

CONTENIDO DEL CURSO 200 HORAS

El programa que se muestra a continuación es el programa completo de la formación de 200 horas. Durante el programa de 100 horas se aborda la mitad del contenido presente aquí.

HATHA YOGA (YOGA ASANA) & AJUSTES Y ALINEACIÓN

- ¿Quién puede practicar asana?
- Guía para alcanzar el éxito en la práctica de asanas
- Tipos de movimientos en la asana
- Clasificación de las asanas
- Diferencia entre Yogasana & Ejercicio
- Definición, procedimiento y beneficios de la práctica de asanas
- Objetivo de la práctica de asana
- Práctica de asanas
- Construcción, ajuste y alineación en 30 asanas

PRANAYAMA

- ¿Qué es pranayama?
- Objetivos del pranayama
- Tipos de pranayama: ahondaremos en 8 técnicas de pranayama, así como en sus beneficios y contraindicaciones
- Elementos o componentes del pranayama: inhalación, exhalación y retención
- Preparación para la práctica de pranayama
- Precauciones durante la práctica
- 5 tipos de prana y sus funciones
- Mudras

ASTHANGA VINYASA YOGA

- Los 8 miembros del Asthanga Vinyasa Yoga
- Tristhana: Dristhi, Respiración & Bandha
- Primera serie completa
- Alineación y Ajustes

MEDITACIÓN

- Qué es meditación
- Diferentes técnicas de meditación:
 - o Yoga Nidra
 - o Canto de Mantras: Introducción al Japa Yoga
 - o Trataka o meditación de la vela

METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA

- El rol del profesor
- Actitud del profesor
- Relación entre maestro y estudiante
- Elementos a tener en cuenta a la hora de planificar una secuencia de Yoga
- ¿Cómo armar una secuencia de yoga?

FILOSOFIA DEL YOGA

- ¿Qué es Yoga?
- ¿Cuál es su principal propósito?
- Historia del Yoga: periodo antes de Patanjali, periodo de Patanjali, periodo posterior a Patanjali
- La importancia de los Yoga Sutra
- Introducción al Bhagvad Gita
- Escuelas del Yoga: Raja Yoga, Hatha Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga, Mantra Yoga & Kundalini Yoga
- Los 5 koshas o pancha koshas
- Evolución de la teoría Sankhya

AYURVEDA

- ¿Qué es Ayurveda?
- Objetivos del Ayurveda
- Historia y evolución del Ayurveda
- Los 5 elementos
- Los 3 doshas: características, como equilibrarlos a través de las herramientas del yoga: alimentación, asanas, pranayama, estilo de vida

ANATOMIA Y FISOLOGÍA DEL YOGA

- Conceptos iniciales: células y tejidos
- Sistema Esquelético
- Sistema Muscular
- Sistema Digestivo
- Sistema Urinario
- Sistema Nervioso

SHATKARMAS/KRIYAS (TÉCNICAS DE LIMPIEZA Y PURIFICACIÓN)

- Introducción
- Propósito
- Tipos de Kriyas
- Rol de las Kriyas en la práctica de Yoga
- Jala Neti
- Sutra Neti

INTRODUCCIÓN A LA ASTROLOGÍA

- Elementos
- Signos
- Planetas
- Relaciones entre planetas y casas