

“Mahatma”

Escuela Argentina de Yoga Urbano

- ***Laica,***
- ***Científica,***
- ***Contemporánea,***
- ***Argentina.***

Carta de Aval a la Profesora Ana Lia Angela

Focaccia

Como Escuela de Yoga, al extender nuestro Aval a la Profesora Ana Lia Angela Focaccia deseamos puntualizar la orientación y contenidos del Curso de Formación de Profesores a los efectos de que las Instituciones o personas quienes le sea presentado puedan realizar una evaluación objetiva de su formación.

Dichos contenidos son laicos, científicos, y apropiados para el desarrollo personal en relación al Paradigma Urbano Occidental del Siglo XXI. No formamos “clones”, no tenemos “iluminados” o proponemos santidad, sabiduría ni excelencia contorsionista. Reafirmando nuestra condición de argentinos y Occidentales tampoco “hinduizamos” nuestras enseñanzas. El Yoga es una Corriente Filosófica positiva y sencilla. Las Escuelas deben saber relacionar sus Tesis Centrales con el Paradigma en que actúan. Las prácticas que propongan deben tener como objetivo mejorar el rendimiento sicosomático de alumnas y alumnos en su vida cotidiana buscando un crecimiento personal real.

Nuestra Escuela fué fundada en la ciudad de La Plata el 11 de Octubre de 1994. Ha estado presente en las principales Instituciones de la Ciudad a saber:

- Club Estudiantes de La Plata (SEDE);***
- Asociación Mutual de Empleados del Ministerio de Obras Publicas – A.M.E.M.O.P. (SEDE);***
- La Protectora SSMM (SEDE);***
- Colegio de Ingenieros (SEDE);***
- Cámara del Repuesto Automotor – C.R.A.Y.A (SEDE);***

Nuestros logros han sido destacados por la Prensa:

equera. En definitiva, desvali- muy cómoda".

Relevante actuación de representantes platenses en el torneo bonaerense de Yoga artístico



María Luisa Vega Segovia, campeona provincial de yoga artístico.

Organizados por la Asociación Bonaerense de Yoga, se realizaron en forma conjunta en nuestra ciudad el Tercer Congreso Provincial de Yoga y Ciencias Alternativas y el Tercer Torneo Bonaerense de Yoga Artístico.

El Tercer Congreso de Yoga convocó a figuras destacadas del orden provincial y nacional, tales como los profesores Mauricio Mangen, Isabel Dadan, Adela Campos, Luis Wainerman, Carlos Manuel Vega Segovia, la doctora Patricia Ales, los maestros en Yoga Beatriz Esmeralda Cáceres, Gustavo Yannicari y Ricardo García.

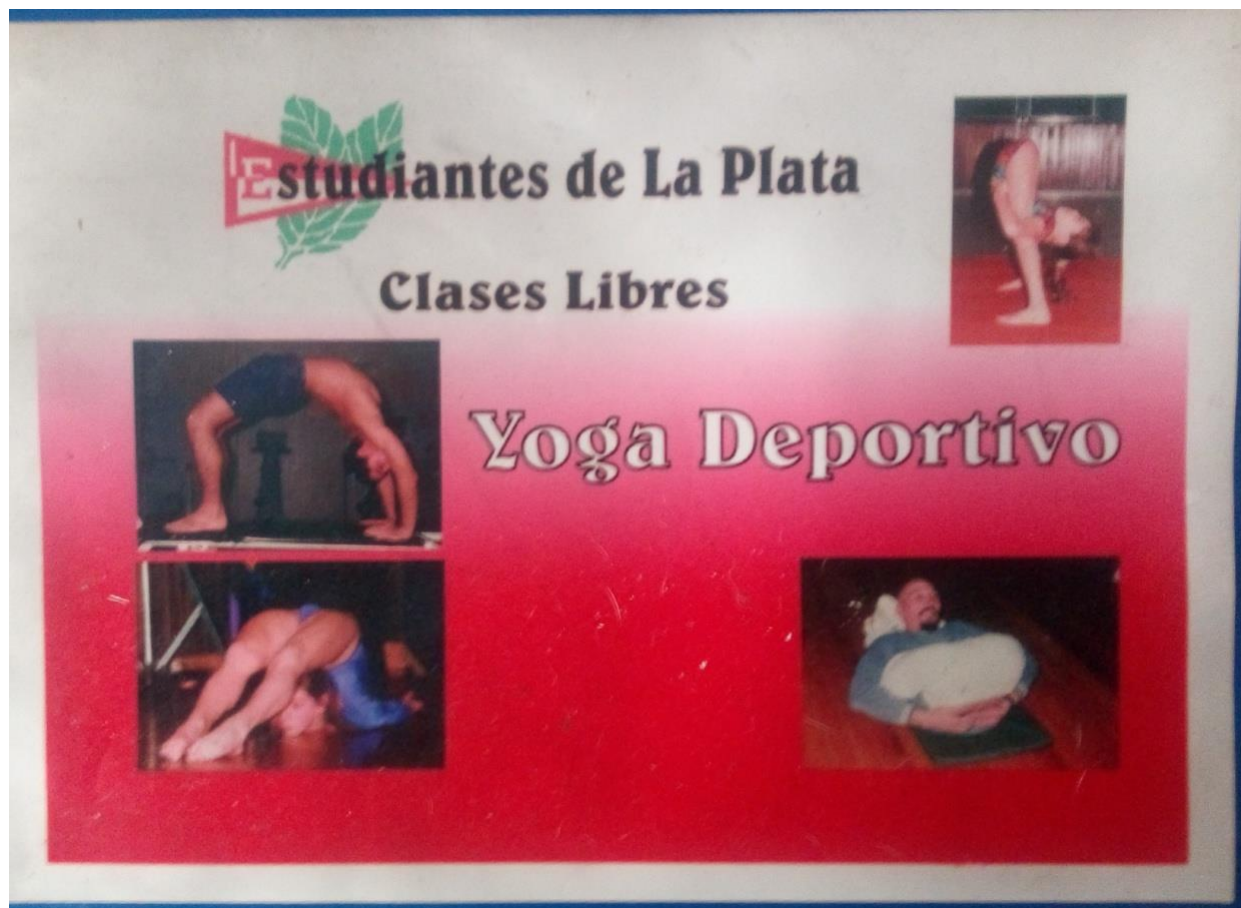
Finalizados los Talleres de Trabajo, dio comienzo el Torneo de Yoga Artístico y Deportivo que congregó a más

