



ORIGEN
escuela de yoga

BALANCE
ESTRUCTURAL
EN LA PRÁCTICA
DE YOGA:

TALLERES 2024

- SPANDA Entendiendo el equilibrio dinámico en la práctica de yoga
- BALANCE Cadenas musculares y actitud
- SOMA Cadenas musculares y meridianos estacionales
- KRAMA La Ciencia de Secuenciar
- SHRI Encuentra tu propia voz.

Patricia Sanagu Yoga

POR QUÉ ESTA SERIE DE TALLERES SON IMPORTANTES PARA TI

El cuerpo humano tiene un patrón óptimo de funcionamiento dónde todos los sistemas funcionan con eficiencia. Y ese patrón es único para cada persona. Cuando se mantiene una postura con una buena alineación dónde los músculos y los huesos se colocan de una manera adecuada, todas las energías del cuerpo fluyen mejor: la sangre, la linfa, las hormonas, los neurotransmisores, las enzimas y la respiración circulan mejor por el cuerpo.

Sin embargo, solemos salirnos de este patrón óptimo por diferentes motivos: malos hábitos posturales, acciones repetitivas, traumatismos, accidentes, operaciones e incluso la fijación de determinadas actitudes o sistemas de creencias. Esto es lo interesante: cómo influye en tu postura: tu actitud hacia la vida, tu contexto personal y social, tu alimentación, y la estación natural.

Salir de nuestro centro genera molestias, dolores, desgaste, patologías y lesiones recurrentes. Y sin embargo, salir del centro para volver a él sigue siendo algo natural.

Practicar yoga teniendo en cuenta esta danza entre las diferentes cadenas miofasciales, la interrelación actitud-postura y cómo nos influye el entorno y lo natural nos permite tomar conciencia de nosotros mismos, enriquecer nuestra práctica y recuperar la tensegridad y el equilibrio dinámico.

Tanto si eres practicante como profesor de yoga, e incluso si simplemente quieres mejorar tu postura, equilibrar la fuerza y la flexibilidad y aliviar molestias, te interesa esto.



QUÉ PUEDES ESPERAR

BENEFICIO DE HACER LOS TALLERES

- Entenderás tu patrón óptimo y equilibrio dinámico
- Entenderás la relación entre cuerpo y actitud.
- Entenderás cómo afecta la ciclicidad natural en tu propio cuerpo, postura y actitud.
- Aprenderás a identificar cuando sales de tu centro y cómo volver a él.
- Si eres profesor aprenderás a crear clases inspiradoras y personalizadas que creen impacto.
- Si eres profesor te ayudará a secuenciar y preparar progresivamente tus clases.



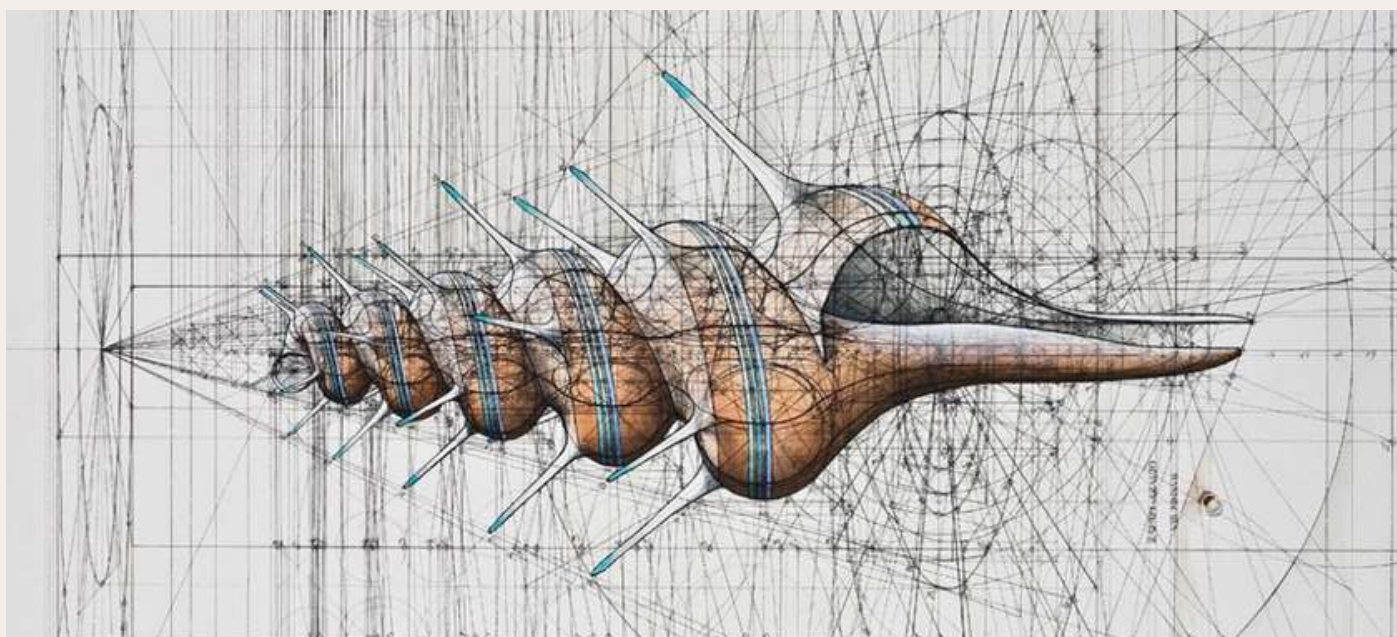
Ser Consciente de tu postura y movimiento es un trabajo no solo físico, sino interior. Cuerpo y mente, actitud y postura están interrelacionados. Practicando yoga no sólo aprendes a moverte de manera equilibrada sino que al mismo tiempo influye en la percepción de ti mismo y del entorno, entendiendo la interrelación de ambos.

