

## BLOQUE I: BASES DEL YOGA.

- Yoga: Definición e Historia.
- Bases del Yoga. Los 8 escalones.
- Estudio de textos Yóguicos y adaptación al enfoque personal y contemporáneo.
- Psicología Yóguica, modo de Vida y Espiritualidad: Chitta, Manas, Buddhi, Ahamkhara. Koshas.
- Kriyas. Karma y Dharma. Teoría de la reencarnación. Prana y Vayus. Dhatus.
- Yoga Tradicional versus vertientes actualizadas. Tipos de Yoga.
- Yogas Dinámicos y Power Yoga-Yoga. Cuándo, dónde y para quién.
- Deporte, Yoga y espiritualidad. Transformar el deporte en Yoga.
- La experiencia personal de 14 años fusionando Yoga y Deporte.

## BLOQUE II: ANATOMÍA.

- Anatomía y fisiología aplicadas al Yoga. Anatomía y fisiología aplicadas específicamente a los Yogas Dinámicos.
- La conciencia corporal y los sistemas dinámicos de Yoga.

## BLOQUE III: ANATOMÍA SUTIL Y APLICACIONES.

- Unión Cuerpo-Mente-Conciencia. Hacer que las cosas sucedan.
- Anatomía sutil aplicada al Yoga. Chakras, Marmas, Nadis y Meridianos.
- Zonas de poder específicas.
- Los Bandhas en Yoga. La mayor efectividad del Bandha a través de Power-Yoga.
- Trabajo práctico de Bandhas durante Asanas, karanas, Dhyana, Dharana y Pranayamas.
- Los Bandhas como llaves hacia Savasana (Relajación).
- Drushti. La fijación para la expansión de la Conciencia.

## BLOQUE IV: PRANAYAMA.

- Pranayama Yóguico Básico y Avanzado. Pranayamas de Transformación.
- Pranayamas de Transformación en el deporte.
- Ujjayi en los Yogas Dinámicos.

## BLOQUE V: MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN.

- Pratyahara (Abstracción). Importancia de Pratyahara en la Vida diaria. Actitudes.
- Dharana (Concentración). Qué es. Técnicas. Concentración, Yoga y Deporte. Beneficios y Técnicas.
- Mantrams y sonidos de Poder. Teoría y práctica.
- Dhyana (Meditación). Qué es. Técnicas. Meditación Evolutiva. Enseñar a Meditar.
- Savasana (Relajación). Qué es. Beneficios. Preparación. Técnicas. Enseñar a relajar.

## BLOQUE VI: PRACTICA. APRENDIZAJE Y PROFUNDIZACIÓN.

- Asanas (Posturas) Nivel Básico, Intermedio y Avanzado.
- Vinyasa: Las transiciones del Yoga Dinámico. Fluidéz meditativa.
- Series específicas de Hatha Yoga.
- Series específicas de Power-Yoga.
- 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 I

- Dinámicas de enseñanza. Aprendizaje del alumno y labor activa del profesor.
- Conciencia corporal y Corrección postural. Asistencia directa e Indirecta al alumnado.
- Técnicas de observación, asistencia, corrección y motivación.
- Alineación de la estructura corporal. La importancia de la base y Mulabandha.
- Cómo enseñar diferentes estilos: Hatha Yogas, Yogas Dinámicos. Enseñar Asanas y karanas.
- Enseñar Pranayama. Enseñar Pranayama junto con Asanas.
- Enseñar los Bandhas.
- Enseñar y guiar Pratyahara durante las sesiones.
- Guiar las Meditaciones durante las sesiones.
- Guiar la Relajación durante las sesiones.
- Centros físicos de Poder.
- El Hara en Power-Yoga. Realizar desde el Hara.
- El efecto Airbag como aplicación de la estabilidad postural.

## BLOQUE VIII: DOCENCIA II

- Técnicas para hablar en público.
- Como impartir clase a practicantes de una Escuela de Yoga.
- Cómo enseñar a personas sin experiencia o Nivel Inicial.
- Cómo enseñar a alumnos de Nivel Medio y Avanzado.
- Cómo impartir clase a practicantes de gimnasios.
- Enseñanza a grupos numerosos.
- Cómo impartir a niños. Trabajar según edades.
- Desarrollo Psicocorporal en la infancia (0-12 años) Adolescencia.
- Cómo Impartir clase a personas mayores.
- Alumnos: Tipologías y Características físicas y psicológicas.
- Trastornos Psicológicos.
- Adaptaciones para personas con Discapacidad.
- Discapacidades Físicas y Psicológicas: tipologías más comunes.
- -Resolución de Conflictos. Abordaje de casos específicos: higiene, pagos, incidencias
- La labor del Yoga-Coacher. Yoga-Coach™
- Prácticas y perfeccionamiento.