de cincuenta participantes de ambos sexos con edades entre los cinco y los sesenta años. Los resultados finales favorecieron al equipo presentado por Fundación Sapucay (Laferrere-La Plata), que consagró tres campeones: Vanessa Perez -11 años-, Diego Gregoraschuk -17 años- y María Luisa Vega Segovia -16 años- y dos subcampeones: Marisa Vega -8 años- y Ruben Burgos -16 años-. María Luisa Vega Segovia se consagró asimismo Campeona Provincial Femenina y Mejor Entrenadora del año. Tuvieron además brillante actuación los equipos de Yoga del Oeste (Alejandra Nesci) y las representaciones de Azul, Balcarce y La Plata (Patricia Cattani).

4 Palas de
madera trabajada

VENTILADOR

Nuestras Profesores y Profesores se han destacado en Competencias Nacionales y Provinciales.

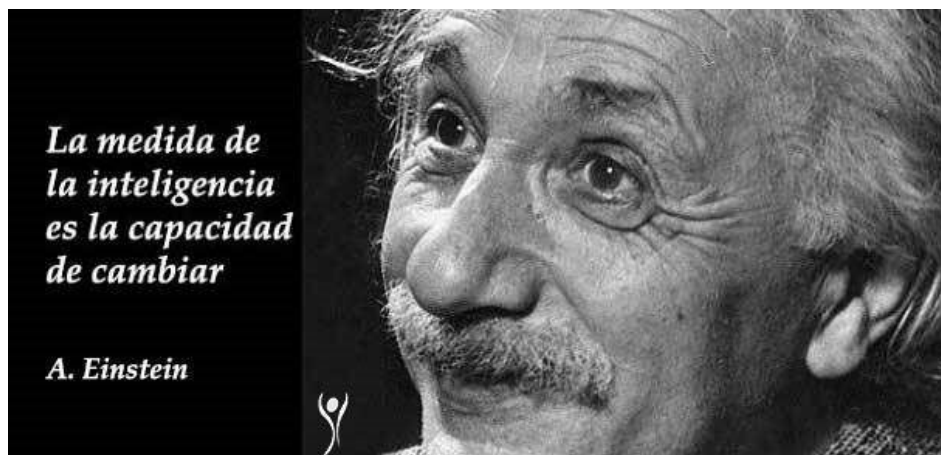


Hemos formado decenas de Profesores y su capacitación se fundamenta en el conocimiento científico. Integramos al Yoga al mundo Moderno.



Todas las evidencias apuntan a señalar que los Métodos basados en los Modelos Hindu Clasicos y sus copias en Occidente han perdido vigencia porque no responden a las necesidades de desarrollo y crecimiento de las personas en el Paradigma Occidental del Siglo XXI. Los viejos modelos se han converido en una mercaderia mas.

ES NECESARIO INSTALAR UN NUEVO PARADIGMA EN YOGA



CARACTERISTICAS DEL CURSO

El Curso se desarrollo a lo largo de Seis Módulos teórico - prácticos y cinco Módulos de repaso y entrenamiento.

