



CENTRO

ANANDA YOGA

PROFESORADO DE HATHA YOGA

Nuestra escuela está avalada internacionalmente por **Yoga Alliance Internacional (YAI)** y **World Yoga Federation (WYF)**. Al finalizar la formación, existe la posibilidad de certificar internacionalmente el diploma, a través de estas entidades, por un costo extra en dólares. Esta certificación es optativa. Asimismo, es posible solicitar el registro en la **Asociación Internacional de Profesionales de Yoga y Ayurveda (AIPYA)**. Este registro se paga una única vez, en pesos.



DURACIÓN

2 años

De marzo a diciembre de 2023 y de marzo a diciembre de 2024.

Federico Lacroze 3230 · Colegiales · CABA · Argentina

Teléfono: 4552-0121 · E-mail: infocentroanandayoga@gmail.com

Web: www.centroanandayoga.com.ar · Fb: [@centroanandayoga](https://www.facebook.com/centroanandayoga) · Ig: [@centro.ananda.yoga](https://www.instagram.com/centro.ananda.yoga)

- MODALIDAD DE CURSADA MIXTA

Clase Práctica presencial y Clase Teórica online.

Clase Práctica presencial: 1 vez por semana, 1 hora y media.

Horario FIJO, a elección. Se tomará asistencia. En caso de no poder acudir a la clase, se puede recuperar en otro día y horario, sujeto a disponibilidad.

DÍAS Y HORARIOS DE PRÁCTICAS PRESENCIALES						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
11 a 12.30 hs			Práctica Profesorado		Práctica Profesorado	Práctica Profesorado
19 a 20.30 hs	Práctica Profesorado		Práctica Profesorado			

Clase Teórica online: 1 vez por semana, 1 hora y media, por Zoom.

Horario FIJO, a elección. Se tomará asistencia. En caso de no poder conectarse, se puede recuperar en otro día y horario o viendo la clase grabada. A quienes opten por ver la grabación, se les solicitará que respondan un breve cuestionario semanal, para constatar el presente.

También se puede optar por cursar la teoría totalmente en diferido. En esta modalidad se responden cuestionarios semanales.

DÍAS Y HORARIOS DE TEÓRICAS A DISTANCIA			
	Lunes	Miércoles	Viernes
9.30 a 11 hs			Teoría Profesorado
14 a 15.30 hs	Teoría Profesorado		
19.30 a 21 hs		Teoría Profesorado	

CUOTA MENSUAL MODALIDAD MIXTA

\$15.000.-

Se pagan 10 cuotas de marzo a diciembre. Los meses de enero y febrero no se paga.

La cuota se abona del 1 al 10 de cada mes. Pasada esa fecha, la misma tendrá un recargo del 10%.

Los aranceles pueden sufrir modificaciones a lo largo del año.

- MODALIDAD DE CURSADA ONLINE

Clase Práctica y Clase Teórica online.

Clase Práctica online: 1 vez por semana, 1 hora y media, por Zoom.

Horario FIJO, a elección. Se tomará asistencia. En caso de no poder conectarse, se puede recuperar en otro día y horario. Es mandatorio conectarse en vivo, no se puede cursar la práctica en diferido.

DÍAS Y HORARIOS DE PRÁCTICAS PRESENCIALES						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
11 a 12.30 hs			Práctica Profesorado			Práctica Profesorado
19 a 20.30 hs		Práctica Profesorado				

Clase Teórica online: 1 vez por semana, 1 hora y media, por Zoom.

Horario FIJO, a elección. Se tomará asistencia. En caso de no poder conectarse, se puede recuperar en otro día y horario o viendo la clase grabada. A quienes opten por ver la grabación, se les solicitará que respondan un breve cuestionario semanal, para constatar el presente.

También se puede optar por cursar la teoría totalmente en diferido. En esta modalidad se responden cuestionarios semanales.

DÍAS Y HORARIOS DE TEÓRICAS A DISTANCIA			
	Lunes	Miércoles	Viernes
9.30 a 11 hs			Teoría Profesorado
14 a 15.30 hs	Teoría Profesorado		
19.30 a 21 hs		Teoría Profesorado	

CUOTA MENSUAL MODALIDAD ONLINE

\$11.000.-

Se pagan 10 cuotas de marzo a diciembre. Los meses de enero y febrero no se paga.