TALLER SPANDA

Este taller presenta los conceptos clave de biotensegridad y equilibrio dinámico en las posturas durante la práctica de yoga. Está basado en lo Principios Universales de Alineamiento de Anusara Yoga pero también incluye las propias interpretaciones y modificaciones de Patricia derivadas de su práctica de los principios durante más de 15 años e investigación en desalineamientos biomecánicos, movimientos somático, movilidad y fascias.

La belleza de este trabajo es que se pueden aplicar a cualquier postura de yoga no solo para lograr una mejor alineación, sino sobre todo, para ayudar al practicante a profundizar en la sensación de libertad y estabilidad en su cuerpo de manera dinámica y estática.

Practicar con los principios universales de alineamiento va creando conciencia de cómo se siente una correcta alineación en los diferentes planos de movimiento. Identificar esto, cambia tu percepción del cuerpo en el espacio y de manera intuitiva vas recuperando tu patrón óptimo.



CONTENIDO DEL TALLER SPANDA

PARTE 1

- Interpretación sobre el Patrón Óptimo.
- Fascias y cadenas musculares.
- Integridad tensional y las fuerzas opuestas.
- Espalda sana: curvas mejor que recto.
- Movimiento y gravedad: cambios de peso y centro de equilibrio.
- Base de la postura y respiración.
- Actitud, Voluntad y Acción.

PARTE 2

- El axis y el movimiento ascendente y descendente
- La pelvis es TODO
- Espirales: pelvis, psoas y espalda baja.
- Los principios en hombros y cuello.
- La acción equilibrada.
- Laboratorio de asanas

Filosofía conectada: Introducción a la filosofía clásica no dual: Todos somos UNO



TALLER BALANCE

Cuando hemos estudiado anatomía lo hemos hecho desde una lente reduccionista. Hemos aprendido los músculos por separado y observado el movimiento desglosado de cada uno de ellos, pero esto no es real.

El cuerpo es un almacén tridimensional vivo y en movimiento cuyos elementos dependen de un adecuado equilibrio entre tensión y compresión, entre los elementos rígidos (huesos) y elementos flexibles (conjunto de músculos, fascias y tejido conectivo). Esto es lo que le permite a la estructura tener una integridad total. Esto es biotensegridad.

Las cadenas miofasciales son circuitos de continuidad muscular a través de las cuales se propagan fuerzas.

Entonces, cuando algún músculo altera su tono o su tensión, esto afecta a diferentes partes de la cadena, que tratan de compensar, creando así desalineaciones, molestias, dolores, patologías e incluso lesiones porque se pierde el equilibrio tensional de la cadena.

Tratar el músculo de manera aislada no es la solución, sino observar las cadenas y devolverlas a su integridad tensional.



