



# PROGRAMA DE ESTUDIO PROFESORADO DE YOGA M.I.V.Y.

## PROFESORADO DE YOGA

22 meses divididos en 2 etapas:

1er. Etapa: Instructorado de Yoga (10 meses)

2da. Etapa: Profesorado de Yoga (12 meses)

### 1era etapa: INSTRUCTORADO DE YOGA

10 módulos (10 meses)

Cursada semanal de 4hs + 1 hora de práctica semanal (50hs)

Materias:

#### MÉTODO INTEGRAL DE VINYASA YOGA:

- Introducción al método Integral de Vinyasa Yoga
- Orígenes del Yoga.
- Introducción a la Filosofía del Yoga
- Reseña histórica y filosófica del Yoga antiguo y Contemporáneo.
- Biografía y estudio de los Grandes Maestros del Yoga.
- Tipos de Yoga: Antiguo, Hatha Yoga, Filosófico, Religioso,Científico, Contemporáneo, Integral, Vinyasa Yoga y otros.
- Estudios básicos de las posturas, técnicas de llegada físico y espiritual
- Técnicas de ejecución, alineación y corrección postural.
- Análisis de Posturas, beneficios y contraindicaciones.
- Armado de clases
- Pedagogía del Yoga
- Práctica

#### ANATOMÍA GENERAL APLICADA AL YOGA:

- Huesos
- Músculos
- Sistema Nervioso
- Sentidos
- Sistema Circulatorio y Linfático
- Sistema Respiratorio
- Sistema Digestivo
- Sistema Endocrino



## PRANAYAMA:

- Prana y Apana
- Alta o Clavicular: Uttama
- Media intercostal o Costo diafragmática: Madhyama
- Baja o abdominal: Adhama.
- Respiración completa o Yogui
- Fases de la respiración: Rechaka, Kumbhaka, Puraka
- El Nervio Vago en la Respiración
- Beneficios y Contraindicaciones de las prácticas de Pranayama
- Samavritti Pranayama
- Ujjayi
- Kapalabhati
- Bhastrika
- Sitali
- Sitkari
- Respiración purificadora de los Nervios
- Respiración purificadora
- Respiración Vigorosa
- Respiración estimuladora de las células pulmonares
- Respiración solar del fuego
- Práctica
- Cómo dirigir la práctica a un alumno/a

## CHAKRAS:

- Nadis
- Chakras Principales
- Chakras Secundarios
- Los 7 cuerpos
- Técnicas para armonizar los Chakras
- Chakras y Glándulas
- Mandalas
- Los Chakras en las posturas de yoga
- Los Chakras y su relación con los 5 Sentidos.

## RELAJACIÓN:

- Metodología
- Beneficios y Contraindicaciones
- Técnicas de Relajación
- Anatomía de la relajación
- Fisiología de la Relajación
- Entrenamiento del Estrés
- El Cerebro- Estado Alfa
- El organismo y la relajación
- Métodos de relajación
- Cómo dirigir una relajación (práctica).

La acreditación de la primer etapa se realiza aprobando un examen integrador oral de las 5 materias, obteniendo el Certificado de Instructor de Yoga.



**ACLARACIÓN:** En caso de que el alumno o alumna opte por no cursar el Profesorado, **deberá cursar un total de 12 módulos en el Instructorado** completando un total de 192hs teóricas + 50hs prácticas para poder presentarse al examen de Certificación de Instructor de Yoga.

## 2da etapa: Profesorado de Yoga

12 módulos (12 meses)

Cursada semanal de 4hs + 1 hora de práctica semanal (50 hs)

Materias:

### MÉTODO INTEGRAL DE VINYASA YOGA

- El Vinyasa en la Clase del Método Integral de Vinyasa Yoga
- El Rol del Profesor
- Profundización en la Pedagogía del Yoga y dirección de clase
- Adaptación de posturas de acuerdo a las necesidades del alumno
- Filosofía
- Secuencias dinámicas, simples y complejas
- Pre Asanas
- Creación de enganches y pasajes
- Yoga en Pared
- Yoga Sutras
- Hojas
- Torsiones simples y complejas
- Profundización en técnicas de ejecución, alineación y corrección postural.
- Práctica

### ANATOMIA Y BIOMECÁNICA APLICADA AL YOGA

- Columna: Biomecánica y patologías (Beneficios y contraindicaciones de las posturas de acuerdo a las patologías de columna)
- Cintura escapular: Biomecánica y movimiento escapular (contraindicaciones de posturas a partir de la desalineación escapular)
- Hombro: Biomecánica y patologías (posturas contraindicadas y adaptaciones)
- Cadera: Biomecánica y patologías (posturas contraindicadas y adaptaciones)
- Rodilla: Biomecánica y patologías (posturas contraindicadas y adaptaciones)
- Tobillo y Pie (Biomecánica de tobillo y pie. Triángulo de sustentación, bóveda y fascia plantar)
- Observación y análisis de desalineaciones biomecánicas. (Análisis de posturas que benefician para modificar las desalineaciones biomecánicas).
- Músculos Abdominales: Anatomía y acción de los abdominales en las torsiones y otras posturas de yoga.



## PRANAYAMA II:

- Bandhas.
- Beneficios y Contraindicaciones
- Asvini Mudra
- Mulabandha
- Uddiyana Bandha
- Jalandhara Bandha
- Bandha Traya o Maha Banda
- Profundización en la Práctica de Pranayama.
- Cómo dirigir la práctica a un alumno/a

## MUDRAS Y MANTRAS:

- Mudras, origen y significado: Aprendizaje y ejecución de distintos mudras posturas de Yoga, meditación y mantras.
- Japa y Mala
- Utilización del Mala. Teoría y Práctica
- Kirtan Kriya
- Origen y análisis de cada Mantra
- Práctica y canto de mantras.
- Cómo dirigir la práctica a un alumno/a

## BAGHABAT GUITA

- Historia y origen del Baghabat Guita
- Cómo leer el Baghabat Guita
- Análisis de los aspectos fundamentales
- Filosofía del Yoga y espiritualidad en la vida actual

La acreditación de la segunda etapa se realiza aprobando un examen integrador oral de las 4 materias (Método, Anatomía, Pranayama, Mudras y Mantras) más TP de Baghabat Guita , obteniendo el Certificado de Profesor de Yoga.

Para presentarse al examen el alumno o alumna debe acreditar 50hs prácticas correspondientes a la 2da. etapa (incluidas en la cursada).