



PROGRAMA DE ESTUDIO
COMPLETO

Profesorado en Meditación y Neurociencias

TAITOKU

ESCUELA DE YOGA Y MEDICINA ORIENTAL

Avalado nacionalmente por



.UBAciencias médicas

LAS BASES DE NUESTRO PROFESORADO

¿Qué hace única a nuestra propuesta?



**MÉTODO DE YOGA ÚNICO
POR SUS PROPIEDADES
NEURO-ESTIMULANTES**



**TÉCNICAS DE MEDITACIÓN,
VISUALIZACIÓN,
RESPIRACIÓN, Y
RELAJACIÓN**



**BASES DE NEUROCIENCIAS
PARA ENTENDER EL
FUNCIONAMIENTO DE
NUESTRO CEREBRO**



**BASES FILOSÓFICAS Y
ESPIRITUALES DE LA
MEDITACIÓN**



**PROTOCOLO DE ASANAS
PARA POTENCIAR LA
RELACIÓN
CUERPO-CEREBRO**



**ATENCIÓN Y EDUCACIÓN
PERSONALIZADA**



MODALIDAD DE CURSADA

¿Qué incluye este Profesorado?

CLASES PRÁCTICAS

10

Clases prácticas de Ashtanga Yoga Terapéutico transmitidas en vivo durante el año donde aplicaremos los temas desarrollados en las clases teóricas. Podrás cursarlas en diferido.

CLASES TEÓRICAS

10

Clases teóricas transmitidas en vivo durante el año de todos los temas desarrollados en el programa de estudio. Podrás cursarlas en diferido.

GRUPOS DE ESTUDIO

Acceso a las clases grabadas para verlas cuando quieras y acceso directo a la docente a cargo para evacuar todas tus dudas en grupos privados de estudio en WhatsApp y Facebook.

CAMPUS VIRTUAL

Con manuales de estudio, audios meditativos, videos complementarios y bibliografía descargable en PDF.



NUESTRA PROPUESTA ACADÉMICA

¿Por qué estudiar en Taitoku?



CERTIFICACIONES CON AVAL CIENTÍFICO

Como en Argentina (y en el exterior) la formación académica en Yoga no está regulada por entidades públicas como el Ministerio de Educación o de Salud, en Taitoku nos aseguramos de que nuestros profesorados y formaciones se encuentren avaladas por la institución pública del área de las Ciencias Médicas más prestigiosa del país, la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires (UBA) a través de su Instituto de Ciencias Aplicadas (ICAP). Otorgamos certificaciones habilitantes válidas en todo el territorio de la República Argentina.



CURSADA FLEXIBLE Y MATERIAL DESCARGABLE

Somos pioneros en la educación virtual a distancia, por lo que nuestros Profesorados y Cursos se pueden cursar de forma 100% virtual, online y en diferido, desde cualquier provincia del país o desde el exterior de la Argentina, sin necesidad de concurrir presencialmente. Nuestras clases se transmiten en vivo y en directo y quedan grabadas para ser visualizadas cuando lo desees. Todos los manuales de estudio, bibliografía recomendada y videos complementarios se encuentran subidos dentro de nuestro Campus Virtual para ser descargados en cualquier dispositivo.



EDUCACIÓN PERSONALIZADA

Nuestros Profesorados tienen **cupos limitados**, tanto presencial como virtualmente. Nuestra Escuela no ofrece formaciones masivas con grupos numerosos, sino reducidos, con el fin primordial de **ofrecer una relación alumno-docente estrecha** y brindar una **educación personalizada a cada alumno/a**, donde el docente a cargo pueda realizar las correcciones puntuales pertinentes, atender a sus consultas por fuera de clase y hacer las correcciones individuales de los Trabajos Prácticos mensuales, analizando el avance de cada individuo y logrando que el proceso de aprendizaje se adapte a los tiempos de cada alumno.

NUESTRA PROPUESTA ACADÉMICA

¿Por qué estudiar en Taitoku?



EL COMPLEMENTO PERFECTO PARA TUS CLASES DE MEDITACIÓN

Formulamos a lo largo de más de dos décadas el Método Terapéutico Taitoku™, avalado por el Instituto de Ciencias Aplicadas (ICAP) de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires (UBA), por brindar evidencia científica acerca de su eficacia en el tratamiento, prevención y rehabilitación de patologías de columna, dolores musculares y óseos. Estudiando en Taitoku, te formarás y te especializarás como Profesor/a de Meditación, y, junto a los últimos avances neurocientíficos, aplicarás como herramienta complementaria el Ashtanga Yoga Terapéutico, único por sus propiedades terapéuticas en el tratamiento de patologías psicofísicas.



