

YOGA

Por D. Cándido Díaz Hernández.

Diplomado en Medicina Tradicional China

por el Comité Internacional de la República Popular China.

Postgrado Universidad de Kunming.

HISTORIA DEL YOGA

Los orígenes del Yoga se remontan a la prueba arqueológica más antigua encontrada, data aproximadamente del año 3000 antes de Cristo, y se trata de sellos de piedras con figuras de posiciones yóguicas pertenecientes a las civilizaciones de los Valles del Indo y Saraswati. Las escrituras hindúes más antiguas se encuentran entre las más antiguas del mundo y en ellas se hace referencia al Yoga. La cultura hindú y en general todo el acervo religioso-filosófico de la India, tiene su origen en los Vedas, textos sagrados que originalmente provienen del sánscrito. Constituye todo un acopio de sabiduría en el campo del conocimiento del ser humano a nivel físico, metafísico y puramente espiritual. Según una leyenda hindú, su aparición en la Tierra ocurrió cuando un pez (Mat-sya) presenció como el dios Shiva enseñaba a su Shakti Parvati (esposa) los ejercicios de yoga. El pez imitó a Parvati y al practicar los ejercicios se transformó en hombre.

Este conocimiento védico se conservó de generación en generación por tradición oral, mediante la recitación de su contenido en forma de aforismos. Fueron recogidos por escrito, por primera vez, hace unos cinco mil años.

Las primeras pruebas escritas se encuentran en las escrituras vedicas, de los cuatro Vedas, particularmente en el Rig-veda y en el Atharva-veda, las cuales se remontan al año 2500 antes de Cristo.

En occidente la parte más conocida de los Vedas son los Upanisads, tratados y poemas filosóficos y místicos que exploran la naturaleza del alma humana. Es en los Upanisads, la última parte de los vedas, (1500 años antes de Cristo) donde se encuentra la base de las enseñanzas yóguicas. Surge la filosofía vedanta sobre la realidad o conciencia absoluta.

Hacia el 500 años antes de Cristo surgen dos grandes poemas épicos, el Ramayana de Valmiki, y el Mahabharata de Vyasa, que narran las

encarnaciones de Dios. Entre la narración se tratan temas morales y filosóficos. Una parte importante del Mahabharata es el Bhagavad Gita , este consta de dieciocho capítulos, en los que se discuten distintos aspectos del Yoga. Hacia el 500 antes de Cristo Patanjali, recopiló todo el conocimiento existente sobre el Yoga en los Yoga Sutras, texto básico reconocido unánimemente por todas las escuelas yóguicas.

Los Yoga Sutras son la base del Raja Yoga. El Yoga de Patanjali no es más que un yoga pero existen otros. Constituye lo que podríamos llamar el yoga clásico, sistemático: un preciso conjunto de reglas prácticas y de realizaciones muy circunscritas a los principios metafísicos del Samkhya.

A lo largo de los años numerosos autores han comentado los Yoga Sutras de Patanjali, en los cuales están clasificados los 8 pasos progresivos (ashtanga yoga) hacia la realización personal, en el Raja Yoga, el yoga más desarrollado en occidente. Ashtanga yoga.

El ashtanga yoga, o yoga de los ocho pasos incluye un conjunto de técnicas complementarias entre si que constituyen toda la práctica del yogui. Los primeros 4 pasos desarrollan particularmente la práctica "externa", los últimos 4 pasos la práctica "interna" o más personal.

- Yama: Actitudes éticas, no violencia, ahimsa; veracidad satya; honradez, asteya; moderación, brahmacarya; posesión justa aparigraha.
- Shantosha: austeridad o disciplina, tapas; estudio o autoinvestigación svadhyaya; desapego o actuación correcta ishvarapranidhana.
- Asana: Posiciones físicas.
- Pranayama: Control de la respiración.
- Pratyahara: Abstracción sensorial.
- Dharana: Concentración.
- Dyana: Meditación.
- Samadhi: Interiorización profunda.

El Yoga contemporáneo inicia hacia el 1900 d.C., numerosos maestros llegaron a occidente creándose así el origen de las diferentes escuelas conocidas actualmente.

La cultura occidental ha desconocido la filosofía india hasta hace poco más de cien años; prácticamente, hasta que algunos filólogos europeos comenzaron a estudiar el sánscrito en el siglo XIX.

