazos para ganar fuerza, asanas para el sistema respiratorio, asanas para el sistema digestivo, asanas para dolor de espalda, secuencia para rodillas y artritis, asanas para el core.	Asanas para el sistema digestivo 5 min Relajación 10 min
--------------	---	---

PERFIL DEL PARTICIPANTE

En este taller de Yoga Vinyasa es accesible a todas 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 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 Yoga Vinyasa

1. Lunes de 13 a 15 p.m.
2. **CUPO** limite: 25 personas
mínimo 10 personas

REQUERIMIENTOS DEL TALLER Yoga Vinyasa

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

FUENTES CONSULTADAS

Manual de DIPLOMADO de Entrenadora de Hatha Yoga.

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