



## **PROFESORADO DE HATHA YOGA**

Nuestra escuela está avalada internacionalmente por Yoga Alliance Internacional (YAI) y World Yoga Federation (WYF). Al finalizar la formación, tiene la posibilidad de certificar su diploma de manera internacional por estas entidades, por un costo extra. Esta certificación es optativa.



### **DURACIÓN: 2 años**

- De marzo a diciembre 2021
- De marzo a diciembre 2022

### **Horarios regulares:**

- Se cursa 1 vez por semana, 3 horas online por zoom (teoría y práctica) + 1 encuentro mensual en grupos reducidos
- Los encuentros presenciales son de un máximo de 10 personas, en días y horarios a convenir con los alumnos, mientras las medidas sanitarias lo permitan, para practicar y repasar las Asanas vistas en el mes durante el zoom.

Se elige un día fijo para conectarse en vivo (todas las clases quedan grabadas, si faltas, puedes ver luego la grabación, o conectarte en vivo en alguno de los otros horarios)

- Lunes de 9.30 a 12.30 hs
- Lunes de 19 a 22 hs
- Miércoles de 9.30 a 12.30 hs.
- Miércoles de 19 a 22 hs.
- Viernes de 9.30 a 12.30 hs.
- Viernes de 19 a 22 hs.
- Sábados de 9.30 a 12.30 hs.

**Podes optar por una modalidad completamente online (solo para el interior del país, extranjeros)**





Se elige un día fijo para conectarse en vivo (las clases quedan grabadas,

si faltas, puedes ver luego la grabación, o conectarte en vivo en alguno de los otros horarios), y pueden conectarse en vivo al encuentro presencial de los otros alumnos (queda grabado también).

### **INSCRIPCIÓN:**

La inscripción se realiza por mail a [anandabasico@hotmail.com](mailto:anandabasico@hotmail.com)

Se completa una ficha de inscripción y se efectúa el pago de la matrícula por transferencia o depósito bancario. Si estás interesada/o en anotarte, solicitamos la ficha de inscripción y los datos para la transferencia bancaria. Luego debes adjuntar por mail la ficha personal completa, el comprobante de pago y una foto de tu DNI (frente y dorso).

**MATRÍCULA:** \$1000.-

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

**CUOTA MENSUAL:** \$5000.- (se pagan 10 cuotas de marzo a diciembre, enero y febrero no se paga). Las mismas se abonan 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)**

**Aranceles para el 2022 a confirmar.**

### **FECHAS DE INICIO 2021**

- Lunes 01 de Marzo
- Miércoles 03 de Marzo
- Viernes 05 de Marzo
- Sábado 06 de Marzo

### **REQUISITOS GENERALES**

- **Estar en buen estado de salud para realizar actividad física.**
- Computadora, tablet o celular con acceso a internet para poder conectarse a las clases por zoom.
- Contar en sus casas espacio físico para colocar un mat y poder realizar la práctica.
- Materiales necesarios: mat, taco de madera o gomaespuma, almohadón tipo bolster, cinturón de 4 mts. (ofrecemos proveedores de los mismos,





pero no los comercializamos).



Con tu inscripción obtenés un 15% de descuento en la compra de un mat Sukha, con un código especial creado especialmente para los alumnos del Profesorado de Ananda Yoga.

**Para obtener el diploma es necesario que los exámenes y trabajos prácticos estén aprobados, asistencia del 100% a los encuentros presenciales, conectarse a las clases en vivo en un 80% (las clases quedan grabadas para recuperar las faltas o conectarte en otro horario para recuperar) y tener las cuotas al día (libre deuda).**

- *Del aula virtual:*

Habrá un aula virtual donde subiremos las grabaciones de los videos de zoom, todo el material digital en formato pdf y un foro de consultas y dudas. Es optativa la compra de los libros que se proponen durante la cursada.

## PROGRAMA DEL 1er AÑO

### PRÁCTICA DE HATHA YOGA (anual)

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: como corregir al alumno, como ubicarnos, colocar las manos, empujes, proyecciones y cargas adecuadas.
- Uso de elementos, pre-asanas y diferentes adaptaciones para 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.**

## TEORÍA 1er 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.

## **TEORÍA 2do CUATRIMESTRE:**

### **Filosofía y mitología de la India**

**Duración: 16 clases + examen final**

**3 líneas del curso:** se estudiarán en simultáneo 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, Bráhmans, Aranyaka, y Upanishad.

(Aspectos de la organización social del brahmanismo en su momento clásico: 4 castas (*varna*), 4 momentos de la vida (*áshram*), 4 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. Apróx.:** 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 visto 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 2 darsanas: Samkhya y vedanta.
- Contexto y desarrollo del Bhagavad Gita como compendio filosófico.
- Movimientos devocionales, (avatars 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 Patañjali: 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 2do AÑO

### PRÁCTICA DE HATHA YOGA (anual)

En el segundo año se estudian las Asanas avanzadas y el armado y práctica de dictado de clases de Hatha Yoga por los alumnos.

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: como corregir al alumno, como ubicarnos, colocar las manos, empujes, proyecciones y cargas adecuadas.
- Uso de elementos, pre-asanas y diferentes adaptaciones para 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.

### **TEORÍA 1er 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) e interno (bahyakarana) 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.





## TEORÍA 2do 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. Como 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.