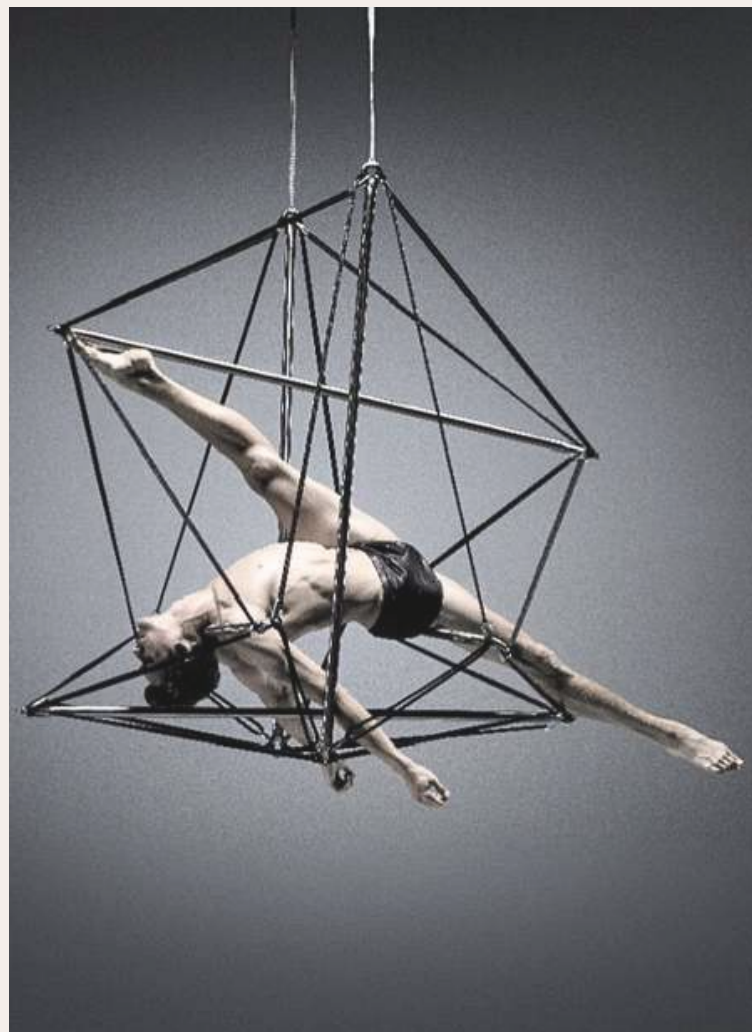
TALLER BALANCE

PARTE 1

- Entender la biotensegridad.
- Que es la fascia y cómo trabajarla.
- Presentación de las cadenas y los circuitos miofasciales.
- La postura como reflejo de la actitud.
- Cadenas anteriores.
- Despertando la actitud asociada.
- Ejercicios para equilibrar cada cadena.

PARTE 2

- Cadenas posteriores
- Despertando la actitud asociada.
- Ejercicios para equilibrar cada cadena.
- Laboratorio de asanas.



Filosofía conectada: La naturaleza de la mente desde la visión yóguica y desde las últimas investigaciones en neurociencia de la meditación.

TALLER SOMA

En indudable que estamos conectados a la naturaleza y sus ciclos nos influyen más de lo que pensamos.

Es evidente que en verano te sientes con más energía y motivación que en invierno, nos apetece salir más y sociabilizar. Sin embargo, en invierno nos apetece descansar, estar en casa y conectar con la belleza y el silencio, bajar el ritmo.

Si nuestra actitud y ánimo se ve afectado por el clima y la estación, ¿por qué aún no somos conscientes de cómo afecta fisiológicamente, cómo afecta a nuestra postura y a las sensaciones físicas?. Cada postura asociada a una actitud también se asocia energéticamente a una serie de órganos y sus funciones.

