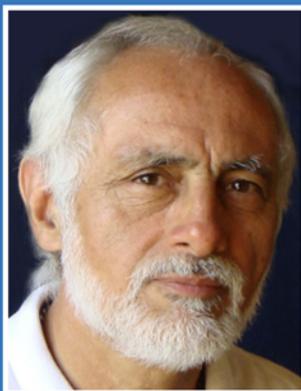


# Yoga & Desarrollo Humano Nivel I

“Yoga, como herramienta de superación”

## YOGA & DESARROLLO HUMANO



**Docente:**  
**DIEGO REYES HOCHFARBER**

Profesor de Yoga & Desarrollo Humano.

Inicia la práctica y estudio de Yoga y Judo Kodokán en 1972, durante 40 años participa en Escuelas de Sabiduría, conectando con el conocimiento ancestral, que involucra el Desarrollo Integral del Ser Humano. Actualmente integra Yoga y Sanación Energética en sus clases. Desde 2004 imparte la cátedra de Yoga & Desarrollo Humano en la Educación Superior.



Yoga es una Ciencia Milenaria que ha acompañado al hombre a lo largo de toda su historia, las más diversas culturas humanas han dado testimonio de haberla utilizado como una herramienta preciosa en la búsqueda y realización de lo más noble y trascendente del ser humano. Yoga se presenta como un método, un sistema ordenado que involucra todos los aspectos de la persona y los integra de manera coherente para facilitar el desarrollo del potencial del Ser Humano.

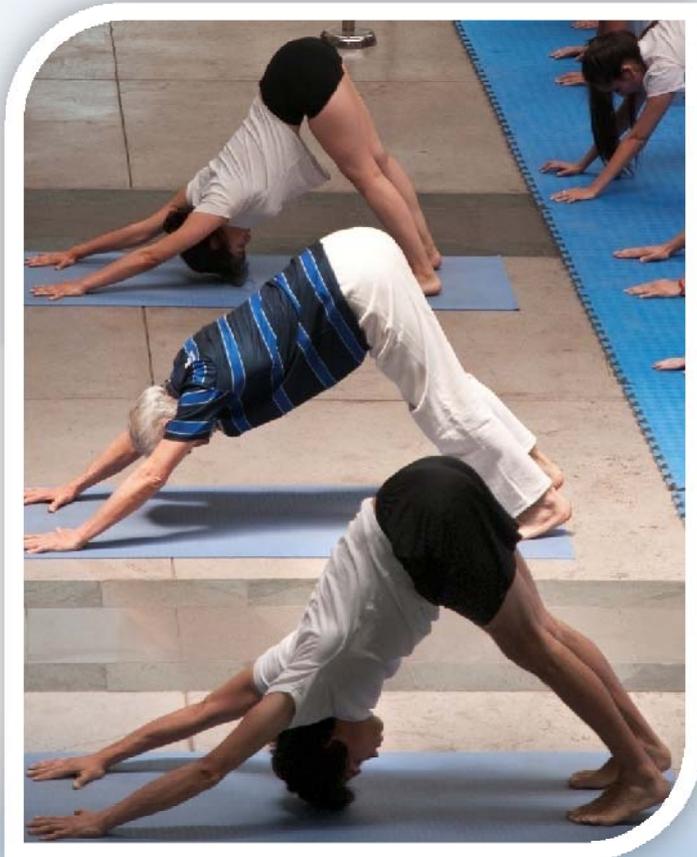


**Yoga & Desarrollo Humano, nos entregan una mirada sistémica y crítica para valorar lo que somos. Somos un cuerpo físico, somos emociones, somos pensamientos, y el uso que damos a cada una de estas dimensiones humanas, siempre afecta a todas. Esa valoración se expresa por el cuidado y el mantenimiento de estas tres dimensiones, haciéndonos cargo de lo que somos, y de nuestros actos, impactando positivamente en nosotros, la sociedad y el medio ambiente.**



## El curso te permitirá...

- Comprender la importancia de un cuerpo sano.
- Comprender la importancia de una columna vertebral flexible.
- Comprender la importancia de descargar emociones negativas.

