

# TEMARIO DE LA FORMACIÓN DE HATHA-VINYASA YOGA & POWER YOGA

## BLOQUE I: BASES DEL YOGA.

- Yoga: Definición e Historia.
- Bases del Yoga. Los 8 escalones. Textos Yóguicos y adaptación al enfoque personal y contemporáneo.
- Psicología Yóguica, modo de Vida y Espiritualidad: Chitta, Manas, Buddhi, Ahamkhara. Koshas.
- Kriyas. Karra y Dharma.
- Prana y Vayus. Dhatus. Koshas.
- Yoga Tradicional versus vertientes actualizadas. Tipos de Yoga.
- Hatha-Vinyasa Yoga y Power Yoga. Diferencias.

## 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. CCR: Creación Consciente de la Realidad.
- ≥ Anatomía sutil aplicada al Yoga. Chakras, 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).
- ≥ Drishtis. La fijación para la expansión de la Conciencia.

## BLOQUE IV: PRANAYAMA.

- ≥ Pranayamas Yóguico Básico y Avanzado.
- ≥ Pranayamas de Transformación.
- ≥ Ujjayi en los Yogas Dinámicos.

## BLOQUE V: MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN.

- ≥ Pratyahara (Abstracción). Importancia de Pratyahara en la Vida diaria. Actitudes. Dharana (Concentración). Qué son. 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. Fluidez meditativa. Aprendiendo a volar.
- ≥ Serles específicas de Hatha-Vinyasa Yoga y Power-Yoga.
- ≥ Surya Namaskaras (A, B y otros).
- ≥ Integración simultánea de Asana, Bandha, Vinyasa, Ujjayi, Vinyasa y Drishti en la práctica.
- ≥ Aprendizaje del YOGA-COACH®
- ≥ 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.
- ≥ El efecto Airbag como aplicación de la estabilidad postural.

## **BLOQUE VIII: DOCENCIA II**

- ≥ Técnicas para hablar en público para dirigir las sesiones de Yoga.
- ≥ Cómo impartir clase a practicantes de una Escuela de Yoga y a practicantes de Gimnasios..
- ≥ Cómo enseñar a personas sin experiencia o Nivel Inicial.
- ≥ Cómo enseñar a alumnos de Nivel Medio y Avanzado.
- ≥ Enseñanza a grupos numerosos.
- ≥ Alumnos: Tipologías y Características físicas y psicológicas.
- ≥ Trastornos Psicológicos.
- ≥ Resolución de Conflictos. Abordaje de casos específicos: higiene, pagos, incidencias
- ≥ La labor del Yoga-Coacher. Yoga-CoachTM . Gestión de tu empresa de Yoga.
- ≥ Prácticas y perfeccionamiento.