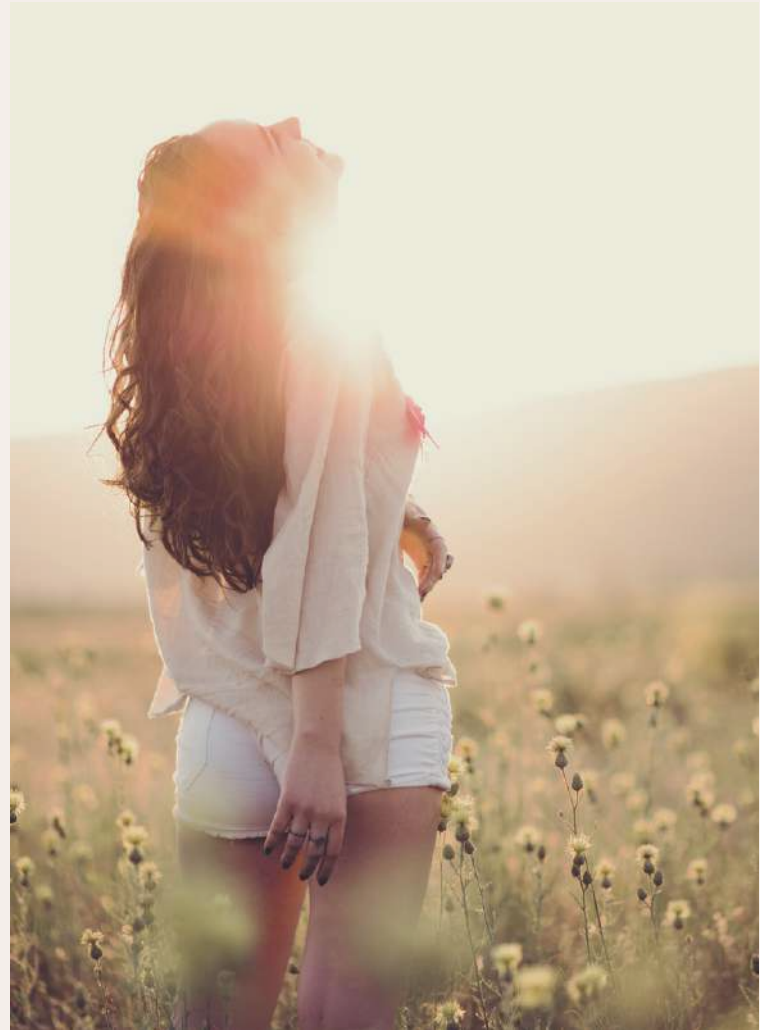
Según la MTC, en el cuerpo humano existe una red de canales, llamados meridianos energéticos, que conecta todos los órganos, tejidos y células. Si analizamos el recorrido que realiza el sistema circulatorio sanguíneo, el sistema nervioso y el linfático con el recorrido de los meridianos por donde circula la energía comprobamos que existe una correspondencia. Cuando hablamos de alinear nuestro cuerpo con el patrón óptimo favorecemos el flujo energético, nos referimos a esto: la interrelación entre las cadenas musculares, los meridianos y el ciclo circadiano y natural.



TALLER SOMA

CONTENIDO

- El ciclo continuo de los meridianos.
- Definiendo cada meridiano.
- Los cinco elementos o panchabuthas
- Correspondencias meridianos estacionales y cadenas musculares.
- Secuencias estacionales.
- Meditaciones estacionales.
- Despertando la actitud asociada a cada órgano y estación.
- Laboratorio de Asanas.



Filosofía conectada: Tattwas y los cinco elementos o panchabuthas

TALLER KRAMA

Secuenciar es un arte que requiere conocer y armonizar diversos ámbitos de la práctica.

El cuerpo y la mente necesita abrirse de manera progresiva y amable, para ello tenemos que ser consciente de a dónde queremos ir, objetivo de la práctica y como llegar a ese destino, para invitar al cuerpo y a la mente a ir realizando el recorrido con confianza.

Todos venimos de días de prisas, estrés, resolución de problemas, malas posturas y acciones repetitivas. El sistema nervioso por lo general está activo y acelerado. No podemos pretender llegar a la esterilla y que la mente y el cuerpo estén preparados para profundizar en la práctica en unos pocos minutos. La práctica es un diálogo, es escucha, es el proceso de volver a casa., por lo que debemos tomarnos el tiempo y permitirnos volver progresivamente a ese lugar.

- Si eres practicante este taller te va a ayudar a crear tus propias secuencias y mini prácticas para realizar en casa diariamente enfocándote en lo que necesites (aliviar dolor de espalda o de cuello después de una larga jornada delante del ordenador, estirar después de un deporte, relajarte para dormir bien, apertura de caderas después de muchas horas sentado etc).
- Si eres profesor, vas a darle coherencia y solidez a tu enseñanza y evitar tu agotamiento como profesor diseñando constantemente "clases sueltas".



TALLER KRAMA LA CIENCIA DE SECUENCIAR

PARTE 1

- Importancia de Secuenciar
- Definición de Krama
- Establece el foco y la intención
- Estructura y elementos de la práctica
- Postura cumbre y principales desalineamientos
- Movimiento somático y la importancia de la preparación
- Acciones clave



PARTE 2

- Modificaciones y adaptaciones
- Uso de props
- Ajustes verbales y manuales
- Elección de las prácticas sutiles
- Creando programas y series

TALLER SHRI

Encontrar tu voz y usarla con confianza es una parte clave del crecimiento y desarrollo como profesor de yoga. Es lo que te diferencia. Es lo que hace que los practicantes se conviertan en alumnos y los alumnos en estudiantes. Es lo que inspira y hace que regresen a tus clases, es lo que crea compromiso y continuidad en la práctica.

