

ESCUELAYOGAMAR Verónica Belloli

Profesorado de Yoga 2019

Docentes

Profesora Verónica Belloli Historia del yoga, filosofía de la práctica, pedagogía, yoga terapia.

Profesora Edelmira Altube Anatomía, práctica y pedagogía del yoga

Dra. Valeria Winniczuk Fisiología, concepto de salud desde el Ayurveda y la medicina del amor de la madre naturaleza.

Programa

Introducción al curso. Enfoque de la formación, lectura grupal del programa y bibliografía.

> Historia y filosofía del yoga. Profesora Verónica Belloli.

- . Introducción al yoga. ¿Qué es el yoga?.
- . Trabajos de reflexión acerca de su significado.
- . La historia del yoga a través de la literatura.
- . El desarrollo espiritual a través de los valores propuestos por el yoga en la práctica y en la vida cotidiana.
- . Hatha yoga: hatha yoga dinámico.
- . Teoría y práctica del Yoga.
- . Introducción al estudio de los yoga sutras de Patanjali, seleccionados, basado en los comentarios de Pedro Kupfer y otros profesores y maestros.

> Teoría y práctica del yoga. Profesoras Verónica Belloli y Edelmira Altube

1. Armado de clases, opciones de esquemas de clases.

El asana: desarrollo técnico, construcción, opciones para personas con dificultad, observación, análisis, fuerzas opuestas, beneficios, ajustes, ayudas, adaptaciones, filosofía de los asanas, compensaciones, descansos, ahimsa, la escucha, la sanación, desarrollo de la sensibilidad del profesor en las ayudas.

- . Armado de fichas para cada postura.
- . Desarrollo de la práctica personal, intensidad y blandura.
- . Yoga terapia, el abordaje a distintas afecciones.

El aprendizaje se realiza a partir de la observación constante con compañeros, del desarrollo de la mirada, de la sensibilidad en la propia práctica y de la comprensión de la anatomía.

2. La respiración.

Un camino hacia la interiorización, el vehículo de la conciencia que une la mente con el cuerpo físico.

- . Práctica de Respiración completa: Práctica de la retención Kumbhaka.
- . Pranayamas, el control de la mente y de la energía a través de la respiración.

3. Sat karmas.

Ejercicios de purificación: Técnica, beneficios, usos terapéuticos.

- . Trataka: purificación de los ojos.
- . Kapalabhati: purificación de las vías respiratorias.
- . Agni sara: purificación intestinal.

4. Mudras.

Gestos energéticos que se realizan con las manos y con todo el cuerpo, un mundo a explorar como camino de interiorización.

Bandhas: Cierres de energía. Práctica de bandha traya: beneficios y usos terapéuticos.

5. La relajación, La concentración (dharana), la meditación (dhyana).

Sakshi: la conciencia testigo, el desarrollo de la mente neutra, de la mirada blanda, del corazón abierto. Yoga terapia: distintas afecciones y su tratamiento desde el yoga.

Tareas permanentes para reflexionar acerca del yoga como camino de autoconocimiento

> Anatomía. Profesora Edelmira Altube y Profesora Verónica Belloli

- . Estructuras osteo-articulares y musculares.
- . Comprensión y análisis de la anatomía aplicada a los asanas.
- . Columna vertebral, cintura escapular, estructura del sistema respiratorio, pelvis, miembros inferiores y pie. Fascias-Tejido conectivo

> Fisiología. Dra Valeria Winniczuk

Concepto de salud desde el Ayurveda, introducción a la medicina del amor de la madre naturaleza.

Todo esto será abordado desde la mirada integradora del ser humano que comprende no solo el cuerpo físico sino que también el cuerpo mental (emocional), el cuerpo energético (vital) y el cuerpo espiritual. Cómo estos diferentes cuerpos están intrincados, en constante comunicación e influencia.