YOGA SUTRAS DE PATANJALI

Hacia el 500 antes de Cristo, Patanjali, recopiló todo el conocimiento existente sobre el Yoga en los Yoga Sutras, texto básico reconocido unánimemente por todas las escuelas yóguicas. Patanjali es conocido a través de leyendas, en la mitología es considerado como una encarnación del dios serpiente.

Los Yoga Sutras son la base del Raja Yoga, pero trata todas las ramas del Yoga. Constituye lo que podríamos llamar el yoga clásico.

Es el resultado de un detallado y sistemático recorrido por los caminos del Yoga, de principio a fin. A lo largo de los años numerosos autores han comentado los Yoga Sutras de Patanjali, en los cuales están clasificados los 8 pasos progresivos (ashtanga yoga) hacia la realización personal, en el Raja Yoga, el yoga más desarrollado en occidente.

Introducción:

Los Raja Yoga Sutras constan de 195 aforismos. Tratan, fundamentalmente de dos aspectos; la descripción de las funciones de la vida mental y la enumeración de los medios mediante los cuales puede lograrse el Yoga (unión en sánscrito).

El libro se divide en cuatro partes.

Parte primera "Samadhi Pada" , consta de 51 aforismos Trata sobre la naturaleza del yoga. Presenta el Yoga como medio para calmar y dominar la mente. Describe los estados mentales y los distintos niveles de conciencia.

Parte segunda "Sadhana Pada", consta de 55 aforismos Trata del porqué de la práctica del Yoga, y de los medios para realizarla. Medios para dirigir la mente desde la dispersión hasta un alto estado de concentración.

En cuanto a la enumeración de los medios a través de los cuales se alcanza el Yoga, se señalan ocho principales: abstención del mal, fomento del bien, realización de posturas corporales en reposo, regulación respiratoria, control sensorial, concentración, contemplación y completa absorción.

Parte tercera "Vibhuti Pada" , consta de 55 aforismos Trata de los poderes, percepciones extrasensoriales o siddhis que se adquieren con la práctica avanzada del Yoga. Estos poderes no son un objetivo en si, el apego a ellos puede suponer una grande trampa que provoca la perdida de los logros obtenidos previamente.

Parte cuarta "Kaivalya Pada" , consta de 34 aforismos Trata filosóficamente de la naturaleza del conocimiento. Describe la emancipación de la mente, la realidad espiritual última del Universo. Sobre los comentarios.

Los Yogasutras son difíciles de entender, por el tema que ocupan, por los conceptos filosóficos que aparecen y por que la vida y el pensamiento contemporáneo parecen muy lejanos de estas enseñanzas clásicas. Muchos autores a lo largo de la historia han comentado los Yogasutras de Patanjali.

Los aforismos encierran en pocas palabras un gran significado, son una guía a descifrar. Debemos ser conscientes de que los comentarios realizados a lo largo de la historia, van unidos a un autor, pero están condicionados a la escuela y a la época histórica a la que pertenece el autor.

Aforismo: El Yoga es la detención de las funciones mentales

EVOLUCIÓN DEL YOGA

Desde sus orígenes la influencia del Yoga fue constante y profunda en toda Asia. Así, hubo un Yoga budista, hindú, chino, tibetano, etc; y a través de los descubrimientos realizados por los yoguis a lo largo de la historia, se han sistematizado en los diferentes sistemas de yoga tradicionales (Astanga Yoga, Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Mantra Yoga, etc.).

El yoga practicado en Occidente tiene su origen en el denominado "yoga Astanga", creado por el maestro hindú Sriman Krishnamachaya. El hijo y los discípulos de Krishnamachaya introdujeron el movimiento en Occidente en los años 60.

Dos maestros del yoga fueron particularmente influyentes en la historia de occidente: B.K.S. Iyengar y Krishna Pattabhi Jois. Pattabhi Jois enseñando en su escuela de Mysore, en la India meridional, donde se practica una adaptación del yoga Astanga.

Por su parte, Iyengar perfeccionó un yoga que se focaliza en el ejercicio muscular y en la flexibilidad, el "Hatha yoga", cuyo objetivo es la relajación total. Mediante ciertos tipos de posturas, este yoga intenta reencauzar a Prana (energía) a través de sus naturales conductos dentro del cuerpo sutil, para que circule libre y equilibradamente. Este Yoga se sirve del cuerpo como instrumento de bienestar y perfeccionamiento.

Así en occidente el Hatha Yoga ha adquirido gran difusión a partir de la pérdida de la salud física y mental y el espíritu pragmático del

hombre occidental, lleno de ansiedades y cansado por el estrés de la vida moderna.