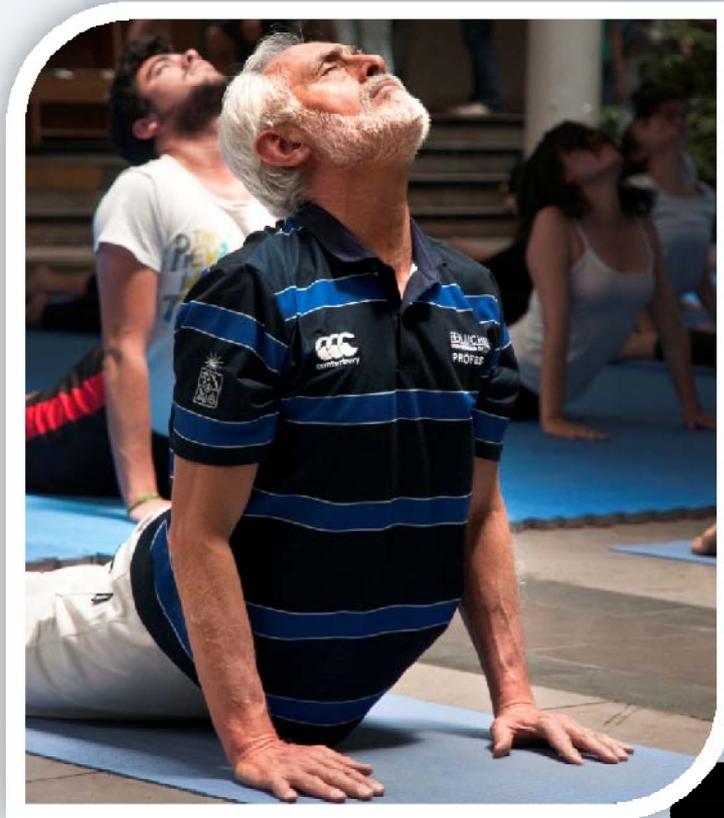
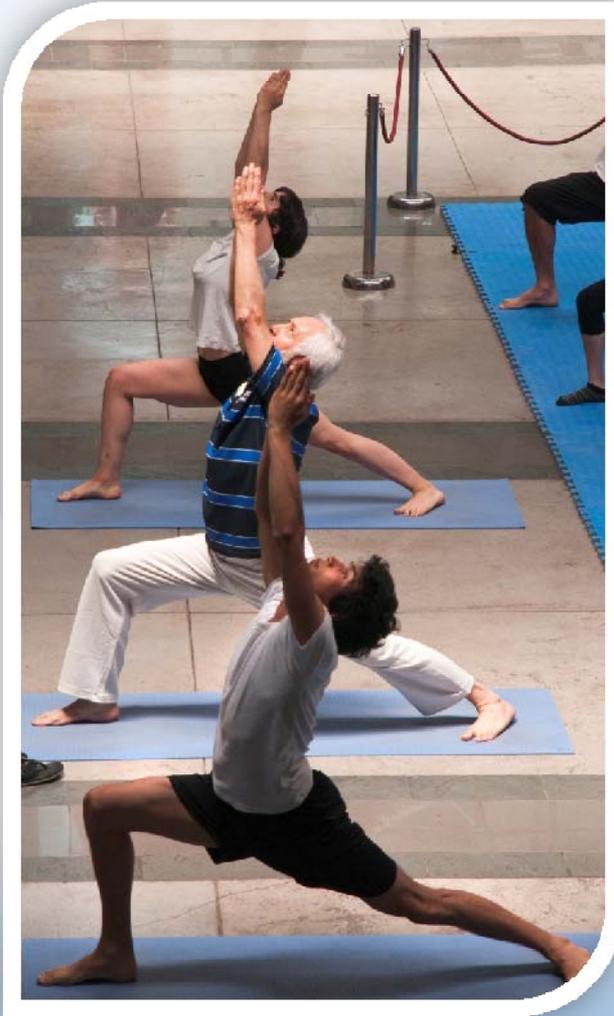


<http://www.youtube.com/watch?v=Hu9Sq1Rvu0A>



## El curso te permitirá...

- Comprender la importancia de limpiar tu mente periódicamente.
- Comprender la importancia de una alimentación sana.
- Comprender la relación sistémica del cuerpo y la mente.