Una clase de calidad que inspire y que lleve al practicante a un lugar de indagación, experimentación y transformación, proviene de un lugar interno de mucha profundidad y vulnerabilidad. Un lugar al que llegas en tu propia práctica y que requiere de escucha, de autocompasión, de humildad y después de esto, de tener la capacidad de traerlo a la superficie y ponerlo al servicio de los alumnos de manera clara, sencilla y que les sirva. Les traes una herramienta para su vida, que como un mago/a has materializado de tu propio submundo de práctica. Pero, ¿cómo hacemos esto? Aquí te doy un mapa de trabajo para profesionalizar tu enseñanza del yoga.



TALLER SHRI ENCUENTRA TU PROPIA VOZ

PARTE 1

- Reconecta con tu propósito: tus sueños y metas
- Tus fortalezas y tus debilidades
- Autenticidad y vulnerabilidad: trabajo con la sombra
- Define tus propuestas: trazar el camino de A a B
- Determinar tu flujo de trabajo y escalar tu negocio
- Conectar con tu misión/dharma



PARTE 2

- Check list para lanzar propuestas: método AIDA, método SMART
- Organización y gestión: método CANVA y BULLET JOURNAL
- Planificación y contenido de tus clases, RRSS, mailing, blog, etc
- Política de contratación
- Gestión de alumnos

INVERSION

150€ cada taller / 600 € los cinco (ahorras 150 € pagándolos de una vez)

*** LAS PRIMERAS 5 PERSONAS QUE SE INSCRIBAN A TODOS LOS TALLERES SE LLEVAN DE REGALO EL CURSO - LA PELVIS ES TODO - Valorado en 175 € - Online pregrabado, con acceso ilimitado.

Política de cancelación: Si haces la reserva de uno o varios talleres y no puedes venir a alguno no se devuelve el importe. Se guardará como depósito para el mismo taller en otra convocatoria u otro taller a tu elección.

LUGAR

Origen Escuela de Yoga
Galerías Paniagua local 6 Avda. Paniagua
Sotogrande (San Roque, Cádiz)
Como llegar: [google maps](#)

INSCRIPCIONES patricia.sanagu@gmail.com Tlf 676491896

SUSCRÍBETE A MI NEWSLETTER PARA CONOCER LAS FECHAS
2024

[SUSCRIBIRME](#)



Certificado YACEP Formación Continua Yoga Alliance:
"BALANCE ESTRUCTURAL EN LA PRÁCTICA DE YOGA: Biotensegridad,
fascias y actitud" 75 horas en total.
Trabajo personal y mentoría (Opcional pero obligatorio para obtener el certificado YACEP).

REQUISITOS: ser profesor de yoga 200hrs registrado por Yoga Alliance y completar y entregar el trabajo personal propuesto. Mentoría opcional.

QUIÉN

Patricia Sanagu www.patriciasanaguyoga.com

Mi misión es inspirar a profes de yoga a crear clases totalmente redondas que conecten todos los aspectos del ser con el flujo natural. Creo que esa es el verdadero objetivo de la práctica: conectarnos y entender la vida y el flujo del que formamos parte. Volver a lo natural

- Practicante de yoga desde hace más de 20 años.
- Profesora de yoga desde 2006 reconocida por Yoga Alliance como profesora con experiencia (E-RYT500) y proveedora de formación continua YACEP
- Profesora Certificada con experiencia de Anusara Yoga
- Acreditación profesional en Instrucción en Yoga por la Junta de Andalucía



- Certificada en Cadenas Musculares y Desalineamientos Biomecánicos en la práctica de Yoga
- Diplomada en masaje tailandés terapéutico y masaje y alimentación ayurveda.
- Especialista en Cocina energética y macrobiótica.
- Master en Mindfulness por la Universidad de Valencia VIU
- Ayurvedic LifeStyle Consultant
- Estudiante desde hace más de 10 años de filosofía del yoga, especialmente de la tradición Sri Vidya y Shaiva Kaula.



ORIGEN
escuela de yoga

VUELVE A UN RITMO MÁS NATURAL