En las últimas décadas diversos maestros han perfeccionado nuevos métodos de Yoga, no todos legitimados por las escuelas tradicionales, e incluso algunos enfocados sólo en los aspectos físicos, muy alejados de sus orígenes, como por ejemplo el power yoga.

DESCRIPCIÓN

Etimológicamente Yoga significa unión, ya que la meta del Yoga es la unión de la conciencia con el principio Absoluto.

El yoga es una ciencia empírica que purifica nuestro cuerpo y nuestra mente, liberándonos de todas las perturbaciones, una ciencia en donde ciertas personas han tratado de sondear los misterios de la mente, del intelecto, de las emociones, del sufrimiento y de la vida.



Yoga ha nacido no de la especulación, sino de miles de años de experiencias que han sido replicadas por muchos yoguis a lo largo de la historia. Yoga posee sus propios métodos y fundamentos que hacen que sea un amplio y completo sistema de desarrollo interior.

Trabaja el cuerpo físico, las glándulas endocrinas, los órganos internos a la vez que busca conectar la mente inconsciente con la consciente y nos permite observar nuestros patrones mentales. La finalidad de esta disciplina es ayudarnos a mantenernos sanos, encontrar la felicidad tanto a nivel físico como a nivel mental y espiritual y que nos podamos sentir realizados.

Cualquier persona puede aproximarse al Yoga, ya que posee un tipo especial de técnica para cada tipo de personalidad y temperamento. El yoga puede llegar a despertar en nosotros luminosos sentimientos y felicidad, los cuales fortalecen nuestras relaciones con nuestra esposa, los niños, padres, vecinos y compañeros de trabajo. Así como el viento aleja las nubes que tapan el sol, el yoga remueve gradualmente los dolores físicos y emociones indeseables, pues, al revelar el conocimiento interior, incrementa nuestro aprecio por la vida. El yoga nos enseña a controlar nuestros sentidos y nuestra mente impaciente, y a ponernos en armonía con las Leyes Universales, dirigiendo así nuestras energías de la mejor manera.

Tal como un instrumento musical emite sonidos muy agradables al ser tocado por un profesional, nuestro cuerpo, mente e inteligencia, dirigidos perfectamente, nos traen mucha felicidad, en vez de ansiedades, frustración y depresión.

La disciplina yógica nos enseña también a ver a los demás (amigos o enemigos) con los ojos del amor. Una persona que practica yoga seriamente, se llama yogui. El yogui se ocupa diariamente del desarrollo práctico de la ciencia del yoga, y aprende los diferentes ejercicios y técnicas, tanto del yoga como de la meditación.



Una clase de yoga es una sucesión de ejercicios. Para realizar uno, adoptamos una postura. A veces a esta postura le incorporamos movimiento. Regulamos la respiración y ponemos la atención de los ojos en un punto determinado. Y entramos en un estado meditativo, de introspección. A veces incluso repetimos un mantra o hacemos un gesto con las manos. ¡Con tantas cosas que hay que controlar cómo no va a parar nuestra mente! Después de un ejercicio hay una corta relajación y seguidamente se pasa al siguiente.

El yoga beneficia a todo ser humano, no importa sea niño o persona mayor. Hombre o mujer. No importan las creencias personales. Con el yoga estiramos nuestro cuerpo y, cuando más tenso y rígido está uno, es cuando más conviene. Rejuvenece nuestras células al aportarnos más oxígeno. También rejuvenece nuestro cerebro haciendo que su rendimiento sea más alto. Reduce el estrés al mantener los niveles de cortisol a raya. Nos calma y nos serena, permitiéndonos descansar. Nos da energía y vitalidad. Y nos acerca a nuestro ser interno, descubriendo quienes somos, qué queremos y dónde están nuestras limitaciones. Además, ¡segregamos endorfinas! que nos dan una gran sensación de bienestar. Pero de poco sirve hablar de los beneficios del yoga. A la consciencia no le sirven las palabras, quiere una experiencia. Descubre por ti mismo qué se siente al practicar yoga.

COMO FUNCIONA EL YOGA

Con la práctica de ciertos ejercicios, y la regulación de la respiración; el proceso de yoga purifica la sangre, los nervios y los diferentes órganos de nuestro cuerpo, relajando así el cuerpo y la mente. De esta forma, se facilita la concentración de nuestra mente, para el desarrollo de cualquier actividad, incluyendo las técnicas de meditación. La meditación nos ayuda a controlar la mente y reducir las tensiones, incrementando simultáneamente el autocontrol, la sencillez y los pensamientos puros.