“Poder enseñar con confianza y sin miedo, a partir del conocimiento de nuestro maravilloso cuerpo, una hermosa obra de arte.”

Bibliografía

> Autores

B.K.S. Iyengar. Ramiro Calle. George Feuerstein. Mircea Eliade. Pedro Kupfer. Danilo Hernández.

> Anatomía

Anatomía para el movimiento de Blandine Calais. Anatomía para colorear de Wynn Kapit/Lawrence M. Elson. Cuadernos de fisiología articular de Kapandji. Atlas Netter. Bandhayoga. Grey.

Docentes

> Profesora Verónica Belloli

- . Docente y terapeuta corporal.
- . Egresada de la Unión Argentina de Profesores Profesionales de Yoga como Instructora de Yoga, profesora de yoga, profesora Formadora de Yoga, e instructora de Shiatzu.
- . Practicó Iyengar yoga y astanga yoga con la profesora Teresa Tudisco durante 12 años.
- . Su formación como terapeuta corporal incluye estudios de Anatomía y Fisiología en la Escuela Argentina de Osteopatía y con la profesora Pilar Benedeto, técnicas osteopáticas, terapia cráneo sacra, medicina oriental y Masaje Thai.
- . Realizó el primer nivel de sanación pránica en febrero de 2015 en Argentina, curso que depende del Institute for Inner studies, inc de Filipinas.
- . En octubre del 2009 realizó el tercer módulo de formación, con el profesor Pedro Kupfer en Brasil, de Vedanta a través del estudio del **Ramanagita**.
- . Durante julio del 2006 realizó la segunda parte del curso de Formación de Yoga de 30 días de extensión, con el maestro Pedro Kupfer, en Prai Mariscal, Brasil.
- . Durante mayo del 2005 realizó el curso de Formación de Yoga de 30 días de extensión con el maestro Pedro Kupfer, en Florianópolis, Brasil.
- . Realizó los cursos de Iyengar yoga con el profesor italiano Renato Turla y con el profesor chileno Gustavo Ponce.
- . Estudió anatomía en Montevideo, Uruguay, con la educadora Nuria Vives, miembro del primer grupo formado en **Anatomía para el movimiento** por Blandine Calais en París, autora de los libros “Anatomía para el movimiento”, tomos 1 y 2, “El periné femenino” y “El gesto respiratorio”.
- . Autora y directora de la colección en fascículos "Salud para todos", de Yoga y Masaje, "Salud y Yoga" y "Alternativas para la Salud".
- . Actualmente dicta clases de Hatha Yoga y Iyengar Yoga, imparte formación en Yoga, Yogaterapia y tratamientos de masaje.

> **Edelmira Altube**

- . Nació en La Plata el 14 de Marzo de 1988, pero vivió casi toda su vida en Mar del Plata.
- . Entre el 2005 (año en que conoce el Yoga) y el 2009 mantiene una práctica intermitente.
- . En el 2010 decide tomar el primer profesorado de Yoga, en la ciudad de Mar del Plata, certificándose como instructora de Swasthya Yoga en Septiembre de 2012. En ese momento empezó a dar sus primeras clases también, y se fue consolidando su práctica personal, y ya nunca más dejó de practicar (aunque sí pasó por etapas de no enseñar).
- . En Diciembre de 2013 viaja por primera vez a Capital Federal a tomar el seminario teórico-práctico “Yoga Sutra de Pattanjali”, dictado por Pedro Kupfer. Allí conoce de Varónica Bellioli (quien organizaba el seminario, junto a Mercedes D’orta).
- . En 2014 toma su primer formación en Escuela Yoga, a cargo de Verónica Bellioli, en “Yoga terapia y anatomía aplicada” (un año de duración).
- . En diciembre de ese año toma su segundo seminario teórico-práctico con Pedro Kupfer: “El Océano de la Vida, Bahr al-hayat”.
- . Entre el 2016 y 2017 toma su segunda formación a cargo de Verónica Bellioli recibiendo su certificación como Profesora de Yoga.
- . Actualmente sigue aprendiendo a su lado, teniendo el placer de dar clases regulares en “Escuela Yoga Mar”, que es la sede de su escuela en Miramar, y también da clases regulares en Mar del Plata, en el espacio Sammasati (zona Parque Luro). Podés encontrar info sobre estas clases en sus redes sociales: Instagram: @yoga.con.edelmira Facebook: /YogaConEdelmira.