BASES FILOSÓFICAS DE LA MEDITACIÓN

Como se aprecia en el programa de estudio, no sólo formamos a nuestros alumnos en Yoga, neurociencias, biomecánica, anatomía y meditación, sino que brindamos una vasta bibliografía de lectura y materias específicas referidas a la Filosofía Oriental y Occidental y su relación primordial con el Yoga, ofreciendo una formación docente diversificada y completa.



TUTORÍA, RECURSOS ONLINE Y CONSEJOS

Los docentes a cargo no sólo desempeñarán su actividad docente en el horario de clase (horas de cursada oficiales) sino que cumplirán la función de tutores y mentores, brindando apoyo extracurricular ante cualquier pregunta que el alumnado realice mediante las vías de comunicación directa (grupos de estudio en Facebook y WhatsApp), por lo que nuestro servicio y atención no finaliza después de las horas de clase. Además, cada manual de estudio (en PDF) de cada materia brinda los links directos a la bibliografía de consulta (ofrecemos también una Biblioteca Virtual donde se encuentran organizados por materias todos estos links).

DOCENTE A CARGO

¿Quién me formará como futuro profesor/a de Meditación?



LIC. ADRIANA PAOLETTA

- **Técnica Universitaria en Yoga** graduada de la **Tecnicatura Universitaria en Yoga** de la Facultad de Filosofía, Letras y Estudios Orientales de la Universidad del Salvador (U.S.A.L.) (1993).
- **Licenciada en Letras** egresada de la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad de Buenos Aires (U.B.A.) (1990).
- **Graduada de la Formación en Neurociencia: El cerebro como aliado** en la Escuela de Epicurio, España (2023).
- **Graduada de la Formación Profesional en Coaching Ontológico** de la Academia Axon Training, avalada por ICF (International Coaching Federation) Global con la modalidad ACSTH (2022).
- **Graduada del Curso de Coaching en Salud y Medicina** en la Asociación Médica Argentina (AMA) (2021).
- **Graduada del Curso Anual de Medicina Tradicional China, Acupuntura y Moxibustión** de la Escuela Oriente Superior de Zen Shiatsu y Terapias Corporales Orientales, a cargo de la Dra. Alejandra Maratea, avalado por el Comité de Deporte y Salud de la Asociación Médica Argentina (CODESAMA) (2008).
- Actualmente se dedica a la formación de docentes en el área del Ashtanga Yoga Terapéutico y la Meditación, siendo la directora de la Escuela Taitoku de Yoga y Medicina Oriental.
- Posee más de 20 años de experiencia dictando clases de Ashtanga Yoga Terapéutico y sesiones con pacientes individuales para la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de patologías de columnas, enfermedades relacionadas con el estrés y patologías de orden psíquico, como la ansiedad y la depresión. Trabaja en forma interdisciplinaria con derivaciones médicas y psiquiátricas.
- Se especializó en técnicas para el manejo del estrés dentro del mundo empresarial y laboral en la Universidad Argentina de la Empresa (U.A.D.E.) (1997).

[VER CURRÍCULUM COMPLETO](#)
[HACIENDO CLICK AQUÍ](#)



INFORMACIÓN ESENCIAL

¿Qué, cuándo, cuánto y dónde?

MODALIDAD DE CURSADA

Semipresencial y 100% virtual (en vivo o en diferido). **Leer Cronograma de clases y sus modalidades.**

ARANCEL MENSUAL Y MÉTODOS DE PAGO

En nuestra página web podés conocer los aranceles actualizados y los métodos de pago HACIENDO [CLICK AQUÍ](#).

HORAS DE CURSADA TOTALES

40 HS.

DÍAS DE CURSADA

Primeros y terceros martes de cada mes.

HORARIO DE CURSADA

18:00 a 21:00 HS (Hora Argentina).

DURACIÓN

5 meses: 1er Cuatrimestre: marzo-julio o 2do Cuatrimestre: agosto-diciembre (es decir, un módulo de estudio por mes y una Evaluación Teórico-Práctica Final de carácter virtual).