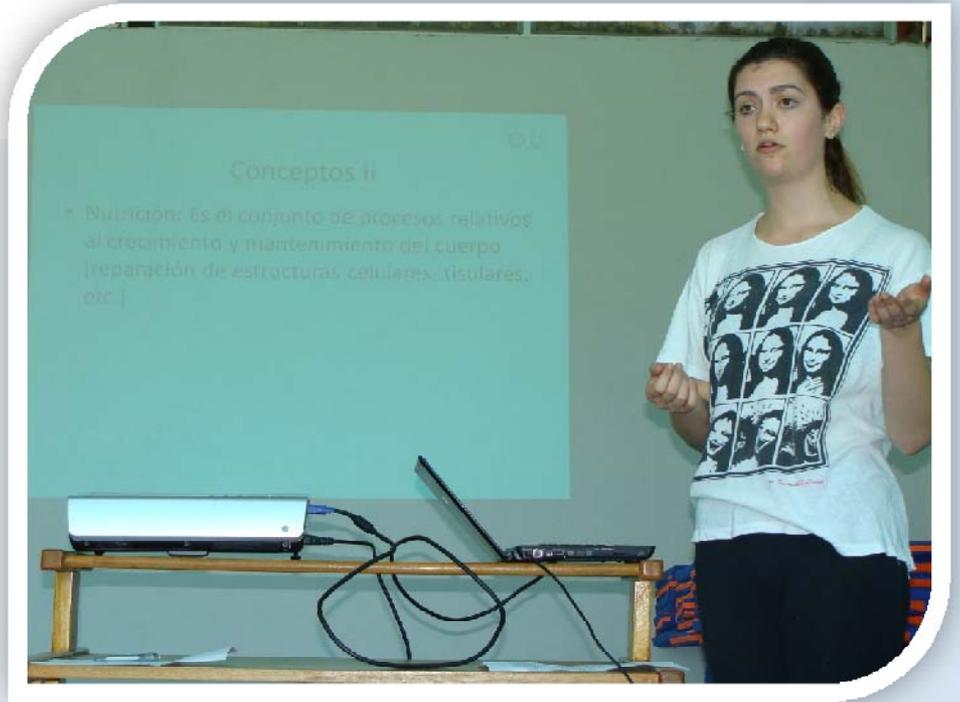


<https://www.youtube.com/watch?v=qjXMdWxIFcU&t=93s>



# Contenidos Teóricos:

- Yoga introducción general.
- Yoga definición y orígenes.
- Las ramas de la yoga.
- Las angas de la yoga.
- Las asanas



[https://www.youtube.com/watch?v=wS\\_RG4n7Q9A&t=29s](https://www.youtube.com/watch?v=wS_RG4n7Q9A&t=29s)



# Contenidos Prácticos:

- Conexión: Mente-Cuerpo-Naturaleza-Sociedad.
- Estiramientos y respiración pránica.
- Los cinco ritos
- Saludos al Sol “A y B”