“Llegué a ‘Escuela Yoga’ buscando a alguien que no me contara lo que el Yoga era, sino quién me lo mostrara en acción, en cada acto. Y sin duda que la encontré. Fue gracias a Vero que aprendí a amar la práctica, a reconectar con mi cuerpo (apasionándome por la anatomía), y a empezar a entender y sentir profundamente de qué trata este camino de autoconocimiento, que es el Yoga. Es ella mi constante fuente de inspiración como profesora, y como persona”. - Edelmira Altube

> **Dra. Valeria Winniczuk**

Mi camino junto a la Medicina Ayurveda, es un Camino de Agradecimiento.

En mi recorrido personal, realicé mi formación como médica en la UBA. Me especialice en Infectología (Enfermedades Infecciosas) para lo cual realice la Residencia Medica en Infectología, la Jefatura de dicha Residencia y el Postgrado en Enfermedades Infecciosas en la UCA (Universidad Católica Argentina). Profundice mis estudios en Enfermedades Tropicales y Medicina del Viajero, a través del I Curso Latinoamericano de Medicina del Viajero dictado por la Sociedad Latinoamericana de Medicina del Viajero (SLAMVI) en mi rotación de estudios en Medicina Tropical en el Instituto de Medicina Tropical Alexander von Humboldt, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú con el Dr. Eduardo Gotuzzo; siendo parte de dicha rotación de estudio, y asistencial, la concurrencia a Área Selvática, Iquitos, donde asistí al Hospital Iquitos "Cesar Garayar García" y al Hospital Regional de Loreto “Felipe Santiago Arriola Iglesias”, para realizar practicas clínicas.

Me dedique durante 10 años a la asistencia medica desde la Infectología, hasta que en mí comenzó a pulsar cada vez mas intensamente el llamado de la Naturaleza, (así lo sentí) y tuve la bendición de ser recibida por las Plantas Sagradas. Participo en Ceremonias y en Dietas de Plantas Sagradas en la Selva Amazónica, y fue, enraizado en ese contacto, donde comenzó mi recorrido en la Medicina del Amor.

Me forme y especialice en Medicina Ayurveda en la Universidad Maimónides AUM (Ayurveda Universidad Maimónides), donde realice el Postgrado en Medicina Ayurveda dictado por el Dr. Alfredo Lauría y el Dr. Fabian Ciarlotti.

Realice el Curso Intensivo Cultura Védica, Yoga y Ayurveda, dictado en la Dev Sanskriti University, Haridwar, India. Universidad la cual tiene acuerdo académico de colaboración bilateral con la Universidad Maimónides Participo del Primer Congreso Internacional de Yoga y Ayurveda, en Rishikesh, India.

Integre a mi práctica la Alimentación Viva, Consciente y Espiritual, luego de realizar el curso Intensivo de Alimentación Consciente, dictado por el Dr. Gabriel Cousens y Marcela Tobal Benson.

Actualmente mi práctica profesional es desde el paradigma de la Medicina de la Madre Naturaleza, acompañando a las personas a focalizar su escucha interior y comenzar a sentir percibir en ellas, las Fuerzas de la Naturaleza que vibran dentro de cada uno.

Mi practica es nutrida, guiada y sostenida, por la medicina Ayurveda, la nutrición viva espiritual, las plantas sagradas, y las fuerzas de la Madre Naturaleza que pulsan dentro mío.
Agradecida de brindar mi espacio...