La cuota se abona del 1 al 10 de cada mes. Pasada esa fecha, la misma tendrá un recargo del 10%.

Los aranceles pueden sufrir modificaciones a lo largo del año.

INSCRIPCIÓN

La inscripción se realiza vía mail a la cuenta anandabasic@hotmail.com

Cierre de inscripciones: 21 de febrero 2023

Se completa una ficha de inscripción y se efectúa el pago de la matrícula por transferencia o depósito bancario. Quienes estén interesadas/os deben solicitar por mail la ficha de inscripción y los datos para la transferencia bancaria.

Aranceles para el 2024, a confirmar.

MATRÍCULA

\$3.000.-

El dinero de la matrícula no es reembolsable ni intercambiable por otros cursos o talleres, sin excepción.

BENEFICIOS PARA ALUMNOS DEL PROFESORADO

- Descuento del 50% en todos los cursos de posgrado, talleres, especializaciones, cursos cortos dictados en el Centro Ananda (no incluye otros profesorados o clases de Hatha Yoga comunes).
- Bonificación de la matrícula para el siguiente año en cualquier curso anual dictado en el Centro Ananda.

FECHAS DE INICIO PARA EL AÑO 2023

Miércoles 1 de marzo

Viernes 3 de marzo

Sábado 4 de marzo

Lunes 6 de marzo

Martes 7 de marzo (online)

REQUISITOS GENERALES

- Estar en buen estado de salud para realizar actividad física.
- Computadora, tablet o celular con acceso a internet para conectarse a las clases por Zoom.
- Para quienes cursen la **Modalidad Online** deben contar con:
 - Espacio físico para colocar un mat de yoga y poder realizar la práctica.
 - Elementos necesarios: mat de yoga, taco de madera o gomaespuma, almohadón tipo *bolster*, cinto de 4 mts.

CERTIFICACIÓN

Para obtener el diploma es necesario tener

- Libre deuda (pago de las cuotas al día).
- Exámenes y Trabajos prácticos aprobados.
- Asistencia del 90% de las clases prácticas (presenciales u online).
- Asistencia del 90% de las clases teóricas.

AULA VIRTUAL

Cada alumno tendrá acceso a un Aula Virtual, adonde se encuentran

- las grabaciones de las clases por Zoom
- todo el material teórico, en formato pdf
- un Foro de consultas y dudas.

BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

Hatha Yoga. Biomecánica de las Asanas, de Yamila Bellsolá. Editorial Dunken.

PROGRAMA DEL PROFESORADO

1^{ER} AÑO

- Anual • PRÁCTICA DE HATHA YOGA
- 1^{er} Cuatrimestre • ANATOMÍA FUNCIONAL, BIOMECÁNICA Y PATOLOGÍAS
- 2^{do} Cuatrimestre • FILOSOFÍA Y MITOLOGÍA DE LA INDIA

2^{DO} AÑO

- Anual • PRÁCTICA DE HATHA YOGA
- 1^{er} Cuatrimestre • AYURVEDA
• BIOMECÁNICA DE LAS ASANAS
- 2^{do} Cuatrimestre • TÉCNICAS DEL YOGA

PROGRAMA DEL 1^{ER} AÑO

• PRÁCTICA DE HATHA YOGA

Duración: anual

Durante la cursada se estudiarán los siguientes aspectos de las Asanas:

- Biomecánica, Beneficios, Armado paso a paso, Ejecución.
- Errores más comunes en la ejecución de las Asanas.
- Ajustes de asanas (solo en la modalidad presencial): cómo corregir al alumno, cómo ubicarnos, colocar las manos, empujes, proyecciones y cargas adecuadas.
- Uso de elementos, pre-asanas y diferentes adaptaciones para las asistir a las patologías más comunes que traen los alumnos.

En el primer año se estudian posturas supinas, posturas pronas, posturas de sentado, posturas de pie, cuclillas, saludo al sol.

Posturas supinas: Supta Padangusthasana I, II, III, IV, V. Jathara Parivartanasana I, II.

Posturas pronas: Esfinge. Bhujangasana. Salabhasana I, II, III. Anantasana I, II, III. Caturanga Dandasana. Adho Mukha Svanasana. Urdhva Mukha Svanasana. Chandrasana.

