



PROGRAMA DE FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA 2021-2022

curso II

TRABAJO DINÁMICO Y ASANAS:

Āsana sobre los textos clásicos

Conocimiento teórico-práctico de los āsana clásicos: etimología, metodología, efectos y ayudas si fuera necesario.

KARANAS. Pág 52.

Etimología, definición, objetivo y conocimiento teórico-práctico de los KARANA PAVANA y Encadenamientos.

Encadenamientos de las posturas dinámicas. Combinaciones de flexiones hacia adelante y hacia atrás, lateralizaciones, rotaciones y estiramientos.

KARANAS. Pág 52.

FLEXIÓN Y EXTENSIÓN

- NAMASKAR (El saludo, variantes). Págs. 53, 54, 55.
- MARJARA + VIAGHRA (Gato + Tigre). Págs. 55, 56 y 57.
- ARDHA CHAKRA + PADAHASTASANA (Mitad de la rueda, Manos a pies). RODADA (Sentado en cuclillas, rodar hacia atrás y hacia delante).

ESTIRAMIENTO LUMBAR

- SUPTA GARBHA KARANA (Recogimiento dinámico). Págs. 57 y 58.
- KATA GARBHA K. (Estiramiento lumbar dinámico).

ROTACIÓN

- JATHARA PARIVRTTA K. Págs. 58 y 59. (Rotación sobre la espalda).
- UPAVISHTA PADAPRASARANA VAKRA K. (Rotación sentada). Pg.171.

ENCADENAMIENTOS

- SURYANAMASKAR. (Prosternación al Sol). Pgs. 60, 61, 62 y 63.
- SALUTACIÓN DE PIE.

ASANAS.

ESTIRAMIENTO

- DANDÂSANA (Postura del bastón)
- UTKATÂSANA (Postura de la silla yóguica o postura agachado)
- ARDHA UTKATÂSANA (Mitad de la silla yóguica)
- GOMUKHÂSANA (La vaca).
- GORAKSÂSANA O BHADRÂSANA (postura de Goraksa o el guardián de las vacas) También se consideran posturas sentadas.
- UTTHITA TRIKONASANA (Triángulo fácil variante).
- PÂDA PRASARANA VAKRA TRIKONASANA O PÂDA PRASARANA
 ÛRVÂSANA (Triángulo de rotación y equilibrio – variante IV de triángulos)
- ÛRVÂSANA (Postura de muslos)
- ÛRDHVA TRISHULÂSANA (Tridente orientado hacia lo alto) también se considera postura de flexión.
- EKA PÂDA ÛRVÂSANA (Postura de muslos sobre una pierna) O
 ARDHA PADMA ÛRVÂSANA (Postura de muslos en medio loto)
- PADÂNGUSTHA PÂDAPRASARANA ÛRVÂSANA (Postura de muslos, pies
 separados apoyándose sobre los dedos gordos de los pies)

EXTENSIÓN LATERAL

- EKA PADA ARDHA CHANDRASANA (Mitad de la luna en equilibrio sobre un pie). También puede considerarse de equilibrio.
- PADA PRASARANA JANU ARDHA CHANDRASANA (mitad de luna de rodillas con una pierna separada).
- BADDHÂNGULI PÂDA MERUDANDÂSANA O ANANTÂSANA (Postura lateral del bastón de meru atado o postura de Ananta) (mano al codo que coge el pie)

EXTENSION

- BHEKÂSANA (Rana)
- ARDHA BHEKÂSANA (Mitad de la rana)
- SARPASANA (Serpiente) Toda la serie completa: puños detrás de la cabeza, manos cogen muslos por el interior de las piernas, manos

entrelazadas encima de nalgas, manos en posición de la plegaria y brazos extendidos hacia delante.

- NAUKASANA (Barca) La misma serie que la serpiente.
- ARDHA VÂKRA SHALABHÂSANA (Postura del cruzado boca abajo o mitad de saltamontes en rotación)
- BHUJANGENDRÂSNA (Cobra real)
- ARDHA CHAKRÂSANA (Mitad de la rueda de pie). Todas las variantes: manos detrás de muslos, puños detrás de la cabeza, brazos estirados, mano cogiendo el codo opuesto.
- ARDHA PADMA CHAKRÂSANA (Mitad de rueda de pie en medio loto). Un puño se sitúa detrás de la cabeza y la otra mano coge el pie en medio loto con la palma hacia arriba.
- VÂKRA ARDHA CHAKRÂSANA (Mitad de rueda en rotación) Una mano en el muslo contrario por detrás y el otro brazo a la vertical.
- JÂNU CHAKRÂSANA (Rueda de rodillas)
- ARDHA VÂKRA JÂNU CHAKRÂSANA (Mitad de rueda de rodillas en rotación).
- VÂKRA JÂNU CHAKRÂSANA (Rueda de rodillas en rotación)
- ARDHA DHANURÂSANA (Mitad del Arco boca abajo) Todas las variantes: o Misma mano coge el mismo pie o Mano contraria y pie cruzando o Dos manos cogen un pie o Mano cruzando coge el pie contrario y el otro brazo a la vertical.