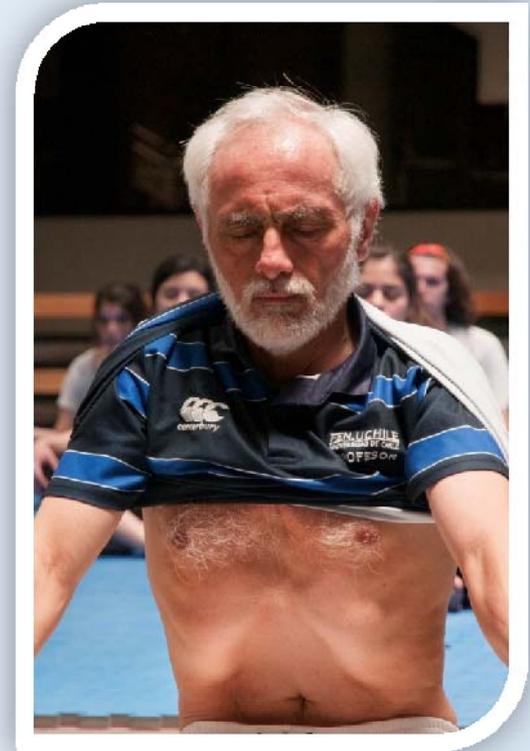
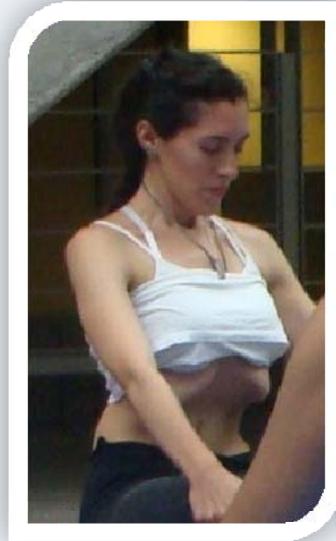
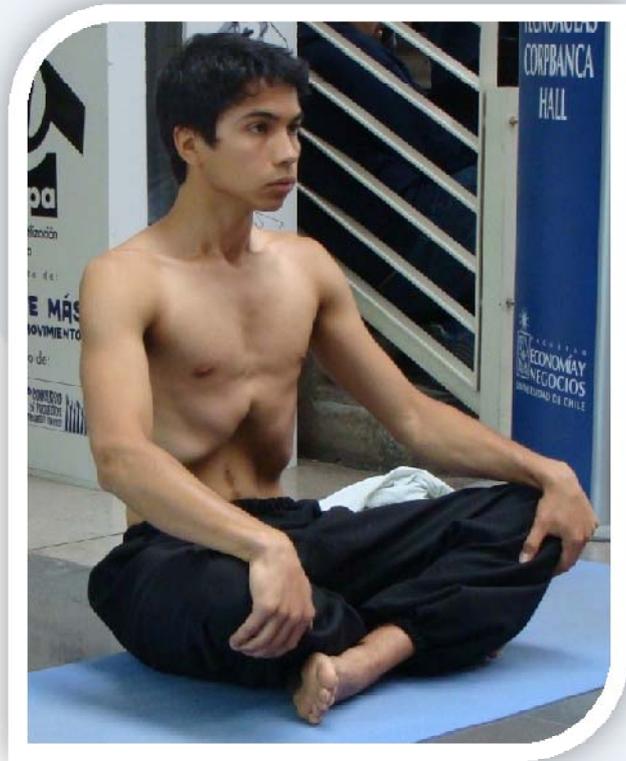


<https://www.youtube.com/watch?v=DBvaTwM61cQ>



# Respiración:

- Actividad fundamental para la vida.
- Gimnasia respiratoria.
- Base del foco mental.

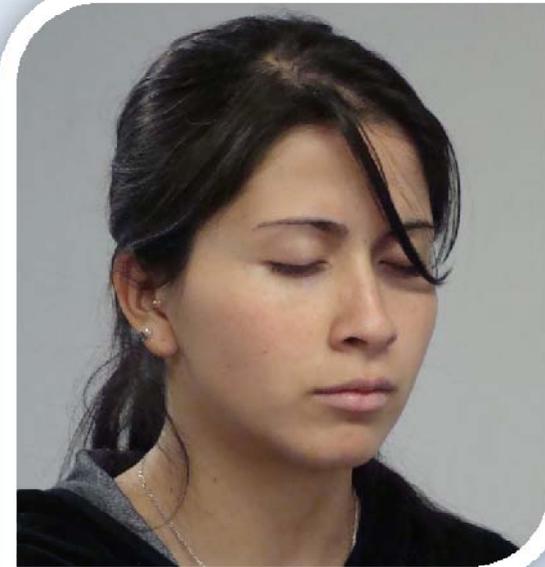


<https://www.youtube.com/watch?v=LPUcXc5MSgY>



## Focalización mental:

- Identificar la dispersión mental.
- Conocer la agenda de Control Mental.
- Gestionar el foco mental.



