



*Especialidad en*  
**MEDITACIÓN**  
*Apurva*

Formato **Online**



Cada día son más personas las que buscan un equilibrio en su vida. Cada día son más personas las que saben que las herramientas para encontrar ese equilibrio, están ahí, al alcance de su mano, o mejor dicho, en su interior, en su cuerpo, en su corazón, en su mente y en su conciencia, como lo han dicho ya las grandes tradiciones yóguicas y meditativas.

El estrés, la ansiedad, el miedo, las enfermedades crónicas y el dolor son cada vez más constantes en el mundo agitado y frenético en el que la mayoría de nosotros vivimos. Ante ello, la meditación y el yoga se han convertido en medicina, en la principal alternativa para millones de personas, gracias a sus herramientas milenarias ahora científicamente estudiadas y comprobadas.

En este curso podrás aprender sobre esta maravillosa herramienta milenaria que es la meditación, desde una perspectiva laica, académica y científica. Una herramienta poderosa que te ayudará a mejorar considerablemente tu calidad de vida. Verás como la sencilla práctica de sentarse y dirigir la atención hacia adentro puede hacer maravillas a tu cuerpo y a tu mente.



# Objetivos particulares de este curso

- a) Aprenderás a meditar de manera progresiva, paso a paso, de manera sencilla y, si así lo deseas, convertirte en un instructor de meditación.
- b) Conocerás qué es la meditación, los tipos de meditación que existen y sus beneficios a través de la investigación actual.
- c) Identificarás la meditación como herramienta espiritual y de desarrollo humano a través de la historia.
- d) Aprenderás secuencias de yoga que pueden favorecer la corrección de la postura para meditar, así como técnicas de relajación consciente y pranayama yóguico.
- e) Aprenderás más de 20 meditaciones diferentes que podrás implementar en tu práctica personal y después compartirlas con tus alumnos.
- f) Conocerás y aprenderás a reprogramar tu mente para mejorar tu calidad de vida.
- g) Identificarás la vinculación entre la filosofía perenne, la psicología transpersonal y la meditación.
- h) Aprenderás técnicas de meditación para tu desarrollo espiritual independientemente de tus creencias, desde una perspectiva abierta y no dogmática.



# Algunas meditaciones que aprenderás en el curso

- Anapanasati
- Vipassana
- Metta Bavhana
- Vichara
- Tonglen
- Mindfulness
- Técnicas de relajación
- Meditaciones de visualización
- Meditación con mantras
- Meditación en Chakras
- Órbita microcósmica
- Entre otras más



# Ejes de aprendizaje

- M. Temas relacionados con la meditación en el aspecto teórico o científico
- T.M Temas relacionados con tipos de meditación
- D. Temas de didáctica y aprendizaje de la meditación
- B. Temas relacionados con los beneficios de la meditación
- HYF. Temas de historia y/o filosofía de la meditación



# Dirigida a:

Profesores de Yoga, docentes de todos los niveles, padres de familia, psicólogos, profesionales de la salud y público en general que esté interesado en aprender a meditar e implementar estas herramientas en su crecimiento personal, y en su momento, una vez hayan sido aprendidas, compartirlas con aquellos quienes más lo necesiten para mejorar su calidad de vida y dar sus primeros pasos en el camino hacia una felicidad genuina.



# Módulo 1



## Temas

- M. Introducción a la meditación
- B. Beneficios físicos de la meditación (el efecto sobre el sistema parasimpático y la respuesta de relajación)
- D. Cómo meditar y enseñar a meditar: el cuerpo, la postura y los apoyos
- HYF. La meditación a través de la Historia
- TM. Meditaciones de foco cerrado (anapanasati)
- TM. La meditación en el Yoga. Pranayama antesala de la meditación, el trabajo con la respiración

## Prácticas

Práctica de Hatha para la columna vertebral ( Ujjayi pranayama, respiración circular consciente guiada)

Práctica de Hatha para flexibilizar la cadera (relajación consciente y respiración cuadrada guiada)

# Módulo 2

## Temas

- M. Cómo nos ayuda la meditación a encontrar el bienestar genuino
- B. Beneficios físicos y psicológicos de la meditación
- D. Cómo meditar y enseñar a meditar: el contexto, duración, lugar
- HYF. Qué nos enseña el budismo sobre la meditación
- TM. Meditación de foco abierto (vipassana)
- TM. ¿Qué es el mindfulness?



## Prácticas

Práctica de Hatha para fortalecer la faja abdominal y erectores de columna para mejorar la postura en la meditación (Meditación Anapanasati)

Práctica de Hatha para activar y equilibrar los nadis (Nadi Sodhana pranayama y meditación vipassana)



# Módulo 3

## Temas

- M. Torbellinos mentales o dificultades a la hora de meditar
- B. Reprogramación mental a través de la meditación
- D. Cómo meditar y enseñar a meditar. Obstáculos que se presentan en la meditación
- D. Cómo crear el hábito de la meditación
- T.M Metta Bhavana (meditación de la compasión y cultivo de emociones positivas)
- M Meditación y el trabajo con las emociones

## Prácticas

- Práctica Hatha para el primero, segundo y tercer chakra. Trabajo con las emociones: miedo, vergüenza, odio (meditación con mantras y meditación Metta)
- Práctica Hatha para el cuarto quinto y sexto chakra (meditación con mantras y meditación de la órbita microcósmica)



# Módulo 4

## Temas

- M. Meditación y psicoterapia (psicología transpersonal)
- B. El trabajo con la sombra
- D. Cómo meditar y enseñar a meditar: establece tu práctica personal de meditación
- TM. Meditación Vichara (la Auto-Indagación del Ser)
- B. La felicidad y la meditación
- D. Traslada la meditación a tu vida cotidiana

## Prácticas

- Práctica 1 para el sistema hormonal (Meditación Vipassana)
- Práctica 2 Sistema nervioso (Meditación Metta)



# Módulo 5

## Temas

- M. Meditación y espiritualidad
- **HYF**. Hinduismo y Estoicismo
- **TM**. Meditación Integral (desarrollo y despertar)
- D. Cómo preparar una clase de meditación

## Prácticas

- Surya namaskar A y B
- Meditación Vipassana y Vichara
- Saludo al Guerrero
- Meditación Vipassana y Metta





# Currículum

**Tomás Casillas** tiene más de 20 años de experiencia en la práctica e impartición de Yoga. Es licenciado en historia, profesor de filosofía, historia y geografía. Instructor de Hatha Yoga certificado por Yoga Alliance. Instructor de Yoga por la Universidad Antropológica de Guadalajara y la Secretaría del Trabajo. Es también instructor certificado en los estilos de Vinyasa holístico y Yoga Restaurativo con amplia experiencia en Vinyasa Yoga, Acroyoga, Hatha Yoga, y Yoga empresarial. Es parte del equipo docente de maestros que certifican a profesores de Yoga en Centro Apurva Yoga con presencia a nivel nacional.



En los últimos años Tomás ha profundizado sus estudios en filosofía del yoga y filosofía oriental (hinduismo, vedanta, budismo, taoísmo, tantra) así como temas de meditación (mindfulness y budista) tomando varios cursos y diplomados sobre estos temas para implementarlos en su práctica personal.

La especialidad en meditación, es el resultado de su aprendizaje, experimentación e implementación de todas estas herramientas en su práctica personal y grupal a través de los años en la disciplina del yoga, y de su constante preparación y actualización.