FLEXIÓN

- UTTANÂSANA O PADAHASTÂSANA (De pie, Estiramiento de la parte posterior del cuerpo o postura de las manos a los pies o Pinza de pie).
- ARDHA PADMA BADDHA UTTÂNÂSANA (estiramiento de la parte posterior del cuerpo cerrando en medio loto) Id de la anterior en medio loto.
- EKA PÂDA UTTÂNÂSANA (estiramiento de la parte posterior del cuerpo sobre un pie. La pierna que se eleva a la vertical no llega a la vertical y las manos en el suelo se apoyan más adelante del pie y separadas la anchura de los hombros.
- HALASANA (Arado). Variante I Los brazos quedan extendidos en dirección contraria a la cabeza y Variante II, las manos se dirigen en dirección a los pies y pueden cogerlos.
- PÂDA PRASARANA HALÂSANA O SUPTA KONÂSANA (Arado con las piernas separadas y las manos cogen los pies, o bien ángulo sobre la espalda).

- TRISHULÂSANA O TRIPADA KONÂSANA (tridente o ángulo sobre 3 pies).
- KURMÂSANA (Tortuga).
- HAMSÂSANA (Cisne) Todas las variantes: frente en el suelo rodillas separadas y brazos extendidos hacia delante o rodillas unidas, brazos extendidos hacia delante apoyando el pecho encima de muslos, cabeza y brazos elevados.
- ARDHA HAMSÂSANA (Mitad del cisne). Frente en el suelo y también frente elevada.
- JÂNUSIRÂSANA O JÂNUSÎRSÂSANA (Postura de la cabeza a la rodilla)
- MERUDANDÂSANA (Postura del bastón meru con brazos extendidos a la vertical) Todas las variantes: Las manos cogen omoplatos opuestos, manos entrelazadas detrás de la cabeza en rotación dorsal (vakra merudaṇḍāsana) y manos cogen omoplatos opuestos en rotación (parśva vakra -sira bāhu – merudaṇḍāsana).
- EKA PÂDA JÂNUSIRA MERUDANDÂSANA (Postura del bastón de meru con
una sola pierna llevando la rodilla hacia la cabeza)
- EKA PÂDA UTTÂNA JÂNUSIRA MERUDANDÂSANA (id que el anterior pero
la pierna que va a la cabeza queda extendida)
- STAMBHÂSANA (Postura del pilar con los brazos extendidos) Todas las
variantes: codos apoyados en el suelo y brazos extendidos en balīni mudrā
- KRAUNCÂSANA (Postura de la mitad del pila o postura del gran Héroe, con un pie hacia la cadera del mismo lado).
- MAHÂRICYÂSANA (Postura del gran ṛṣi)
- VAKRA PÂDAHASTÂSANA (Postura de la pinza de pie en rotación cogiendo cada mano el tobillo contrario – todo el tronco girado hacia un lado pero no la pelvis)

ROTACIÓN

- VAKRA MAHÂRICYÂSANA (Post del gran ṛṣi en rotación)
- ARDHA MATSYENDRÂSANA (Mitad de la postura de Matsyendra)
Tres variantes.
o Mano de delante coge rodilla del mismo lado o Las dos manos cogen el tobillo del lado del giro o Una mano coge la rodilla de la pierna del mismo lado en medio loto.
- MERUVAKRÂSANA (Torsión de meru)

- VAKRA PÂDA MERUDANDÂSANA (Postura del triángulo oscilante en rotación)
- JÂTHARÂSANA (Torsión del estómago) o Variante I: Rodilla doblada o Variante II: Pierna extendida
- ADHO MÇUKHA VAKRÂSANA (Torsión con la cara en el suelo)
- UPAVISHTA VAKRÂSANA (Postura de torsión sentada con las piernas dobladas) o Variante I: Pierna doblada talón al perineo. Rotación hacia su lado o Variante II: id pero la rotación hacia la pierna extendida.