LOCALIDAD (ALUMNOS PRESENCIALES)

Sede C.A.B.A. en calle San Blas 3060, 1ro "A", Villa del Parque.

FORMACIÓN INTEGRAL EN:

- Ashtanga Yoga Terapéutico (Teoría y Práctica).
- Principios fundamentales de las Neurociencias para comprender el funcionamiento de nuestro cerebro.
- Filosofía de la Meditación.
- Técnicas de Meditación.
- Técnicas de Visualización.
- Técnicas de Respiración.
- Técnicas de Relajación.



[+54 9 3757 547819](tel:+5493757547819)



pagostaitoku@gmail.com

PROGRAMA DE ESTUDIO

¿Qué es lo que voy a estudiar a lo largo del Profesorado?

MÓDULO 1

Sanando el Círculo del Sufrimiento

Módulo introductorio que brindará una llave maestra para entender las crisis existenciales que nos impulsan al cambio, a la transformación de nuestra identidad limitada hacia una identidad más compasiva, creativa y flexible frente al dolor. La comprensión correcta comienza con el reconocimiento del sufrimiento y de los problemas que afectan al mundo y a nosotros mismos.

- ¿Qué sucede en el cerebro de la persona que medita? La relación cerebro-cuerpo, los mecanismos neuronales implicados en la atención, la regulación emocional y la práctica de la meditación.
- Qué es Dharma, Karma y Samsara. Cómo creamos nuestro Karma. Ceremonias de eliminación del Karma en el budismo. Karma y emociones.
- Las Cuatro Nobles Verdades.
- El sutra de los fundamentos de la atención o Satipatthana Sutta.
- La conciencia mirándose a sí misma: Reconceptualizando la organización de los procesos conscientes desde un análisis budista.
- Filosofía Perenne y espiritualidad. La caída, el dualismo y la separación del Yo. El camino hacia la liberación en todas las tradiciones universales.
- Los siete principios de la filosofía perenne. Los diversos caminos para alcanzar la realidad no-dual: trascendiendo el pecado original (Cristianismo), revelando la ilusión o maya (Hinduismo) y transformando el sufrimiento o dukkha (Budismo).
- Prácticas de Bodyfulness y Ashtanga Yoga Terapéutico para preparar al cuerpo en el camino interior.
- La contemplación de las sensaciones. La contemplación de la conciencia. La contemplación de los objetos mentales y sus obstáculos.
- ¿Cómo elegir una técnica para disciplinarte día a día?

- ¿Para qué meditamos? El vivir conscientes. La transformación del todo. El apego a que nada cambie. La naturaleza del sufrimiento. Los ocho tipos de sufrimiento.
- Efectos cerebrales de la práctica meditativa.
- Prácticas de silencio. La atención plena en la respiración: Ānāpānasati Sutta.

MÓDULO 2

El camino hacia lo Real. ¿Cómo meditar?

- ¿Cómo meditar? Una guía para la práctica formal de la meditación.
- Creando la atmósfera perfecta para la práctica meditativa. Soportes, postura correcta, el despertar de los sentidos, las anclas primarias, etc.
- La conciencia plena: el “regresar” y el “estar presente”. Desarrollando la concentración.
- Dificultades comunes que podremos observar en las prácticas meditativas
- La mente ya no solo depende del cerebro, sino del cuerpo entero.
- Amor, altruismo y compasión. ¿Qué es la empatía?
- La verdad del sufrimiento y la vía de liberación (Chogyam Trungpa).
- Los tres tipos de bodhisattva y la meditación Vipassana. Test.
- “Metta” para suavizar y abrir nuestro corazón.
- Prácticas meditativas y de auto-cuestionamiento.
- Prácticas de Bodyfulness, Ashtanga Yoga Terapéutico, mudras, Pranayamas y Yoga Nidra.

MÓDULO 3

La Presencia y la Aceptación

La meditación es un proceso vivo y dinámico que constantemente da lugar a nuevas perspectivas, a nuevos modos de valorar y comprender la existencia. El camino de la meditación pone en marcha un proceso de profundización a través de la observación, la apertura y el ser.