Los Temas teóricos abordados son los siguientes:

- 1. La Naturaleza del Yoga;**
- 2. El papel de las Escuelas de Yoga en el Siglo XXI;**
- 3. Que caracteriza al Profesor o a la Profesora de Yoga;**
- 4. Transferencia de la Teoría a la Práctica;**
- 5. Relación entre el Paradigma, las Metas y contenidos a transferir y la Formación Profesio;nal**
- 6. Entrenamiento Cognitivo;**
- 7. Entrenamiento Existencial;**
- 8. Meditación vs. Ensueños dirigidos.**
 - **Aclaraciones;**
 - **¿ Qué es la Meditación;**
 - **Temas y Planos;**
 - **Pasos;**

Los temas referidos a las prácticas de clase son:

1) Organización de la clase de Yoga Gym.

- a. Las prácticas físicas;**
- b. Orientación Teórica;**
- c. Descanso.**

2) El entrenamiento biomecánico:

- **Estructura Osteomuscular Humana;**
- **La Postura: alineación.**
- **Como caminar y correr eficientemente:**
- **El equilibrio: como desarrollarlo.**
- **Movimiento reflejo y consciente, mecanico y expresivo.**
- **Contenidos y su organización en “ejercicios” alrededor de una o varias temáticas ;**
- **Sensopercepción e inteligencia sensoriomotriz. El papel de la expresividad.**
- **Primer Objetivo: superar déficits y lesiones sistémicas. Posibilidades y necesidades de cada participante;**
- **Segundo objetivo: promover eficiencia biomecánica y un cuerpo disfrutable.**
- **Postura y movimiento como herramientas para el trabajo físico;**
- **Músculos Estriados y Lisos. Rango de elasticidad de músculos, tendones y ligamentos. El tema de las “performances”,**
- **Fibras de reacción lenta y de reacción rápida: formas de entrenamiento.**
- **Trabajo muscular en la faz positiva y negativa; en isometría y en isotonía.**
- **Pares antagónicos: su equilibrio. Elongación y tonificación. Cuando y como.**
- **Tipo de articulaciones, su rango de movilidad;**
- **Performances normales y extremas. El criterio de la necesidad y la posibilidad de cada practicante;**
- **Entrenamiento de competencia. Recaudos y tiempo.**
- **El peligro de la hiperextensión lumbar.**

- *La columna vertebral sus problemáticas y como tratarlas.*

3) Entrenamiento energético.

a. Nociones de Nutrición;

b. El entrenamiento de fuerza y su influencia en el metabolismo; Relación con el número de mitocondrias;

c. Oxigenación,

- *La respiración y energía:*
- *En los pulmones, Como se respira;*
- *En la sangre, El papel de los glóbulos rojos*
- *En la célula. Ciclo de Krebs,*
- *Respiración refleja y consciente.*

d. El descanso.

- *Las ventajas del relax “consciente”.*

4) Entrenamiento del Sistema Nervioso.

- *Sistema Simpático y parasimpático: su relación con tensión distensión y Velocidad de respuesta (“arousal”)*
- *Como regular esas funciones a partir del control respiratorio*

5) Entrenamiento cognitivo;

- *La Gimnasia consciente;*
- *Entrenamiento atencional: sensaciones,*
- *Percepción y razonamiento de la acción que se realiza,*
- *Protagonismo del practicante;*
- *Orientación cognitiva en clase.*

6) Entrenamiento existencial.

- *Expresividad y protagonismo,*
- *Formación de la actitud, el carácter y la voluntad;*
- *Las bases de los “estados de ánimo”*
- *La inteligencia emocional.*
- *La problemática existencial en clase y en lo cotidiano.*

Cada uno de estos temas son convertidos en prácticas concretas para formar la solvencia práctica de la Profesora o Profesor al frente de su clase.

Integrando el Yoga Gym a la Cultura Universal cada integrante del Curso recibio ademas informacion complementara sobre:

- A. Anatomía;***
- B. Fisiología;***
- C. Neuología;***
- D. Biología;***
- E. Filosofía;***
- F. Psicología;***
- G. Sociología;***
- H. Historia;***
- I. Lingüística;***
- J. Disciplinas afines.***

Bibliografía empleada:

- 1. Al Chung – Hang Huang: La esencia del Tai Chi***
- 2. ANDERSON, Bob: Estirándose***
- 3. AUROBINDO, Sri: Síntesis del Yoga (tomos: I, II, III)***
- 4. BARUDEL, Fernand: La Historia y las ciencias sociales ;***
- 5. BERGER y LUCKMANN: La construcción de la realidad social de la realidad;***
- 6. BERGSON, La evolución creadora;***
- 7. BHAGAVAD GITA***
- 8. BOURDIEU, Pierre: Sociología y Cultura;***
- 9. BRONCARIO, Fernando: RUSSELL Conocimiento y Felicidad;***
- 10. BUDA, Los cuatro pilares de la sabiduría;***
- 11. BUNGE, Mario: La Ciencia, su Método y su Filosofía;***
- 12. BUSQUET, Leopold: Las cadenas musculares***
- 13. CALLE, Ramiro: Principios de Yogoterapia***
- 14. CALLE, Ramiro: Los Yogas Esotéricos***
- 15. CARMONA, Carla: WITTGENSTEIN, la conciencia del límite.***
- 16. CAPRA, Fritjof: El Tao de la Física;***
- 17. CARR, Nicholas: Atrapados (Como las máquinas se apoderan de nuestras vidas)***

