



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 2022 y de marzo a diciembre de 2023.

MODALIDAD DE CURSADA

- MODALIDAD MIXTA

Clase Práctica presencial y Clase Teórica a distancia, por Zoom.

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. De no haber lugar, es posible presenciar y observar la clase. También se puede participar a distancia, vía Zoom.

DÍAS Y HORARIOS DE PRÁCTICAS PRESENCIALES						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
9 a 10.30	Práctica Profesorado		Práctica Profesorado		Práctica Profesorado	Práctica Profesorado
18 a 19.30		Práctica Profesorado		Práctica Profesorado		
20 a 21.30		Práctica Profesorado		Práctica Profesorado		

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

Horario FIJO, a elección. Se tomará asistencia. Lo ideal es participar de la clase en vivo. En caso de no poder conectarse, las clases quedan grabadas para ser accedidas después. A quienes opten por ver la clase grabada, se les solicitará que respondan un breve cuestionario semanal, para verificar que están al día con los contenidos.

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

- MODALIDAD ONLINE

Sólo para residentes en el Interior del país y para extranjeros.

Se elige un día y horario FIJO para conectarse en vivo. Se tomará asistencia en clase. En caso de no poder conectarse, las clases quedan grabadas para ser accedidas después. También es posible conectarse en vivo en cualquiera de los otros horarios.

Los días y horarios de clase son los mismos de la Modalidad Mixta (*ver más arriba*).

INSCRIPCIÓN

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

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. Responder, adjuntando la ficha personal completa, el comprobante de pago y una foto del DNI (frente y dorso).

MATRÍCULA

\$1500.-

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

CUOTA MENSUAL

\$7000.-

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

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 (con previo aviso).

Arancel para el año 2023: a confirmar.

FECHAS DE INICIO PARA EL AÑO 2022

Miércoles 2 de marzo

Jueves 3 de marzo

Viernes 4 de marzo

Sábado 5 de marzo

Lunes 7 de marzo

Martes 8 de marzo

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: mat de yoga, 2 tacos 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 los encuentros presenciales (con posibilidad de recuperar en otros días y horarios, o por Zoom).
- Asistencia del 90% de los encuentros virtuales. En caso de no asistir en el horario asignado, el alumno debe conectarse en otro horario para recuperar, o se deberá ver la clase grabada y completar el cuestionario correspondiente.

AULA VIRTUAL

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

- las grabaciones de las clases por Zoom
- todo el material digital, 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 estudiará

- Aspectos de las Asanas: Biomecánica, Beneficios, Armado paso a paso, Ejecución.
- Errores más comunes en la ejecución de las Asanas.
- Ajustes: 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. Prasarita 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, Bráhmánas, 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 (*darsánas*) 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.

- Aspectos de las Asanas: Biomecánica, Beneficios, Armado paso a paso, Ejecución.
- Errores más comunes en la ejecución de las Asanas.
- Ajustes: 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

• 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.

• 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.

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). Bhandas (teórico-práctico).

Meditación: introducción a la meditación. Técnicas de meditación (visualización, respiración, mantras, zen, jyotish, etc). 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.

Pedagogía: modelo de clase de Hatha yoga. Entrada en calor. Cómo guiar una relajación. **Yoganidra.** Definición de asana. Concepto de *Sthira* y *Sukha*. Rol del instructor, comandos, tono y proyección de la voz. Concepto de *Brahmana* y *Langhana* en el armado de clases. Concepto de postura y contrapostura. Protección y limpieza energética. Sahúmo.