[https://www.youtube.com/watch?v=nl\\_owrxLoOQ&t=94s](https://www.youtube.com/watch?v=nl_owrxLoOQ&t=94s)



## Relajación:

- Paz voluntaria del cuerpo y la mente.
- Armoniza tus 9 sistemas.
- Descarga tensiones.
- Limpia tu Psiquis.
- Revitaliza tu sistema nervioso.



# Meditación:

- Activa la conexión con tu SER.
- Eleva tu frecuencia vibratoria.

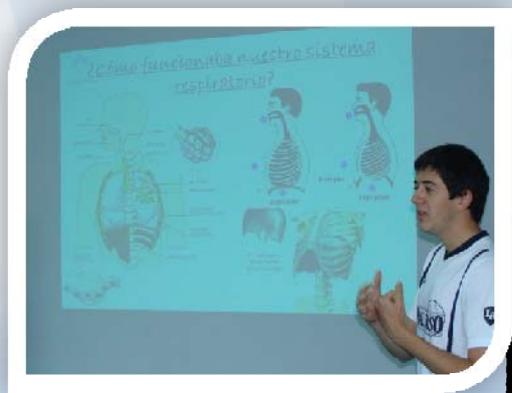


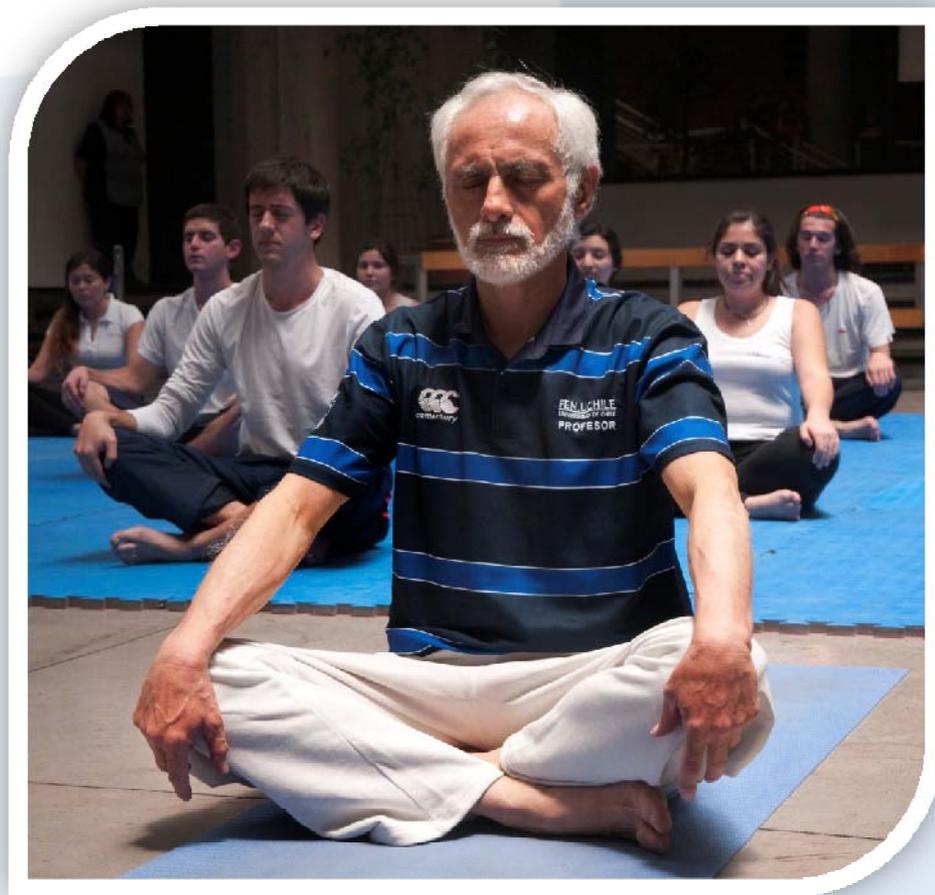
<https://www.youtube.com/watch?v=1tIWU3groi0&t=123s>



# Evaluación:

- Asistencia mínima 75% (Plataforma U-Cursos)
- Contestar E-mails de U-Cursos.
- Desarrollo de Ensayo final.





**Bienvenidos a este viaje interior...**