Los cambios causados por el yoga, son naturales y permanecen durante mucho tiempo. La practica del yoga nos alivia las cargas de las intensas exigencias de la vida moderna. Pues el exceso de ansiedades destruye la salud y la felicidad. La medicina moderna ha concluido que las ansiedades son una de las causas más importantes de muchas enfermedades, y en cambio, la tranquilidad trae como consecuencia una buena salud. Aunque siempre queremos culpar a las fuerzas o factores externos por nuestras dificultades, la práctica del yoga demuestra que muchos problemas pueden ser resueltos mediante nuestra autodisciplina. Experimentos de laboratorio han demostrado que las ondas del cerebro de yoguis que se encuentran en estado de meditación son más armoniosas que las ondas del cerebro de otras personas que duermen en sueño profundo, que se encuentran bajo el proceso hipnótico o que están despiertas.

Otras investigaciones y experimentos demuestran que los yoguis que practican regularmente las diferentes técnicas yógicas, aumentan sus habilidades de relajación, reducen la velocidad en los latidos del corazón, reducen la presión de la sangre y controlan (hasta cierto punto) el sistema nervioso, el cual había sido considerado por la ciencia médica occidental como incontrolable por medio de la conciencia.

Así pues, funciona el yoga, ofreciendo nuevas y múltiples oportunidades de mejorar y regular nuestra salud.

LOS EJERCICIOS Y SU PRÁCTICA

A algunas personas se les facilitan más unos ejercicios que otros. Por ello es muy difícil afirmar cuáles ejercicios son más fáciles de practicar. Generalmente se recomienda a quienes practican yoga que experimenten con todos los ejercicios que se les presentan, y que escojan los más útiles (en el sentido de que estos ejercicios mejoran sus condiciones físico-mentales), de acuerdo con su tiempo disponible.



Aprenda todas las técnicas y elabore su propio programa para que lo practique diariamente. Poco a poco se le irá facilitando la práctica de todos los ejercicios. Cuando le quede tiempo disponible, practíquelos todos.

Todas las personas pueden practicar Yoga. Aún aquellas que tienen limitaciones de índole física, ya que con un trabajo supervisado y adaptado a esas limitaciones pueden beneficiarse enormemente de su práctica. La experiencia replicada a lo largo de todo el mundo, ha demostrado que el Yoga es muy beneficioso para las personas que viven bajo el estrés constante de las grandes ciudades y del ritmo de vida acelerado.



Es posible que al principio usted no logre ejecutar los ejercicios tal como se le describen, pero esto no debe ser causa de desesperación ni ansiedades. Con la práctica constante, usted irá notando como se flexibilizan sus músculos, facilitándose así la ejecución del ejercicio.

La práctica se debe llevar a cabo en la mañana, lo más temprano posible (cinco de la mañana o antes). Se debe buscar un lugar suficientemente oxigenado, donde no haya polvo acumulado o malos olores, y si es posible, un lugar en donde haya árboles.

Se recomienda practicar los ejercicios después de un corto baño o duchazo. Es muy importante no forzar demasiado el organismo, pues muchos estudiantes deben abandonar el aprendizaje, debido al desgarre de algún músculo. Esfuércese pero no tensione excesivamente los músculos. Recuerde que cada movimiento debe ser realizado de un modo armónico.

NO OLVIDE NUNCA LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN

Tome conciencia de ella en cada uno de los ejercicios.

El Yoga es una disciplina que no requiere de artefactos sofisticados, ni de grandes espacios. Sólo se necesita un espacio adecuado, tranquilo y limpio para realizar su práctica.

Se recomienda su práctica sobre una alfombra o colchoneta. La actitud positiva es un factor muy importante que ayuda a la práctica de Yoga, pues aprender a escuchar a nuestro cuerpo requiere el desarrollo de la paciencia y tolerancia.

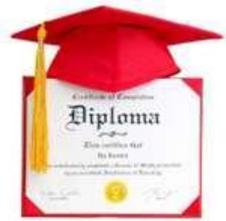


REQUERIMIENTOS PARA LA PRÁCTICA

- una esterilla para realizar los ejercicios sobre ella
- ropa cómoda



Curso de Yoga Integral y Meditación



<http://www.educagratis.org>



El yoga es una ciencia que purifica nuestro cuerpo y nuestra mente, liberándonos de todas las perturbaciones. El yoga puede llegar a despertar en nosotros luminosos sentimientos y felicidad, los cuales fortalecen nuestras relaciones con nuestra esposa, los niños, padres, vecinos y compañeros de trabajo.