Posturas de sentado: Virasana. Dandasana. Gomukhasana. Baddha Konasana. Papipurna Navasana. Janu Sirsasana. Ardha Baddha Padma Pascimottanasana. Triang Mukhaikapada Pascimottanasana. Krauncasana. Maricyasana I. Pascimottanasana. Upavista Konasana. Parsva Upavista Konasana. Parivrtta Janu Sirsasana. Kurmasana. Maricyasana II, III. Bharadvajasana I, II. Ardha Matsyendrasana I, II.

Cuclillas: Malasana I, II, III, Eka pada malasana, Baddha malasana, Ardha Padma padanghustasana, Ardha Baddha Padma padanghustasana, Arddha baddha padmottanasana.

Posturas de pie: Tadasana. Urdhva Hastasana. Utthita Hasta Padangusthasana. Vrksasana. Utthita Trikonasana. Utthita Parsvakonasana. Virabhadrasana I, II, III, IV, V. Ardha Chandrasana. Parivrtta Trikonasana. Parivrtta Parsvakonasana. Parivrtta Ardha Chandrasana. Parsvottanasana. Prasrita Padittanasana. Uttanasana I, II, III, IV. Garudasana. Utkatasana.

Saludo al sol.

CLASES TEÓRICAS DEL 1^{ER} CUATRIMESTRE

• ANATOMÍA FUNCIONAL, BIOMECÁNICA Y PATOLOGÍAS

Duración: 22 clases + examen final

- Posición anatómica. Planos y ejes del cuerpo humano. Segmentos corporales. Descripción general de las articulaciones. Movimientos generales de las articulaciones del cuerpo. Tipos de contracción muscular. Músculos agonistas y antagonistas.
- La pelvis. Biomecánica, articulaciones y músculos.
- Articulación coxofemoral: generalidades. Biomecánica, músculos y movimientos teórico y práctico. Principales patologías de pelvis y cadera.
- Rodilla. Detalles generales, biomecánica, músculos y movimientos.
- Descripción del Pie. Movimientos. Puntos de apoyo. Arcos. Ejercicios de apertura de dedos del pie. Principales patologías de rodilla y pie.
- Cintura escapular. Cómo se compone. Biomecánica, músculos y movimientos.
- Brazo, biomecánica, músculos y movimientos. Teórico-práctico. Principales patologías de hombro.
- Codo y muñeca, biomecánica, músculos y movimientos. Teórico-práctico. Principales patologías de codo y muñeca.
- Columna. Generalidades de las vértebras. Curvaturas. Segmentos. Principales patologías de columna vertebral.
- Abdominales/ Respiración. Músculos y funciones. Fisiología.

CLASES TEÓRICAS DEL 2^{DO} CUATRIMESTRE

• FILOSOFÍA Y MITOLOGÍA DE LA INDIA

Duración: 16 clases + examen final

Se estudiarán en simultáneo tres líneas del curso, buscando una comprensión global del yoga y su contexto:

1) **Línea histórica:** Contexto social, y político de diferentes momentos importantes para entender el desarrollo del pensamiento hindú en general y el yoga en particular:

A) 3000 al 1500 a.C.: Culturas del Valle del Indo.

B) 1600/1500 a.C.: Ingreso de los pueblos indoarios. Partes más antiguas del Rig Veda.

C) 1500/1200 al 400 a.C.: Composición de los Vedas, Bráhmaṇas, Aranyaka, y Upanishad.

Aspectos de la organización social del brahmanismo en su momento clásico: Cuatro castas (*varna*), cuatro momentos de la vida (*áshram*), cuatro objetivos de la vida (*purushartha*).

D) 600 / 400 a.C.: Reacciones místicas y ascéticas al brahmanismo: budismo, jainismo. Redacción de las Upanishad.

E) 400 a.C. al 1000 d.C. aprox.: Consolidación del Hinduismo clásico y sus 6 escuelas (*dársanas*) ortodoxas. Consolidación de la gramática sánscrita (Panini). Redacción final del Ramayana y Mahabharata, y puranas. Movimientos tántricos. Reivindicación de las diosas.

F) Siglo XX. Independencia y auge del interés cultural de Occidente por la filosofía india.

