



FORMACIÓN INTERNACIONAL EN

HATHA YOGA Y BIOMECÁNICA

PROGRAMA DETALLADO DE LA FORMACIÓN

1º año
INSTRUCTORADO

2º año
PROFESORADO

*CERTIFICACIÓN
INTERNACIONAL*





1º año

INSTRUCTORADO DE HATHA YOGA



MÓDULO 1



Anatomía Funcional y Biomecánica



Generalidades

de Anatomía funcional y biomecánica.

Miembro Inferior:

pelvis, cadera, tobillo y pie: anatomía funcional, biomecánica. Teórico-práctico.

Miembro Superior:

cintura escapular, brazo, codo, muñeca y mano: anatomía funcional, biomecánica. Teórico-práctico.

Columna Vertebral

anatomía funcional, biomecánica. Abdominales y respiración.

Duración: 18 clases + trabajos prácticos + examen final

MÓDULO 2



Filosofía y Técnicas del Yoga I



Filosofía del Yoga

- *Qué es el **Yoga**. Sendas del Yoga. Estilos de Hatha Yoga*
- *El **Vedismo**: la civilización del Indo. Los arios. Los Vedas.*
- *El **Brahmanismo**: expansión y asentamiento de los arios. Escrituras sagradas. Los fines de la vida, las castas, las etapas de la vida.*
- *La mística de las **Upanishad**: las Upanishads, la ley del karma y la reencarnación, el brahman y el Atman.*
- *Los **seis darshanas**. Introducción a la filosofía Samkhya y Vedanta.*
- ***Yoga**: aforismos del yoga de Patanjali.*
- *Las **epopeyas**. El Mahabharata. La Bhagavadgita. El Ramayana.*
- ***Mitología epicopuránica**: Shiva y su familia. Vishnu, asociados y avataaras. Rama y Krishna. Brahma y Sarasvati. El trimurti. Devi, la Diosa. Otros dioses y seres sobrenaturales.*

Duración: 22 clases + trabajos prácticos + examen final

MÓDULO 2



Filosofía y Técnicas del Yoga I



Técnicas del Yoga I

- **Cuerpo energético:** nadis, chakras. Pranayamas 1. Bandhas 1.
- **Mantras I:** definición. Tipos de mantras. Técnica de japa. Om. Gayatri Mantra. Asatoma Mantra.
- **Pedagogía:** Primeros pasos como instructor. Prácticas que hacen a un buen instructor. Rol del instructor, comandos, tono y proyección de la voz. Lenguaje. Respiración en las asanas. Estructuración de una clase de Hatha yoga. Como armar una clase.

Duración: 22 clases + trabajos prácticos + examen final



PRÁCTICA

de Hatha Yoga



Biomecánica

*armado **paso a paso** y errores más comunes en la ejecución de las Asanas. Uso de elementos, pre-asanas y diferentes adaptaciones según el nivel del alumno.*

Ajustes de asanas

*(solo en la modalidad presencial): cómo **corregir al alumno**, cómo ubicarnos, colocar las manos, empujes, proyecciones y cargas adecuadas.*

MÓDULO 1: Asanas Supinas

MÓDULO 2: Asanas pronas

MÓDULO 3: Asanas de cuclillas

MÓDULO 4: Asanas de pie

MÓDULO 5: Asanas de sentado

Duración: 40 clases + trabajos prácticos



2º año

PROFESORADO DE HATHA YOGA



MÓDULO 1



Patologías y Biomecánica de las Asanas



Patologías:

principales patologías de miembros inferiores, superiores y columna vertebral.

Biomecánica de las Asanas:

análisis de los movimientos realizados en las Asanas. Principales músculos agonistas involucrados y su tipo de contracción muscular. Principales músculos que se elongan. Plano de movimiento principal donde se ejecuta el asana.

Duración: 13 clases + trabajo práctico final

MÓDULO 2



Ayurveda



- *Introducción a la medicina Ayurveda, origen e historia. Introducción a la filosofía Samkhya: Purusha-prakriti. Teoría de la Triguna*
- *Teoría de los cinco grandes elementos: pancha mahabhutas*
- *Teoría de la tridosha. Biotipos combinados. Cuestionario*
- *Trikaladosha. Rutinas o trikalacharya.*
- *Subdoshas de Vata, Pitta Y kapha. Rutinas para su equilibrio.*
- *Nutrición Ayurveda: Ahara. Leyes de la alimentación. Rasa. Virya y Vipaka. Ahara Vata, Pitta y Kapha.*
- *Yoga y Ayurveda: Asanas para equilibrar a Vata, Pitta y Kapha. Asanas tridóshicas.*

Duración: 13 clases + examen final

MÓDULO 3



Técnicas del Yoga II



- **Cuerpo sutil:** koshas y shariras. Pranayamas 2. Bandhas 2
- **Mantras 2:** Mantras energía masculina. Mantras energía femenina. Mantras integración femenino-masculino.
- **Mudras. Yantras. Meditación:** introducción a la meditación. Técnicas de meditación (visualización, respiración, mantras, zen, jyotish, etc). Teórico-práctico.
- **Simbología** de asanas y de las articulaciones.
- **Pedagogía:** Secuenciación de Asanas. Principios éticos de los ajustes. Entrada en calor. Cómo elongar correctamente. Yoganidra. Definición de asana. Concepto de Sthira y Sukha. Concepto de Brahmana y Langhana en el armado de clases. Concepto de postura y contrapostura. Protección y limpieza energética. Sahúmo.

Duración: 14 clases + examen final



PRÁCTICA

de Hatha Yoga Avanzada



Biomecánica

armado paso a paso y errores más comunes en la ejecución de Asanas avanzadas. Uso de elementos, pre-asanas y diferentes adaptaciones según el nivel del alumno.

Ajustes de asanas

(solo en la modalidad presencial): cómo corregir al alumno, cómo ubicarnos, colocar las manos, empujes, proyecciones y cargas adecuadas.

Armado de clases.

Modelos de clases nivel inicial, intermedio y avanzado. Práctica de los alumnos en dictado de clases

MÓDULO 1: Asanas en retroflexión

MÓDULO 2: Asanas de equilibrio sobre brazos.

MÓDULO 3: Asanas invertidas

MÓDULO 4: Pedagogía y dictado de clases.

Duración: 40 clases + trabajos prácticos