



## BLOQUE I: BASES DEL YOGA 1.

- Yoga: Definición e Historia.
- Bases del Yoga. Los 8 escalones.
- Yoga Tradicional versus vertientes actualizadas. Tipos de Yoga.
- Deporte, Yoga y espiritualidad. Transformar el deporte en Yoga.
- La experiencia personal de 15 años fusionando Yoga y Deporte.

## BLOQUE II: ANATOMIA 1.

- Anatomía y fisiología aplicadas al Yoga.
- La conciencia corporal y el Yoga.

## BLOQUE III: ANATOMIA SUTIL Y APLICACIONES 1.

- Anatomía sutil aplicada al Yoga.
- Chakras y Nadis.
- Zonas de poder específicas 1.
- Los Bandhas en Yoga. La mayor efectividad del Bandha.
- Trabajo práctico de Bandhas durante Asanas, Karanas, Dhyana, Dharana y Pranayamas.
- Dristhi. La fijación para la expansión de la Conciencia.

## BLOQUE IV: PRANAYAMA 1.

- Pranayama Yoguiico Básico y Avanzado.
- Pranayamas de Transformación.
- Ujjayi en los Yogas Dinámicos.

## BLOQUE V: MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN 1.

- Pratayahara (Abstracción). Importancia de Pratayahara en la Vida diaria. Actitudes.
- Dharana (Concentración). Qué es. Beneficios y Técnicas. – Mantrams y sonidos de Poder 1. Teoría y práctica.
- Dhyanā (Meditación). Qué es. Técnicas. Meditación Evolutiva. Enseñar a Meditar.
- Savasana (Relajación). Qué es. Beneficios. Preparación. Técnicas. Enseñar a relajar.

## BLOQUE ANEXO I: YOGA PARA EMBARAZADAS, POST-PARTO y MINDFULNESS YOGA.

- La importancia del correcto enfoque del Yoga en el embarazo.
- La postura no es lo más importante.
- Dinámicas de enseñanza.
- Conciencia corporal y Corrección postural en el embarazo y postparto.
- Alineación de la estructura corporal. La importancia de la base y suelo pélvico.
- Enseñanza y correcciones. Asistencia activa. Ayudas.
- Técnicas de observación, asistencia, corrección y motivación.



## BLOQUE ANEXO II: YOGA y AYURVEDA.

- Historia y Origen.
- Qué es el Ayurveda. Yoga y Ayurveda.
- Doshas Asanas para cada Dosha.
- Meditación y Ayurveda. Doshas y Meditación.

## BLOQUE ANEXO III: YOGA, CHAMANISMO Y ALQUIMIA VITAL. CREACIÓN CONSCIENTE DE LA REALIDAD (CCR).

- Yoga y Chamanismo. La puerta y la llave.
- Los estados alterados de Conciencia (EAC).
- La Alquimia Vital como camino al éxito.
- Estrategias de Creación Consciente de la Realidad (CCR).
- Cómo funciona la Realidad. Mover la Realidad.

## BLOQUE VI: PRÁCTICA, APRENDIZAJE Y PROFUNDIZACIÓN.

- Asanas (Posturas) Nivel Básico e Intermedio.
- Vinnyasa: Las transiciones del Yoga Progresivo. Fluidez meditativa.
- Series específicas de Hatha Yoga.
- Asanas (Posturas) Nivel Avanzado y adaptaciones.
- Karanas y Surya Namaskaras (A, B y otros).
- Integración simultánea de Asana, Bandha, Ujjayi y Drishti en la práctica.
- Asanas y Pratyahara.
- Variantes, ajustes, adaptaciones.

## BLOQUE VII: DOCENCIA.

- Dinámicas de enseñanza 1.
- Conciencia corporal y Corrección postural.
- Alineación de la estructura corporal.
- La importancia de la base y Mulabandha.
- Los centros físicos de poder.
- Enseñanza y correcciones. Asistencia activa.
- El efecto Airbag como aplicación de la estabilidad postural.
- Técnicas de observación, asistencia, corrección y motivación.
- Aprendizaje del alumno y labor activa del profesor.
- Enseñar Asanas y Karanas. Enseñanza a grupos numerosos.
- Enseñar Pranayama. Enseñar Pranayama junto con Asanas.
- Enseñar los Bandhas.
- Guiar la Meditación en las sesiones.
- Guiar la Relajación en las sesiones.
- Prácticas y perfeccionamiento.