2) **Línea textual:** Selección y contextualización de principales aspectos míticos, religiosos y filosóficos, vistos en los textos Vedas, Bráhmans, Upanishads, Bhagavad Gita, Puranas y Tantras, donde se estudiarán:

- Cosmogonías; principales dioses védicos; dioses y diosas del Hinduismo.
- Otros mitos principales contenidos en Puranas, Mahabharata y Ramayana.
- Principales aspectos de dos darsanas: Samkhya y Vedanta.
- Contexto y desarrollo del Bhagavad Gita como compendio filosófico.
- Movimientos devocionales (avatares de Vishnu), movimientos tántricos, Shakti y Shiva.

3) **Yoga:** Contextualización del yoga dentro de las demás escuelas (*darsanas*) del Hinduismo vistas (Samkhya y Vedanta).

- Raíces del yoga desde las culturas del Valle del Indo y los pueblos arios.
- Tipos de yoga según su enfoque: Bhakti yoga, Jñana yoga, Karma Yoga, etc.
- Profundización en el Yoga de Patanjali (Raja yoga): estudio de los Yoga-sutras. Aspectos prácticos y teóricos básicos: *vrittis, ashtanga yoga, ekágrata, samyama. Kaivalya*.
- Desarrollo del yoga posterior a Patanjali: Hatha Yoga, Kundalini yoga, Tantra yoga.
- Puente con el presente: aportes de maestros del siglo XX y su legado en el yoga actual.

PROGRAMA DEL 2^{DO} AÑO

• PRÁCTICA DE HATHA YOGA

Duración: anual

En el segundo año, se estudian las Asanas avanzadas y el armado y práctica de Dictado de Clases de Hatha Yoga. Durante la cursada se estudiarán los siguientes aspectos de las Asanas:

- Biomecánica, Beneficios, Armado paso a paso, Ejecución.
- Errores más comunes en la ejecución de las Asanas.
- Ajustes de asanas (solo en la modalidad presencial): cómo corregir al alumno, cómo ubicarnos, colocar las manos, empujes, proyecciones y cargas adecuadas. cómo corregir al alumno, cómo ubicarnos, colocar las manos, empujes, proyecciones y cargas adecuadas.
- Uso de elementos, pre-asanas y diferentes adaptaciones para las asistir a las patologías más comunes que traen los alumnos.
- Armado de clases. Modelos de clases nivel inicial, intermedio y avanzado. Práctica de los alumnos en dictado de clases.

En el segundo año se estudian las posturas de retroflexión de columna, posturas de equilibrio y balance sobre brazos, posturas invertidas.

Posturas de retroflexión de columna: Dhanurasana. Ustrasana. Urdhva Dhanurasana. Eka Pada Rajakapotasana. Catur Pada Pitham. Poorvottanasana. Setu Bhandasana. Hanumanasana.

Posturas de equilibrio y balance sobre brazos: Lolasana. Eka Hasta Bhujasana. Vasisthasana. Viswamitrasana. Astavakrasana. Bhujapidasana. Tithibasana. Kakasana. Bakasana.

Posturas invertidas: Adho Mukha Vrksasana. Pinca Mayurasana. Salamba Sirsasana. Salamba Sarvangasana. Halasana. Karnapidasana. Setu Bandha Sarvangasana. Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana. Viparita Karani.

CLASES TEÓRICAS DEL 1^{ER} CUATRIMESTRE

• BIOMECÁNICA DE LAS ASANAS

Duración: 8 clases + examen final

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

• AYURVEDA

Duración: 12 clases + examen final

- 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.
- Psicología Ayurveda: complejo mental externo (*antahkarana*) según el Ayurveda.
- Yoga y Ayurveda: Asanas para equilibrar a Vata, Pitta y Kapha. Asanas tridóshicas.

CLASES TEÓRICAS DEL 2^{DO} CUATRIMESTRE

• TÉCNICAS DEL YOGA

Duración: 18 clases + examen final

Cuerpo sutil: koshas y shariras. Anatomía energética: Nadis, Chakras, Marmas. Pranayamas (teórico-práctico). Bandhas (teórico-práctico).

Mantras: definición. Tipos de mantras. Técnica de *japa*. Om. Gayatri Mantra. Asatoma Mantra. 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.

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. Cómo armar una clase. Secuenciación de Asanas. Principios éticos de los ajustes. Entrada en calor. Cómo elongar correctamente. Cómo guiar una relajación. Yoganidra. Definición de asana. Conceptos de *Sthira* y *Sukha*. Concepto de *Brahmana* y *Langhana* en el armado de clases. Concepto de postura y contrapostura. Protección y limpieza energética. Sahúmo.
