

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Módulo 1: Fundamentos del Método Elemental

🌟 **Objetivo** → Entender lo que significa el Yoga Elemental y como integrar realmente cada práctica.

1. Ahimsa: aprender a respetar los límites del cuerpo.
2. Respiración como motor energético.
3. Atención plena en la esterilla.
4. Intención y flow en Elemental.
5. Ritmo y Vinyasa.
6. Experiencia de la asana desde lo femenino.
7. Primer contacto con Tantra: movilizar la energía.
8. Savasana e integración consciente.

⚙️ **Módulo 2: Ajustes para una práctica segura y consciente**

🌟 **Objetivo** → Entender el cuerpo femenino y sus particularidades, aprendiendo a ajustar, proteger y habitar cada postura desde la seguridad.

1. Anatomía básica y movimiento articular.
2. Pre calentamiento y movilidad consciente.
3. El papel de la cadera y el core en la práctica.
4. Estabilización y movilidad escapular.
5. Medidas y distancias: encontrando la proporción propia.
6. Saludos al sol con ajustes energéticos.
7. Adaptaciones y props como aliados.

🌱 **Módulo 3: Tierra como Raíz y Seguridad**

🌟 **Objetivo** → Enraizarse, sentir sostén y seguridad en el propio cuerpo.

1. Chakra Muladhara y conexión con la raíz.
2. Respiración cuadrada: calma y estructura.
3. Movimientos preparatorios de estabilidad.
4. Saludos al sol Tierra: con paso firme
5. Vinyasa Tierra: descenso hacia las raíces.
6. Adaptaciones y Variaciones: firmeza en los apoyos

7. Espacio creativo
8. Integración y Savasana: entregarse al suelo.

Módulo 4: Agua como Fluidez y Adaptabilidad

☀️ **Objetivo** → Aprender a fluir, soltar el control y habitar la suavidad y el placer del movimiento.

1. Agua y libertad: sentir la apertura desde el placer
2. Respiración circular.
3. Movimientos ondulantes y sensuales.
4. Saludos al sol Agua: continuidad y ligereza.
5. Vinyasa Agua: el viaje entre aperturas.
6. Adaptaciones y Variaciones: sentirse segura para abrirse
7. Fase creativa: explorar desde el disfrute.
8. Integración y Savasana: el cuerpo se vuelve líquido.

Módulo 5: Fuego como Transmutación y Purificación

☀️ **Objetivo** → Encender la llama interior para quemar bloqueos y liberar emociones estancadas.

1. Chakra Manipura: fuego de transformación.
2. Kapalabhati, la respiración del fuego
3. Movimientos potentes y dinámicos.
4. Saludos al sol Fuego: fuerza y determinación.
5. Vinyasa Fuego: activar, purificar, liberar.
6. Adaptaciones de seguridad: manejar el fuego sin quemarnos
7. Espacio creativo: posturas intensas y poderosas.
8. Integración: ascender la llama para iluminar nuestra intuición

Módulo 6: Aire como Ligereza y Expansión

☀️ **Objetivo** → Elevar la práctica hacia la ligereza, el equilibrio y la expansión

1. Aire y chakra Anahata: conectar con el amor y la gratitud
2. Respiración costal: abrir el corazón
3. Movimientos de crecimiento y equilibrio.
4. Saludos al sol Aire: movimientos suaves y livianos.
5. Vinyasa Aire: equilibrio y gracia.
6. Asanas y Variaciones: sostenernos en el vuelo
7. Creatividad: asanas que invitan a volar.
8. Integración: respiración luminosa y conexión corazón-intuición

🌟 **Módulo 7: Fuego Sutil como Proyección y Magnetismo**

🌟 **Objetivo** → Proyectar la energía hacia fuera, brillar con presencia, magnetismo y confianza.

1. El camino de la expresión: Manipura > Anahata > Vishudda
2. Respiración ujjayi y vibración sonora.
3. Movimientos expansivos de apertura y proyección.
4. Saludos al sol Fuego Sutil: elegancia y presencia.
5. Vinyasa de expresión y core.
6. Adaptaciones y props: cultivar la confianza
7. Fase creativa: mostrar el brillo propio.
8. Integración: fuego sublimado hacia Ajna.

🌿 **Módulo 8: Tierra como construcción, estructura y forma**

🌟 **Objetivo** → Desarrollar la capacidad del sostén, aprender a construir desde la estructura, la solidez y la precisión

1. Chakra Muladhara y Manipura: sostener y empoderar.
2. Respiración Dirgha con conteo creciente.
3. Movimientos que fortalecen el core y la estructura.
4. Saludos al sol Tierra Constructiva: precisión y control.
5. Vinyasa arquitectónica: Construir con base sólida
6. Fase creativa: exploración de pilares y formas
7. Integración: dejar caer lo que sobra, sostener solo lo esencial.

🌸 **Módulo 9: Agua Lunar como Apertura y Receptividad**

🌟 **Objetivo** → Abrirse desde la receptividad, conectando útero y corazón, confianza y placer.

1. Agua, útero y corazón tántrico.
2. Respiración pélvica y circular expandida.
3. Movimientos ondulantes y apertura de cadera.
4. Saludo a la Luna: fluidez y receptividad.
5. Vinyasa Agua Lunar: suavidad y entrega.
6. Adaptaciones y Variaciones: sentirse segura para recibir
7. Fase creativa: explorar desde el placer.
8. Integración: expansión energética desde el útero.

Módulo 10: Éter como conexión divina y magia

🌟 **Objetivo** → Abrir el canal hacia lo divino, conectar con lo sutil y la intuición más elevada.

1. Ajna y Sahasrara: intuición y conexión.
2. Respiración Brahmari y Nadi Shodhana.
3. Movimientos sutiles de expansión y espacio.
4. Saludos al sol Éter: un ritual hacia lo divino
5. Vinyasa Éter: ascensión hacia Ave del Paraíso.
6. Fase creativa: libertad total, intuición pura.
7. Integración y Savasana: habitar el vacío lleno de energía.

Módulo 11: Integración y Creación de tu propia práctica personal

🌟 **Objetivo** → Aprender a combinar los elementos y diseñar tu propia práctica, volviéndote autónoma y creativa con Elemental Yoga.

1. Cómo adaptar tu práctica a tu energía/día
2. Diseñar tu propias secuencias a partir de los elementos
3. La importancia de la escucha interna y la creatividad
4. Ejercicios para despertar tu creatividad

Módulo 12: Continuar el viaje...

🌟 **Objetivo** → Integrar lo aprendido y abrir un camino de autonomía, llevando Elemental Yoga más allá del curso.

1. Resumen del curso
2. Cómo implementar una rutina de Elemental Yoga en casa
3. Despedida con amor