18. **CARRION, Oscar (Dr.): Ataques de Pánico y trastornos de fobia y ansiedad;**
19. **CHODOROW, Nancy J.: El poder de los sentimientos;**
20. **DIAZ, Esther: La Posciencia**
21. **DUPUY, Jean Pierre: El pánico;**
22. **ECO, Humberto: Signo;**
23. **ECCLES, John: La evolución del cerebro: La creación de la consciencia;**
24. **EINSTEIN Albert : Frases; y Metáforas**
25. **FRANKL, Victor: El Hombre en busca del sentido ultimo**
26. **FROMM, E.: El miedo a la Libertad;**
27. **FRONDIZI, Risieri: ¿ Que són los valores ?**
28. **GAETNER, Rose: Terapia Psicomotriz y sicosis;**
29. **GENOT: Kinesioterapia;**
30. **GHANDI, Mahatma: Autobiografía**
31. **GUIRALDES, Mariano: Gimnasia Formativa**
32. **GUÉNON, René: El Hombre y su devenir según el Vedanta,**
33. **HERNANDES, Clemente: Fuerza, Agilidad, Resistencia y Flexibilidad:**
34. **IYENGARD, B.K.S.: Yoga Cien por Cien**
35. **JERICO, Pilar: El Mapa no es el territorio**
36. **KUHN, Thomas: La Estructura de las Revoluciones Científicas;**
37. **LEFEBRE, Henri: Combates por la Historia**
38. **LUCKMANN T. y BERGER, Peter: La Construcción Social de la realidad;**
39. **MARCUSSE, Herbert: Eros y Civilización;**
40. **MAO TSE TUNG: Obras Completas: Sobre la Práctica**
41. **MOORE, G.E.: D.efensa del sentido común y otros ensayos;**
42. **MOREHOUSE, Laurence: Fisiología del Ejercicio;**
43. **NARANJO, Claudio: Psicología de la Meditación;**
44. **NICOLL, Maurice (Dr.): Comentarios Psicológicos sobre las enseñanzas de Gudjieff y Ouspensky;**
45. **NOUSS, Alexis: La Modernidad**
46. **OUSPENSKY, P.D.: Psicología de la posible evolución Hombre;**
47. **PAYNE, Rosemary: Técnicas de Relajación;**
48. **PATANJALI: Aforismos**
49. **PIAGET, Jean: El nacimiento de la inteligencia en el niño;**

50. **PIARD, Claude: Fundamentos de la Gimnasia Deportiva;**
51. **POINCARÉ, Henry: Ciencia e Hipótesis**
52. **POLITZER, George: Principios elementales de la Filosofía;**
53. **PRIGOGINE, Ilya: ¿ Tan solo una ilusión ? - Una exploración del caos al orden;**
54. **RAMACHARAKA, Swami: HATHA YOGA – Filosofía Yoga del Bienestar Físico**
55. **RUNNER´S WORL MAGAZINE: Guía Práctica para el aeróbico**
56. **SAINT EXUPÉRY, Antoine de: El Principito;**
57. **SASSANO, Miguel: Cuerpo, tiempo y Espacio.**
58. **SASSURE, Ferdinand de: Curso de Lingüística General;**
59. **SINGER, Flora: Paradoja y Psicoanálisis;**
60. **SEFOUAN, Moustafa: ¿ Que es el Estructuralismo ?;**
61. **SINGER, Flora: Paradoja y Psicoanálisis – Producción y uso de las teorías.**
62. **SIVANANDA, SRI SWAMI: Kundalini Yoga;**
63. **STUART MILL, John: El utilitarismo que salvará al mundo!;**
64. **VAN LISEBETH, Andre: TANTRA, El culto de lo Femenino**
65. **VATTIMO, G.: La Sociedad Transparente;**
66. **VIVEKANANDA: Radja Yoga**
67. **WINNICOT, D.W.: Realidad y Juego**
68. **WIKIPEDIA**
69. **WRIGHT MILLS, G.: La imaginación sociológica;**

Firma como Director de la Escuela y Creador del Yoga Gym:



Profesor Formador Carlos Manuel Vega Segovia

***Dado en la ciudad de La Plata el día 3 de Septiembre del año 2021**