

BLOQUE I: Introducción y Básicos.

- Historia del Ashtanga Yoga y del Yoga Progresivo.
- Los 8 Escalones del Yoga. Krishnamacharya, Pattabhi Jois y Yoga Korunta.
- Ashtanga Yoga en Mysore.
- Rocket Yoga. Lary Schulz. Evolución del Ashtanga Vinyasa Yoga.
- Yoga Progresivo. Ventajas adicionales a la práctica del Ashtanga Yoga tradicional.
- Libros de Sabiduría Yóguica.
- Mantralización de Ashtanga Yoga Tradicional. Apertura y cierre. Significado y actitud.
- Aperturas y cierres de las sesiones de Yoga Progresivo. Significado y actitud.

BLOQUE II: Bases del Ashtanga Vinyasa Yoga y del Yoga Progresivo.

Nava Dristhi: El enfoque mental a través de la mirada.

- Teoría y Práctica.
- Nava Dristhi en Ashtanga Yoga tradicional.
- Nava Dristhi en Yoga progresivo, Modalidades de Alquimia vital y CCR (Creación Consciente de la Realidad).
- Como enseñar Nava Dristhi.

Vinyasa: El fluir a través del movimiento.

- Teoría y Práctica.
- Modalidades de Vinyasas.
- Full Vinyasa y medio Vinyasa.
- Aprendiendo el uso de los Bandhas para realizar Vinyasas correctos. Floating on the Mat. Coordinar respiración y movimiento.
- Aprendiendo a enseñar Vinyasa.
- Adaptaciones y modificaciones de los Vinyasas.
- Anatomía del Vinyasa.
- La importancia del salto. Aprendiendo a saltar. Jumping Back y Jumping Through.
- Adaptaciones a los saltos.

Pranayama: El Movimiento de la Energía a través de la Respiración.

Respiración 1: Pranayama en Ashtanga Yoga tradicional.

- Respiración Ujjayi. Fisiología de Ujjayi. Beneficios.
- Teoría y Práctica de aprendizaje y enseñanza de Ujjayi.
- Ejercicios adicionales para practicar el correcto Ujjayi.
- Ritmos de la respiración en la práctica.

Respiración 2: Pranayama en Yoga Progresivo.

- Respiraciones de Fuego.
- Respiraciones Alternas.
- Respiraciones de Transformación y Alquimia Vital.
- Pranayama y Meditaciones sanadoras.
- Teoría y Práctica de la respiración consciente.
- Multidimensionalidad de la Respiración Consciente en Yoga Progresivo y Alquimia Vital. Aprendiendo a Mover la realidad a través de la respiración consciente.
- Enseñanza de la respiración a los alumnos.
- Respiración abdominal, completa, torácica.
- Pros y contras de cada modalidad respiratoria.
- Prácticas.

Bandhas: Concentrar la energía.

- Anatomía de los Bandhas.
- Cómo entender y enseñar Bandhas.
- Cómo aplicar Bandhas durante las Asanas.
- Aplicación de Bandhas durante las Vinyasas y transiciones.
- Importancia de sostener los Bandhas durante las asanas de equilibrio.
- Meditación y uso de Bandhas.
- Enraizamiento, conciencia corporal y alineación del eje a través de los Bandhas.

Asana: Forma y Función de las Posturas de Yoga.

Posturas 1: Asanas en Ashtanga Yoga Tradicional.

- Surya Namaskar A. Surya Namaskar B.
- Asanas de la Primera Serie de Ashtanga Vinyasa Yoga (Yoga Chikitsa. Full Primary Serie). Asanas tradicionales, variantes y modificaciones.
- Asanas adaptadas para personas con lesiones y/o reducida movilidad.
- Entrada y salida de las posturas en Ashtanga Yoga Tradicional.
- Beneficios y contraindicaciones de las Asanas.
- Ajustes. Angulaciones de la estructura postural.

Posturas 2: Asanas en Yoga Progresivo.