- Las tres vías de la espiritualidad en la India. Acción —Karma—, Contemplación —Jnana— y Devoción —Bhakti—. Los cuatro estados de la mente según el Vedānta Advaita. La no dualidad de la filosofía Advaita. El Karma, la compasión y los tiempos oscuros (Chögyam Trungpa).
- Apoyo para una práctica regular. Preguntas más frecuentes sobre la Meditación.

- La auto-compasión.
- El poder de los Mudras. Su lenguaje no verbal y su estímulo del desarrollo de estados virtuosos de la mente.
- La influencia de la respiración sobre los estados mentales. Los últimos descubrimientos científicos sobre la influencia que tiene la respiración sobre el cerebro, la memoria y el aprendizaje.
- Asanas y pranayama para trabajar con el cuerpo denso y sutil abriendo los canales del prana. Los 8 (ocho) pasos del Ashtanga Yoga de Patanjali para prepararnos física, energética y mentalmente para alcanzar los estadios meditativos.
- Prácticas de Meditación: Kinhin dinámica, práctica RAIN (Tara Brach) y Vipassana..

MÓDULO 4

El espectro de la conciencia. Un abordaje terapéutico desde la Meditación.

- La búsqueda del Ser Transpersonal. Los reinos sutiles de la mente en la meditación. La salud integrada. Del cuerpo al espíritu: El camino del Yoga.
- El misticismo como proceso creativo. Intuición, creatividad y misticismo. El superconsciente. Místicos, artistas y visionarios.
- La auténtica espiritualidad como integración de lo profano y lo sagrado.
- Las patologías transpersonales (Ken Wilber).
- Estados dañinos y estados saludables de la mente según la Psicología Budista.
- El eje ego-sí mismo. El Yo personal y el Yo transpersonal.
- El conocimiento que viene de la mente, la sabiduría de la experiencia de la meditación. Mapas hacia el despertar. La concentración y los estados de absorción.
- Relacionarse sin imágenes es amor (Krishnamurti).
- Los sentimientos y el temperamento (Jack Kornfield).
- Neurociencia: Efectos fisiológicos y bioquímicos de la Meditación. Efectos en las hormonas y los neurotransmisores.
- Lóbulo frontal, concentración y emociones saludables.
- Las heridas que debemos sanar cuando meditamos.
- Atención plena: Examinar los pensamientos.
- Práctica de Meditación Shamata.
- Práctica de Meditación Vedanta: “¿Quién soy yo?” (Ramana Maharshi).
- Práctica de Meditación de mantra cristiano Maranatha.
- Práctica de meditación con tangkas tibetanos. La visión de la forma divina arquetípica superior en el Ishtadeva o Yidam.

Psicología del Yoga y del Budismo: Iluminando las raíces del sufrimiento a través de la ecuanimidad. El despertar de la conciencia espiritual.

- El cerebro emocional o límbico para entender cómo procesamos las emociones. La meditación como regulador emocional.
- La atención plena en la meditación Vipassana. Las características de la existencia: impermanencia, sufrimiento y ausencia de identidad del Ego.
- Observación y experimentación sin reaccionar. Tranquilización y sosiego de la mente para investigar la vida. Escaneo de nuestro cuerpo antes de meditar.
- La atención, la interiorización (Prathyhara) y la concentración (Dharana).
- Consciencia Testigo (Sakshi Bhava) y Ecuanimidad (Upeksha).
- El no-apego y el condicionamiento del ego. Desde el no-apego a los frutos de la acción.
- El modelo de terapia cognitiva basada en la conciencia plena.
- Montañas rusas espirituales. Los efectos secundarios de las prácticas de meditación.
- La meditación y la iluminación. La mística de la red neuronal.
- La no dualidad. El buscador es lo buscado. Puntos clave de la enseñanza de Nisargadatta Maharaj (Ramesh Balsekar).
- Sadhana y autoliberación interior (Anthony de Mello).
- Los cuentos de la tradición cristiana, budista y sufi como despertadores del alma.
- Práctica de atención fluida.
- Práctica de la aceptación.

ALGUNOS DE LOS AUTORES PRINCIPALES QUE ABORDAREMOS A LO LARGO DEL PROFESORADO:

Jack Kornfield, Tara Brach, Ken Wilber, Matthieu Ricard, Jean Klein, Laurence Freeman, Ramana Maharshi, Jiddhu Krishnamurti, Ismael Quiles, Anthony de Mello, Nazareth Castellanos, entre otros.