

TEMARIO Formación YOGA Y MEDITACIÓN

A. Módulo formativo BASES DEL YOGA

1. Historia del yoga.
2. Definición del yoga y objetivos.
3. Filosofía del Yoga.
4. Beneficios del yoga.
5. Las cuatro sendas del yoga.
6. Los 8 Ramas del practicante.
7. Textos clásicos relevantes del Yoga.
8. Los Sutras de Patanjali.
9. Tipos de yoga. Práctica y aprendizaje.
10. El Cambio de Era de Piscis a Acuario.
11. Sadhana, tu práctica diaria.

B. Módulo formativo POSTUROLOGÍA YÓGUICA

1. Los tipos de posturas
2. Estiramientos y calentamientos.
3. Saludos al Sol. Namaskaras y Karanas.
4. Cómo realizar las asanas.
5. Correcciones y adaptaciones de cada postura.
6. Variaciones posturales según lesiones
7. Ajustes y ajustes avanzados de cada postura.
8. Conciencia corporal, coherencia y respeto hacia el cuerpo.
9. Beneficios y contraindicaciones de cada postura.
10. Series y Secuencias de Yoga Integral y Hatha Yoga.

C. Módulo formativo RESPIRACIÓN YÓGUICA

1. Pranayamas. La ciencia de la Respiración.
2. Fisiología de la Respiración. Aparato respiratorio.
3. Efectos, beneficios generales.
4. Mente y Respiración.
5. Técnicas de Pranayama Básicas y Avanzadas. Alquimia Respiratoria.
6. Cómo enseñar las técnicas de Respiración Yóguicas.

D. Módulo formativo TÉCNICAS YÓGUICAS BÁSICAS

1. Sat-Karmas y Kriyas. Prácticas yóguicas de limpieza.
2. Los Mudras, llaves para la energía.
3. Bandhas. Cierres Psico-físicos.
4. Dristhis. Enfoques externos e internos.
5. Dharanas. Concentraciones de Yoga Tradicional y Yoga Integral.
6. Vinyasa: Fluir en el Yoga Integral.
7. Alimentación Consciente. Coherencia alimenticia en el Yoga.
8. Mantras. Sonidos Sagrados.

E. Módulo formativo RELAJACIÓN

1. Principios de la Relajación.
2. Beneficios terapéuticos de la Relajación.
3. Bases de la Relajación.
4. Posturas de relajación.
5. Técnicas de Visualización Guiada.
6. Técnicas de Yoga Nidra.
7. Técnicas de Relajación enfocadas a la Sanación.
8. Cómo enseñar a Relajarse.

F. Módulo formativo MENTE Y MEDITACIÓN

1. Qué es Meditación.
2. Cómo Meditar.
3. Objetivos y beneficios de la meditación.
4. Estrategia postural en la Meditación.
5. Tipos de Meditaciones.
6. Prácticas de Meditación.
7. Mente, Neuroendocrinología y su relación con la Meditación.
8. Técnicas de Creación Consciente de la Realidad. CCR.
9. Cómo enseñar a Meditar.

G. Módulo formativo ANATOMÍA SUTIL Y FISIOLÓGÍA

1. Bioenergética y Anatomía Sutil en el Yoga: Chakras, Nadis, Koshas y Vayus.
2. Anatomía y Fisiología aplicada al Yoga.
3. Columna vertebral y Yoga. Biomecánica de la columna.
4. Patologías comunes a tener en cuenta: Hernias, escoliosis, descompensaciones.
5. Articulaciones y anatomía de las principales zonas implicadas en la práctica del Yoga.

H. Módulo formativo DOCENCIA y APRENDIZAJE COMO INSTRUCTOR

1. Cómo organizar una clase
2. Cómo impartir clases a diversos grupos.
3. Tono, Voz, Presencia y Coherencia.
4. Duración, intensidad, observación.
5. Espacio y accesorios.
6. Diferentes modos de impartir clases según grupos, secuencias, asanas y capacidades.
7. Observación detallada de la estructura corporal del alumno.
8. Estrategias de guía ante la tipología del alumno.
9. Estrategias de guía en correcciones.
10. Estrategias de acercamiento ante los ajustes.
11. Qué tener en cuenta al guiar una sesión.
12. Qué hacer y qué no hacer.
13. Información a tener en cuenta como profesor de Yoga.
14. Principios del Profesor de Yoga.
15. La importancia de la experiencia en la coherencia de lo que enseñas.