- Modificaciones de Surya namaskar A y B. Distribución del centro de gravedad.
- Modificación de la Primera serie de Ashtanga Yoga (Primary Serie Modified)
- **106 Asanas aplicables en Yoga Progresivo.**
- Asanas tradicionales, variantes y modificaciones.
- Handstands. Enseñanza, aplicación y modificaciones.
- Headstands. Enseñanza, aplicación y modificaciones.
- Entrada y salida de las posturas en Yoga Progresivo.
- Beneficios y contraindicaciones de las Asanas.
- Asanas adaptadas para personas con lesiones y/o reducida movilidad.
- Concentraciones y enfoques durante las Asanas en Yoga progresivo.
- Ajustes.
- Ayuda a través de accesorios: Cintas, ladrillos, bloggers, asistentes y Wall techniques. Angulaciones de la estructura postural.
- Alineación, Fortalecimiento y Balance.

Posturas 3: Adaptación en Yoga Progresivo de Asanas de las Series Avanzadas de Ashtanga Vinyasa Yoga (Segunda y Tercera Serie).

BLOQUE III: Anatomía aplicada al Yoga. FISIOLÓGICA Y BIOENERGÉTICA.

Anatomía aplicada al Yoga.

- Conciencia corporal.
- Psiconeuroendocrinología. Conexión cuerpo-mente-emociones-vida.
- Musculatura asociada a las Asanas.
- Fisiología de la Respiración.
- Columna vertebral. Escoliosis. Cifosis y Lordosis. Naturaleza de la Hernia. Prevención de lesiones.

Bioenergética y Sanación.

- El movimiento de la energía a través del Yoga Progresivo.
- Chakras, Nadis, Canales de Energía.
- Canal Central y su uso en Yoga Progresivo y sanación Energética.
- Aura y Espacio sagrado. Uso del 8º y 9º Chakras en Yoga progresivo.
- Lazos energéticos. Esfera Luminosa. Huellas energéticas.
- Diferencias y definición entre Sanación y Curación. Enfermedad, Salud y accidente.
- Capas de Realidad, aprendiendo a comprender la Realidad.
- Nauli Kriya. Teoría y Práctica.

BLOQUE IV: Meditación, Focalización y Sanación.

- Técnicas de Sanación Meditativa.
- El uso del ECC (Estado Chamánico de Conciencia) en Yoga Progresivo.
- Ondas Cerebrales, Estados de Conciencia y Autosanación.
- Técnicas de Alquimia Vital y CCR (Creación Consciente de la Realidad) en el Yoga Progresivo.
- Anatomía de la Meditación. Aplicación de Bandhas, Dristhis, Ujjayi y visualizaciones como herramientas potenciadoras.
- Conexión con el Yo Ideal.
- Conexión con Guías.
- Recuperaciones de Poder.
- Sanación del Pasado.

BLOQUE V: Docencia, Pedagogía y Ética del docente de Yoga. Marketing en Yoga.

- Enseñar Ashtanga Vinyasa Yoga y Enseñanza de Yoga Progresivo.
- Cómo organizar y dirigir tus sesiones de Yoga.
- Cómo impartir clase a distintos niveles. Nivel 0 a nivel Avanzado.
- Impartir a diferente tipología de alumnado: Personas mayores, niños, personas con lesiones, personas con discapacidad física o intelectual, atletas, etc.
- Establecer el Rapport: Observación, asistencia, corrección y motivación.
- Uso de herramientas para potenciar tu calidad docente: Tono de voz, música, iluminación, entorno, materiales, etc. Dar lo mejor de ti y disfrutar con ello.
- Cómo ajustar las posturas adecuadamente. Tipos, intensidad, duración. Verbalización y guía táctil. Asistencia activa y asistencia pasiva.
- Guiar sesiones de Yoga estilo Mysore-Self Practice
- Guiar sesiones de Yoga estilo Clases guiadas 1/ Clases guiadas y explicadas 1. "Talk Through"
- Guiar sesiones de Yoga estilo Clases guiadas 2/ Clases guiadas y explicadas 2. "Showing Through"
- Guiar sesiones de Yoga estilo Clases guiadas 3/ Clases guiadas y explicadas 3. "Staff Plus"
- Enseñar y guiar Pranayama en Yoga progresivo.
- Enseñar y guiar Meditación en Yoga Progresivo.
- Enseñar y guiar Relajaciones y Visualización en Yoga Progresivo.
- Ética del Docente de Yoga. Código de conducta. Responsabilidad como profesor.
- Pautas de gestión profesional en el Yoga. Profesional libre vs Gerente de una Escuela de Yoga.
- Pautas de Marketing. Publicidad y gestión de imagen profesional.