



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 avatares*. *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