CIERRE

- ADHO MUKHA KATA GARBHÂSANA O NATA BÂHU GARBHÂSANA
(Postura del feto con apoyo de codos y nariz en el suelo)
- ADHO MUKHA HASTA UTTÂNA KATA GARBHÂSANA (Postura del feto con la nariz al suelo y brazos extendidos)
- MÂLÂSANA (Postura de la guirnalda – las manos están entrelazadas detrás de la zona lumbar)
- KARNA PIDA SUPTA GARBHÂSANA (Feto apretado los brazos en el suelo)
- BADDHA SIRA HASTA SUPTA GARBHÂSANA (Feto ligado en su primera forma)
- KARNA PÎDÂSANA (Postura del reposo o postura de las orejas presionadas) variante I: (karna pidamulâsana o âtma ramâsana – postura del reposo en el Sí) manos cogen las rodillas por detrás. Variante II: (baddha karna pîdâsana – postura ligada de las orejas presionadas) las manos se entrelazan detrás de la cabeza.
- BADDHA SUPTA GARBHA PINDÂSANA (Postura del feto ligado en su segunda forma)
- PINDÂSANA (Feto en loto)

FUERZA

- BALÎNI MUDRÂ (Postura de la fuerza de pie) Los 3 mudras.
- SUPTA BALÎNI MUDRÂ (postura de la fuerza echado sobre la espalda)
- TRIPÂDÂSANA (Plano inclinado con la mano encima de la nalga derecha)
- SIRA HASTA TRIPÂDÂSANA (Plano inclinado con el puño detrás de la cabeza)
- EKA HASTA UTTÂNA TRIPÂDÂSANA (Plano inclinado con un brazo estirado
en prolongación al tronco)

- ARDHA PADMA TRIPÂDÂSANA (Plano inclinado con una pierna en medio loto)
- PÛRVOTTÂNÂSANA (Plano inclinado dorsal abriendo el pecho y cabeza hacia atrás – Estiramiento del Este (Variante en balinī Mudrā)
- KATIKÂSANA (Plano inclinado dorsal con la cabeza sostenida en prolongación a la columna o postura de la pelvis elevada) (variante en balinī mudrā)
- VIPARÎTA VAKRA TRIPÂDÂSANA (postura del plano inclinado dorsal en rotación)
- KÂKÂSANA (Postura el cuervo: variante I con la cabeza en el suelo, variante II con la cabeza elevada)

EQUILIBRIO

- EKA PÂDA CHANDRÂSANA O VIPÂRITA PÂDA PRASARANA ÂSANA O VIPARITA PÂDA PRASARANA HANUMANÂSANA (postura del pie a la luna o postura invertida con los pies separados o postura invertida de Hanuman, rey de los monos)
 - PAKSÂSANA O UTTHITA PARSHVA PÂDÂNGUSTHÂSANA (El ala o postura de la pierna elevada lateralmente y cogida por el dedo gordo del pie)
 - UTTHITA HASTA PÂDÂNGUSTÂSANA O UTTHITA EKA PÂDÂNGUSTHÂSANA O UTTHITA EKA PÂDÂSANA O EKA PÂDA UTTHITÂSANA (Postura e la mano al pie en elevación o postura de un pie en elevación)
 - UTTHITA SATYESHIKÂSANA (pértiga en elevación)
 - UTTHITA ARDHA DHANURÂSANA (mitad de arco en elevación)
- Pag. 38.

Todas las variantes.

- Las dos manos cogen el pie
- Una mano cruza para coger el pie opuesto y el otro brazo a la vertical o Una mano al mismo pie y el otro brazo a la vertical.
- GARUDÂSANA (Águila) o Manos cruzadas delante de la cara o Manos cruzadas a la vertical
- EKA PADA ARDHA CANDRÂSANA (mitad de luna en medio loto, que también está en las posturas de estiramiento)

INVERTIDAS

- VIPARITA KARANI (Postura invertida)
- SARVANGASANA (Postura de todos los miembros).

- DVI PADA SHIRSHASANA (Sobre pies y cabeza).
- SĪRSĀSANA (Postura sobre la cabeza)
- SALAMBA SARVĀNGĀSANA (Postura de todos los miembros invertidos con soporte y diferentes posiciones de brazos)
- SALAMBA SĪRSĀSANA (Postura sobre la cabeza con soporte)
- EKA PĀDA SĪRSĀSANA (Postura sobre la cabeza con una pierna elevada a la vertical y la otra apoyada en el suelo)
- PĀRSVA PĀDA SĪRSĀSANA (Postura sobre la cabeza con una pierna estirada en el suelo a un lado y la otra a la vertical)

DE MEDITACIÓN

- VAJRASANA (Diamante).
- ARDHA SIDDHASANA (Mitad de la postura perfecta).
- ARDHA PADMASANA (Mitad de loto)
- PADMĀSANA (LOTO)

PRANAYAMA:

- Fisiología de la respiración (diafragmática o abdominal, intercostal o torácica, clavicular y completa o yóguica)
- Fases de la respiración: Pūraka, Antar kumbhaka, Rechaza y Bahyr kumbhaka.

