



Programa. Curso Formación Profesores de Yoga

- De acuerdo con el programa básico de la UEY y AEPY.
- De acuerdo con el temario/horas requerido en la “Cualificación Profesional de Instrucción en Yoga”:
 - . *Bases del yoga, tradición, hinduismo, filosofía, historia, estudio de textos clásicos, ética y deontología.*
 - . *Las técnicas del yoga. Ejecución de las técnicas, práctica personal.*
 - . *Análisis, diagnóstico, evaluación y seguimiento del practicante.*
 - . *La sala de yoga, programación de actividades, gestión del espacio para la práctica, instalaciones, materiales...*
 - . *El arte de enseñar. Metodología de la sesión de yoga. Diseño, creación y dirección de sesiones dirigidas a distintos niveles de practicantes, distintos colectivos, en clases individuales y en grupo.*
 - . *Anatomía, fisiología y biomecánica aplicada al yoga.*
- Este programa permite acceder a las convocatorias de acreditación, para la obtención del certificado de profesionalidad en “Instrucción en Yoga” (según BOE).

TEMARIO

Hatha/Râja:

- Hatha: el yoga del cuerpo. A través de ejercicios físicos pretende la unión de las polaridades del cuerpo Ha/tha (sol/luna, prana/apana, ida/pingala...). Tradición hatha-yogin, nâtha-yogin, goraksa...
- Râja: el yoga real, mental, basado en la meditación, el objetivo de todos los yogas. El yoga de Patânjali.
- El Hatha, mediante un conjunto de técnicas y actitudes aplicadas sobre el cuerpo físico influye sobre la energía y la mente modificándose la conciencia. Es difícil abordar directamente la meditación, así el Hatha prepara y conduce al Râja.

Tradición del yoga:

- Bases, principios y fundamentos del yoga.
- Hinduismo, historia, orígenes, filosofía y evolución del yoga. Épocas y etapas.
- Literatura, textos: Sâmkhya-kârikâ, Yoga-Sûtra, Hatha-Yoga-Pradîpikâ, Bhagavad-Gîta...
- Anatomía y fisiología sutil (energética): koshas y shariras, prâna, vayus (prâna, apâna...), nadîs, chakras, kundalinî.

Técnicas del yoga:

- Shatkarma, âsana, vinyasa, pranâyâmâ, pratyâhâra, bandha, mudrâ, kriyâ.
Relajación e interiorización: en el yoga y en otros sistemas occidentales (savasana, yoga nidrâ (yoga del sueño...)). Reducción del estrés, relajación física y mental, desarrollo personal, autoconocimiento.
- Respiración yoguica completa y por fases.
- Âsana. – Técnica postural. Clasificación de posturas, familias. Variantes. Diferentes intensidades y objetivos. Utilización de soportes, ayudas...
- Vinyasa: encadenamientos de posturas, secuencias, saludos...
- Pranâyâmâ. – Tipo de respiración, pranâyâmâ básicos y con retención.
- Bandha. – Cerraduras energéticas.
- Mudrâ. – Gestos y actitudes energéticas con el objetivo de mantener la energía encerrada en el interior del cuerpo.
- Kriyas de kundalinî yoga.
- Concentración y meditación en el Yoga. – Tipos y métodos de meditación. Aprender a meditar. Obstáculos y ayudas. Descubrir el funcionamiento de la mente, sus capacidades, posibilidades,

limitaciones... Estados mentales: mente distraída, centrada, apaciguada... La atención mental, el silencio, observación, escucha...La conciencia testigo, plena conciencia...

- Sâdhana. – La práctica personal, disciplina, compromiso, el camino... La inmersión en la práctica. La regularidad necesaria para progresar.

Yoga/yogas:

- Tipos de yoga y estilos: tradicionales y contemporáneos ((hatha, râja, laya, nada, mantra, anatómico, terapéutico, vinyasa...)
- Asthânga yoga: los 8 miembros el yoga.
- Kriyâ Yoga: yoga de la purificación y acción cotidiana.
- Yoga nidrâ: yoga del sueño.
- Los tres marga del Bhagavad-Gîtâ: karma, bhakti y jnâna.
- Maestros y estilos más importantes de hatha: reeducador, dinámico, estático, yin/yang, terapéutico, de la energía, egipcio...
- Tantra-yoga: sâdhana, la iniciación, guru. Mudrâ, mantra y yantra. Chakra, granthi, kundalinî. El despertar de la conciencia. Siva/Shakti.
- Vía dual, no-dual. Sivaismo de Cachemira. Advaita.

Pedagogía, metodología y didáctica del yoga

- El arte de enseñar yoga.
- La relación profesor/alumno.
- Yoga adaptado a las necesidades del practicante.
- Estructura de una sesión de yoga (fases, calentamiento, preparación, compensación...)
- Creación, diseño y dirección de sesiones
- Enseñar a diferentes colectivos y especialidades.
- Enseñanza individual y en grupo.
- Análisis, diagnóstico, seguimiento y evolución del alumnado.
- Programación de la sala de yoga, instalaciones, actividades, gestión de recursos, espacio, ambiente, material necesario. La seguridad en la práctica.

Ética y deontología

- Ética del yoga basada en los yama y niyama.
- Ética y deontología profesional.

Sanscrito básico:

- Terminología sanscrita. Palabras clave.

Anatomía y fisiología aplicada al yoga:

- Bases anatómicas. Huesos, músculos articulaciones. Biomecánica, las Cadenas Musculares.
- Estudio de los aparatos y sistemas del cuerpo humano (locomotor, respiratorio, circulatorio, endocrino, nervioso, inmunológico, digestivo...)

Yoga y salud:

- Nutrición, dieta yóguica, hábitos saludables, higiene, estilo de vida, sueño.
- Gestión del estrés. Crecimiento personal. Autoconocimiento.
- Ayurveda y yoga. Estudio de la constitución humana: vata, pitta, kapha. Sesiones para regular los dosha.
- Métodos complementarios, masaje...