

**Denominación del curso:** Programa avanzado en Yoga

**Duración total del curso:** 120 horas

**Objetivos Generales**

- Conocer los principios, la filosofía, los beneficios y las contraindicaciones de las diferentes posturas de Yoga y, ser capaz de identificar y aplicar las posturas/secuencias adecuadas a las necesidades individuales del practicante.
- Aplicar las técnicas de meditación, relajación y visualización.
- Elaborar secuencias y programas de Yoga según el nivel de dificultad de ejecución de las posturas, la fluidez en las transiciones y los límites de cada practicante.
- Desarrollar la capacidad de hacer el correcto ajuste (corrección postural), utilizando los métodos verbal, visual y táctil.

**MÓDULO BÁSICO**

**Asignatura:** Tecnología

**Contenidos:**

1er Bloque - (Bloque de iniciación)

- Los conceptos generales de salud y Yoga.
- El fitness y el Yoga.
- El origen y la historia del Yoga.
- Introducción a la filosofía del Yoga. La ética del Yoga (yamas y niyamas).
- Las ramas del Yoga.
- Principios del Yoga: control de la respiración (pranayama).
- Las características, fases, métodos y tipos de respiración.
- Práctica: Pranayama shitali-kumbhaka.
- El cuerpo sutil. Los centros energéticos.
- La preparación para la práctica. El control de la mente.
- El concepto y los aspectos generales del Hatha-Yoga.
- Taller: posturas asociadas a los chacras.
- Principios del Yoga: focos de atención (drishtis), contracciones (bandhas), gestos energéticos (mudras), posturas físicas (asanas).
- Práctica: Pranayama Ujjayi, Mula bandha, Uddiyana bandha y Jalandara bandha.
- Definición de posturas físicas y espirituales. Concentración e inmovilidad en las posturas.
- Los fundamentos de los sistemas óseo y muscular.

## 2º Bloque -

- Taller: Estudio de las posturas tumbado boca arriba, de pie, en equilibrio y en flexión: beneficios (físicos y terapéuticos), restricciones y duración.
- Los fundamentos de los sistemas circulatorio y respiratorio.
- La actitud corporal y su desarrollo. El equilibrio muscular y las cadenas musculares.
- El concepto y los principios de la Ashtanga Vinyasa Yoga. Consideraciones, restricciones y el ritual en la práctica.
- Alineamiento y ajuste. Movimiento y respiración: vinyasa.
- Taller: Saludos al sol A y B (suryanamaskar), utilizando los principios.
- Los fundamentos de los sistemas: digestivo y eliminatorio.
- Respiración y diafragma. Estrés, relajación y control tónico. Conciencia y control corporal.
- Práctica: Ashtanga Yoga (posturas de pie, en equilibrio, flexión y sentadas), utilizando los principios.
- Práctica: Pranayama surya-bheda-kumbhaka.
- Los fundamentos de los sistemas: nervioso y endocrino.
- Taller: estudio y práctica de las posturas sentadas/ beneficios (físicos, terapéuticos y espirituales), restricciones y duración.
- Práctica: Hatha Yoga (posturas de pie, en equilibrio, flexión y sentadas), utilizando los principios.
- Los fundamentos de los sistemas: mental (gunas) y energético.
- Aplicación del cuestionario de constitución de la mente.
- Meditación: concepto, tipos y beneficios.
- Práctica: Meditación Zazen (japonesa).

## 3er Bloque -

- Práctica: Ashtanga Yoga (posturas de pie, en equilibrio, flexión y sentadas), utilizando los principios.
- Práctica: Meditación Kadampa (tibetana).
- Visualización creativa: concepto y técnica (teórica/práctica).
- Práctica en parejas: nociones básicas del ajuste en las posturas de pie, en equilibrio, flexión y sentadas.
- Práctica: Hatha Yoga (posturas de pie, en equilibrio, flexión y sentadas), utilizando los principios.
- La relación asanas/ músculos.
- Los músculos de la pierna y el pie.
- Yoga Nidra y Sankalpa: conceptos y técnica.
- Práctica: Yoga Nidra y Sankalpa.
- Taller: estudio y práctica de las posturas en extensión y torsión/ beneficios, restricciones y duración.
- Los músculos de la espalda.
- Estudio de los músculos de la parte anterior del tronco (abdominales) y su interacción con los músculos vertebrales.