Prānāyāma con y sin retención e introducción a las bandas en ellos: técnica, efectos y contraindicaciones:

- Purna Ujjayi
- Shitali
- Sitkari
- Bhastrika
- Brahmari
- Murchha Prānāyāma

MUDRA:

- Etimología y significado.
- Objetivo.
- Mudrā asociados a āsana, prānāyāma y bandha.
- Los 25 Mudrā del Gheranda Saṃhitā
- Simbolismo de las manos y sus dedos.
- Mudrā más frecuentes (ver página 10 del programa)
- Prāṇa Vāyu Mudrā (ver pág 10 del programa)

MANTRAS:

Etimología y orígenes.

El Mantra en un contexto religioso hinduista y en el Bhakti yoga. El mantra como soporte de concentración y meditación. Formas de repetición del mantra (japa): Baikhari, Upanshu, Manasik, Likhit y Sumiran. Esquema de la pronunciación vocal. El Mala. (Ver pág. 16 programa unificado)

YANTRAS:

Etimología y orígenes.

El Yantra en el contexto religioso. El Yantra como soporte de concentración y meditación. El mandala como cosmograma. El Yantra y el Mandala en el cristianismo y otras religiones. (ver pág. 16 programa unificado)

TÉCNICAS DE MEDITACIÓN:

- Introducción: Posturas más cómodas. Preliminares: Lugar, postura a adoptar, tiempo de práctica... Aspectos terapéuticos de la meditación. Práctica y experiencias derivadas de la práctica meditativa (distinción entre lo real y lo imaginario, visualización e imaginación...). La mente y el Yoga.
- La meditación yóguica en Patañjali: Pratyāhāra y Saṃyama (dhāraṇa, dhyāna y samādhi)
- Los obstáculos en la meditación: ver sūtra
- Ayudas en la meditación.
- Tipos de meditación oriental: Sufíes, budistas, Zen, Vipassana... Hinduista, meditación Siddha, Meditación trascendental...
- Meditaciones: Japa, Ajapa Japa, Antar Mouna, Yoga Nidrā, Dhyāna según el Gheranda saṃhitā, aplicación del AUM y su entonación y pronunciación en el trabajo de aquietamiento mental....

FILOSOFÍA ORIENTAL: (DARSHANA SHASTRA)

- Sāṃkhya: historia cronología y desarrollo. Kapila. La mecánica del conocimiento. Teoría de los guṇa. Prakṛti y Puruṣa. Cosmología. Esclavitud y liberación. Cosmología. El sāṃkhya ateo y dualista.
- Yoga: historia cronología. Patañjali y el yoga sūtra. El yoga en los Upaniṣad, el Haṭha yoga Pradīpikā y el Gheranda saṃhitā. Vías del yoga.... P.12 programa.
- Introducción a los aṅga de Patañjali (II): Sādhana Pāda: segundo libro de YS

YOGA Y PENSAMIENTO HINDÚ:

- La ascetismo india. Movimientos śramāṇicos frente al ascetismo brahmánico.

- La Smṛti: *dharma* y *karma*. Los textos. *Dharmaśāstras*, *Mahābhārata* y *Rāmayaṇa*.
- Yogasūtra de Patañjali: **Sādhana**pāda (Libro II). Compendio y Comentario general.
- Seminario de verano: (Conferencias de Francisco Rubio) El yoga más antiguo: las *Upaniṣad* y la *Bhagavadgītā*.
- Seminario de verano Conchita: Espiritualidad en el āsana. El significado sutil del trabajo postural.

FILOSOFÍA OCCIDENTAL:

- Inicio del cristianismo
- El neoplatonismo: Plotino
- Padres apologeticos griegos: Escuela de Alejandría: Justino, Clemente y Orígenes. Dionisio Areopagita, Máximo el Confesor y Juan Damasceno.
- gnosticismo
- Platonismo latino del siglo IV. Agustín de Hipona

PSICOPATOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA:

- Psicopatología y psiquiatría II: Fundamentos de la psicología: Herencia del comportamiento. Atención, percepción y conciencia. El cerebro y los estados de conciencia.

ANATOMÍA, FISIOLOGÍA Y PATOLOGÍA BÁSICA:

- Sistema esquelético y muscular
- Aparato respiratorio

AYURVEDA:

- Introducción: Las energías sutiles y prakṛti. Dhāthu y Śrota. Los seis sabores o Rasas
- El diagnóstico ayurvédico, la enfermedad y el método ayurvédico de prevención, curación y recuperación.