Así, como el viento aleja las nubes que tapan el sol, el yoga remueve gradualmente los dolores físicos y pensamientos indeseables, pues, al revelar el conocimiento interior, incrementa nuestro aprecio por la vida.



Educagratis

2

¿CÓMO FUNCIONA EL YOGA?

Con la práctica de ciertos ejercicios y la regulación de la respiración, el proceso de yoga purifica nuestra sangre, nervios y diferentes órganos, relajando así el cuerpo y la mente. De esta forma, se facilita la concentración de la mente para el desarrollo de cualquier actividad. La meditación nos ayuda a controlar la mente y reducir las tensiones, incrementando simultáneamente el auto-control, la sencillez y los pensamientos puros.

Los cambios causados por el yoga son naturales y permanecen durante mucho tiempo. La práctica del yoga nos alivia las cargas de las intensas exigencias de la vida moderna, pues el exceso de ansiedades destruye la salud y la felicidad. La medicina moderna ha concluido que la ansiedad diaria es origen de muchas enfermedades, y en cambio, la tranquilidad trae como consecuencia una buena salud. Aunque siempre queremos culpar a las fuerzas o factores externos por nuestras dificultades, la práctica del yoga demuestra que muchos problemas pueden ser resueltos mediante nuestra autodisciplina. Experimentos de laboratorio han demostrado que las ondas del cerebro de yogis que se encuentran en estado de meditación son más armoniosas que las ondas del cerebro de personas que duermen en sueño profundo o de personas que se encuentran bajo el proceso hipnótico o que están despiertas.



Para Vivir Mejor: Historia Del Yoga Y Técnicas Para Establecer Una Práctica Efectiva





Educagratis

¿?

¿Cuáles son los beneficios físicos y mentales que nos brinda el yoga?

¿?



Educagratis



YOGA *para el estrés*



Educagratis

4

¿DÓNDE PRÁCTICAR YOGA?

Muchas personas desean saber cuál es el ambiente más favorable para practicar yoga. Para realizar los ejercicios, le recomendamos separar un cuarto en su casa. Si es posible, quite todos los muebles y objetos que puedan desviar su mente de la práctica. Si usted posee cuadros que muestren algún motivo espiritual o de la India, colóquelos; ellos van a ayudarle a crear un ambiente apropiado.

Escoja un sitio tranquilo y bien ventilado. El éxito de la práctica depende también de un lugar silencioso, libre de ruidos y perturbaciones. Para evitar la distracción de su mente, recomendamos que no hayan otras personas a menos que desee realizar las prácticas en grupo

En las escuelas de yoga y en las clases de grupos, se prefiere el uso de una sala muy limpia y tranquila, con piso de madera o alfombrado.

5

¿CÓMO PREPARAR EL SITIO PARA NUESTROS EJERCICIOS?

El sitio no debe ser muy suave ni blando. Idealmente, se prefiere el piso alfombrado; o en su defecto puede usar una cobija o una espuma de aproximadamente 6 centímetros de grosor. La espuma y la cobija tienen el inconveniente de que se deslizan, problema que no se presenta con el piso alfombrado. Cualquiera que sea el sitio que usted utilice, éste siempre debe mantenerse limpio; por lo tanto, no utilice zapatos en dicho lugar



Educagratis

8

LOS EJERCICIOS Y SU PRÁCTICA

A algunas personas se les facilitan más unos ejercicios que otros. Por ello, es muy difícil afirmar cuáles ejercicios son más recomendables para cada tipo de persona. Generalmente recomendamos a nuestros estudiantes que experimenten con todos los ejercicios que les presentamos y que escojan los más útiles (en el sentido de que estos ejercicios mejoren sus condiciones físico-mentales). Aprenda todas las técnicas y elabore su propio programa para que lo practique diariamente. Poco a poco se le irá facilitando el desarrollo de todos los ejercicios. Cuando disponga de tiempo, practíquelos todos. Sabemos que usted va a esforzarse para llegar rápidamente a la perfección.

