

TEMARIO FORMATIVO



RESUMEN DEL TEMARIO DEL CURSO:

BLOQUE BASES DEL YOGA:

- Historia del yoga.
- Definición del yoga y objetivos.
- Filosofía del Yoga.
- Beneficios del yoga y del Hatha yoga.
- Potencialidades subyacentes del Yoga.
- Las sendas del yoga.
- Los 8 escalones.
- Textos clásicos relevantes del Yoga.
- Tipos de yoga. Práctica y aprendizaje

BLOQUE POSTUROLOGÍA YÓGUICA

- Posturas del Yoga Tradicional o Hatha Yoga
- Posturas del Yoga Integral
- Posturas de Kundalini Yoga
- Saludos al Sol. Namaskaras y Karanas.
- Series y Secuencias de Yoga Integral y Hatha Yoga.
- Correcciones y adaptaciones de cada postura.
- Ajustes y ajustes avanzados de cada postura.
- Principios de Yogaterapia.
- Conciencia corporal, coherencia y respeto hacia el cuerpo.
- Beneficios y contraindicaciones de cada postura.

BLOQUE RESPIRACIÓN YÓGUICA

- Pranayamas. La ciencia de la Respiración.
- Fisiología de la Respiración.
- Mente y Respiración.
- Técnicas de Pranayama Básicas y Avanzadas. Alquimia Respiratoria.
- Cómo enseñar las técnicas de Respiración Yóguicas.

BLOQUE TÉCNICAS YÓGUICAS BÁSICAS

- Sat-Karmas y Kriyas. Técnicas de limpieza.
- Bandhas. Cierres Psico-físicos.
- Dristhis. Enfoques externos e internos.
- Dharanas. Concentraciones de Yoga Tradicional y Yoga Integral.
- Vinyasa: Fluir en el Yoga Integral.
- Alimentación Consciente. Coherencia alimenticia en el Yoga.
- Mantras. Sonidos Sagrados.
- Docencia.

Yoga 10

BLOQUE TÉCNICAS DE MEDITACIÓN y CCR:

- Qué es Meditación.
- Cómo Meditar.
- Objetivos y beneficios de la meditación.
- Estrategia postural en la Meditación.
- Técnicas de Meditación de Yoga Integral.
- Técnicas de Meditación de Kundalini Yoga.
- Técnicas de Meditación de otras disciplinas.
- Neuroendocrinología y su relación con la Meditación.
- Ondas cerebrales, actividad neuronal y Meditación.
- Técnicas de Creación Consciente de la Realidad.
- Bases y estrategias de CCR. Enfoque Creativo y Manifestación Consciente.
- Cómo enseñar a Meditar.

BLOQUE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN:

- Principios de la Relajación.
- Beneficios terapéuticos de la Relajación.
- Bases de la Relajación.
- Posturas de relajación.
- Fisiología de la Relajación. Neuroendocrinología y Relajación.
- Relajación Autógena de Shultz.
- Técnicas de Visualización Guiada.
- Técnicas de Yoga Nidra.
- Técnicas de Relajación enfocadas a la Sanación.
- Cómo enseñar a Relajarse.

BLOQUE ANATOMÍA SUTIL Y FISIOLOGÍA

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

BLOQUE DOCENCIA y APRENDIZAJE COMO PROFESOR

- Cómo impartir clases a diversos grupos.
- Tono, Voz, Presencia y Coherencia.
- Duración, intensidad, observación.
- Diferentes modos de impartir clases según grupos, secuencias, tipos de asanas y capacidad.
- Observación detallada de la estructura corporal del alumno.
- Estrategias de guía ante la tipología del alumno.
- Estrategias de guía en correcciones.
- Estrategias de acercamiento ante los ajustes.
- Qué tener en cuenta al guiar una sesión.
- Qué hacer y qué no hacer.
- Información a tener en cuenta como profesor de Yoga.
- Principios del Profesor de Yoga.
- La importancia de la experiencia en la coherencia de lo que enseñas.