- Estudio de los músculos de la cabeza y el cuello.
- Práctica: Hatha Yoga (posturas de pie, en equilibrio, flexión, extensión, torsión y sentadas), utilizando los principios.
- Definición, función y las técnicas de purificación orgánica (kriya yoga).
- Práctica: Kapalabati vatakrama, Antaranga Trataka y Nauli.

#### 4º Bloque

- Práctica: Ashtanga Yoga (posturas de pie, en equilibrio, flexión, extensión, sentadas y torsión), utilizando los principios.
- Práctica: Meditación Jnana- Yoga (yoghi).
- Estudio de los músculos del tronco, miembros inferiores y superiores.
- Práctica en parejas: nociones básicas del ajuste en las posturas en extensión y torsión/Taller.
- Taller: estudio y práctica de las posturas inversas/ beneficios (físicos, terapéuticos y espirituales), restricciones y duración.
- Práctica: pranayama Bhastrika.
- Estudio de la ciencia Ayurveda: historia, filosofía y aspectos generales. Los cinco elementos (Éter, Aire, Agua, Tierra, Fuego).
- Película: Ayurveda/1ª parte.
- Práctica: clase de Ashtanga Yoga (de pie, en equilibrio, flexión, sentadas, extensión, torsión y inversas), utilizando los principios.
- La constitución humana (Prakruti). Los humores (tridosha).
- Aplicación del cuestionario de la constitución individual en parejas.
- Película: Ayurveda/2ª parte.

#### MÓDULO INTERMEDIO

**Asignatura:** Tecnología

#### Contenidos:

- La enfermedad según Ayurveda. El diagnóstico.
- Estilo de vida Ayurveda: dieta, digestión, rutina, higiene física y mental.
- Yoga y Ayurveda: pranayamas, mantras, meditación y masaje.
- Práctica: Posturas de Yoga para el desequilibrio del tridosha.
- Patologías: testes aplicados a la columna lumbar, flexores del cuadril, glúteos, pantorrillas y isquio crural.

- Taller: Ejercicios y asanas recomendados en las patologías de la columna cervical, dorsal, lumbar, sacro lumbar y cóccix (cifosis, escoliosis y lordosis).
- Diseño de secuencia de posturas para la práctica diaria (secuencia fácil). En parejas (prof. X alumno): Profundización en la ejecución de las posturas aprendidas y comprensión del nivel básico.
- Práctica: clase de Ashtanga Yoga (posturas de pie, en equilibrio, flexión, sentadas, extensión, torsión, inversas y meditativas), utilizando los principios.
- Práctica: pranayama Murccha-Kumbhaka.
- Estudio de las fases de la mujer (menstruación y juventud). Posturas indicadas y contraindicadas.
- Taller: Posturas indicadas para otras patologías: ciática, artrosis, depresión, asma, hipertensión, hipotensión y obesidad.
- Práctica: Hatha Yoga (posturas de pie, en equilibrio, flexión, extensión, torsión, sentadas, inversas y meditativas), utilizando los principios.
- La comunicación al cliente. Las técnicas de comunicación. La etiqueta del profesor de Yoga.
- Estudio de las fases de la mujer (embarazo, menopausia y vejez). Posturas indicadas y contraindicadas. Pranayamas indicados.
- Diseñar secuencias indicadas para el periodo menstrual y la fase del embarazo.

### MÓDULO AVANZADO

Asignatura: **Tecnología.**

- Práctica en grupo: clase de Yoga (posturas de pie, en equilibrio, flexión, sentadas, extensión, torsión e inversas), utilizando los principios y nomenclatura sánscrita. Profundización en los ajustes. Corrección (visual, táctil y oral). Empatía y confianza.
- Valoración del estado de salud y riesgo.
- Aplicación en parejas de los cuestionarios de aptitud para la actividad física (Par-Q) y Factores de Riesgo.
- Práctica en parejas: Diseño de secuencia para la práctica diaria (secuencia rápida). Revisión del nivel intermedio.
- Diseñar secuencias que incluyen: posturas (asanas), contracciones (bandhas), gestos energéticos (mudras), limpieza orgánica (kriya) y respiratorios (pranayamas), para las patologías: obesidad, hipertensión, asma y artrosis. Utilizar nomenclatura sánscrita.
- Valoración de la postura corporal.
- La sesión de Yoga Program.
- Conclusiones, dudas. Profundización de todo el proceso de enseñanza aprendizaje realizado.