9

LOS EJERCICIOS, CON ILUSTRACIONES Y EXPLICACIONES ACERCA DE LA TÉCNICA Y LOS BENEFICIOS DE CADA UNO

Ejercicios de Yoga para principiantes, Rutina de Yoga de 15 minutos

La práctica habitual del yoga incrementa la fuerza y flexibilidad de los músculos además de tonificarlos, reduce el estrés y la tensión, mejora el porte y favorece la relajación. El yoga permite que el cuerpo trabaje en armonía, estimulando los órganos internos y conectando.



Educagratis

8

LOS EJERCICIOS Y SU PRÁCTICA

A algunas personas se les facilitan más unos ejercicios que otros. Por ello, es muy difícil afirmar cuáles ejercicios son más recomendables para cada tipo de persona. Generalmente recomendamos a nuestros estudiantes que experimenten con todos los ejercicios que les presentamos y que escojan los más útiles (en el sentido de que estos ejercicios mejoren sus condiciones físico-mentales). Aprenda todas las técnicas y elabore su propio programa para que lo practique diariamente. Poco a poco se le irá facilitando el desarrollo de todos los ejercicios. Cuando disponga de tiempo, practíquelos todos. Sabemos que usted va a esforzarse para llegar rápidamente a la perfección.

9

LOS EJERCICIOS, CON ILUSTRACIONES Y EXPLICACIONES ACERCA DE LA TÉCNICA Y LOS BENEFICIOS DE CADA UNO

Ejercicios de Yoga para principiantes, Rutina de Yoga de 15 minutos

La práctica habitual del yoga incrementa la fuerza y flexibilidad de los músculos además de tonificarlos, reduce el estrés y la tensión, mejora el porte y favorece la relajación. El yoga permite que el cuerpo trabaje en armonía, estimulando los órganos internos y conectando.



En Educagratis podrás encontrar Cientos de Cursos, clases online sin costo para aprender de forma significativa todo lo que siempre haz querido....



Educagratis

VISITANOS EN:

<http://www.educagratis.org>

.. y para más cursos relacionados con
Autoayuda, Autoconocimiento y Desarrollo
Personal visítanos en:

<http://autoayuda.educagratis.org>



Educagratis

Otros cursos
relacionados:

Pincha para
Ingresar →

- [CURSO GRATIS LENGUAJE DE SEÑAS](#)
- [Como conseguir un Buen Empleo - Trabajo](#)
- [Curso sobre Terremotos y Tsunamis](#)
- [Curso de Supervivencia](#)
- [Como ser Felices - Felicidad en la Vida](#)
- [Curso de Seducción](#)
- [Curso gratis de Tai Chi](#)
- [Curso de prevención ante un sismo \(temblores, terremotos, tsunami, etc.\)](#)
- [PAUSA ACTIVA = MAYOR RENDIMIENTO LABORAL](#)



Educagratis

Otros cursos
relacionados:

- [Curso de Yoga](#)
- [Mejorando la calidad de vida en personas con capacidades diferentes](#)
- [Introduccion al Desarrollo Personal y Laboral \(Coaching\)](#)
- [Curso Atrévete a Ser Feliz](#)
- [Curso Efectos de la Risa](#)
- [Curso Sexualidad y Adolescencia](#)
- [Clases de Ortografía intuitiva y remedial](#)
- [Curso Liderazgo Juvenil](#)
- [Curso gratis de Gnosis](#)

Pincha para
Ingresar →



Educagratis

Otros cursos
relacionados:

- [El Amor y la Sexualidad en el Adulto Mayor](#)
- [Curso de Técnicas de Masajes](#)
- [CURSO ANTI-BULLYING ESCOLAR SIN RIESGO FISICO](#)
- [Psicomotricidad y Estimulación Temprana](#)
- [Curso de Ceremonial y Protocolo](#)
- [Fundamentos de Biología CAF](#)
- [Relaciones interpersonales, desarrollo y mejora de las habilidades sociales](#)
- [Madres primerizas: derribando los mitos](#)
- [Curso sobre Maternidad y Trabajo](#)

Pincha para
Ingresar →



Educagratis

Otros cursos
relacionados:

Pincha para
Ingresar →

- [Beneficios del Yoga en la Tercera Edad](#)
- [Curso de Relajación para Docentes](#)
- [Curso de Imagen e Identidad](#)
- [Curso de Cuidados para Bebes](#)
- [Proceso del Embarazo semana a semana](#)
- [Yoga Integral y Meditación](#)
- [Curso de Programación Neurolingüística
P.N.L.](#)