



[**espacioparaelyoga**]
ESCUELA PROFESIONAL DE YOGA

TEMARIO FORMACIÓN 200 HORAS

Meditación

- ¿Qué es la meditación?
- Diferencia entre Dharana y Dhyana
- Tipos de Meditación.
- Asanas de meditación.
- Meditación en nuestro día a día.
- Distintos tipos de Meditación.
 1. Meditación, concentración en mantra.
 2. Meditación en la respiración.
 3. Canto de Mantras.
 4. Meditación versus contemplación.

Hatha yoga

- ¿Qué es el Hatha yoga?
- SuryaNamaskar.
- Los tres puntos de trabajo en la práctica de yoga.
- Fundamentos en la práctica de Asana
- Serie de asanas de pie.
- Serie de asanas de extensiones hacia delante
- Serie de asanas de sentados.
- Serie de asanas de extensiones hacia detrás.

- Serie de apertura de caderas.
- Serie de asanastorsiones.
- Serie de asanas invertidas.
- Beneficios de las asanas y sus contraindicaciones.
- Diferentes variaciones de las asanas, según el practicante.

Hatha – Vinyasayoga

- ¿Qué significa Vinyasa?
- Los 9 Drishtis.
- Importancia de la respiración Ujjayi.
- Bandhas.
- VinyasaKrama
- Pautas de respiración en la práctica de vinyasa..

Pranayama – Swara Yoga

- Principios de Pranayama
- Respiración torácica versus respiraciones diafragmáticas.
- ¿Qué es el Prana?
- Tipos de prana.
- ¿Qué es Pranayama?
- Tipos de Pranayama.
- Canales energéticos principales.
- Sushuma - Ida -Pingala
- Cuatro prácticas principales de Pranayama:
 1. KapalbhathiPranayama.
 2. Respiración de fuego.
 3. BhastrikaPranayama.
 4. UjjaiPranayama.

Shatkriya ó Shatkarma

- Introducción y explicación de ShatKriyas de acuerdo con Hatha Yoga.
- Clasificación.
- Prácticas.

Filosofía del yoga

- ¿Qué es el Yoga?
- Trinidad Hindú.
- Liberación en vida.
- Sendas del Yoga.
- Maestros de Yoga.
- Ocho escalones de Patanjali.
- Mitología .
- Términos del Vedanta.
- Las tres gunas.

Mantra

- Introducción y significado de Mantra.
- El Sonido del Yoga.
- Nada Yoga.
- Mantras y YS
- Mantras y Dioses.
- Mantra de la compasión.
- Mantra del Gúru.
- Mantra para eliminar obstáculos.
- Invocación de Patanjali.
- Gayatri Mantra.
- Mantras y Kundalini Yoga.

Anatomía yóguica

- La anatomía sutil.
- Vórtices de energía
- Principios del sistema energético.
- Energía sutil versus respiración.

Anatomía cuerpo humano

- Estructura anatómica básica.
- Estructura de la columna vertebral.
- Movimiento de la columna vertebral en Yoga.
- Tipos de contracción en el sistema muscular.
- Tipos de articulaciones.
- Evitar lesiones en la práctica de Asana.
- Efectos de la práctica en las articulaciones, columna vertebral y sistema muscular.

Mudra

- Importancia según Hatha Yoga.
- Tipos de Mudras.
- Práctica de GyanaMudray Chin Mudra.
- Beneficios físicos, mentales y espirituales de hacer Mudra.
- Saludo y Mudra.

Metodología de enseñanza

- Filosofía y principios.
- El arte de la secuenciación.
- Una clase para distintos niveles.
- Opciones durante la clase.

- ¿Qué tener en cuenta a la hora de planificar una clase de Yoga?
- Secuencias para la práctica y la enseñanza.
- Clases tipo.
- Decálogo del profesor.

Alimentación Yóguica

- Yoga del comer.
- Bendecir la mesa.
- Alimentación yóguica.
- Principios ayurvédicos.
- Recetas.