



## PROGRAMA DE FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA 22-23

### **TRABAJO DINÁMICO Y ASANAS:**

#### **KARANAS.**

#### FLEXIÓN Y EXTENSIÓN

- NAMASKAR (El saludo, variantes).
- MARJARA + VIAGHRA (Gato + Tigre).
- 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).
- KATA GARBHA K. (Estiramiento lumbar dinámico).

#### ROTACIÓN

- JATHARA PARIVRTTA K. (Rotación sobre la espalda).
- UPAVISHTA PADAPRASARANA VAKRA K. (Rotación sentada).

#### ENCADENAMIENTOS

- CHANDRANAMASKAR. (Prosternación al Sol).
- SALUTACIÓN DEL MEDIODÍA.

#### **ASANAS.**

#### ESTIRAMIENTO:

- BADRÂSANA: (Todas las variantes)
- HANUMANÂSANA: Postura de Hanuman en todas sus variantes. Es una postura de estiramiento vertebral e incluye el estiramiento de la cadera.

#### EXTENSIÓN LATERAL:

- BHÛMI JANU PARSHAVA SATYESHİKÂSANA: Postura de la pértiga lateral de rodillas.
- PÂDA PRASARANA PARSHAVA SATYASHİKÂSANA: Pértiga lateral en plano inclinado.

## EXTENSION:

- BHÛMI CHAKRÂSANA: Rueda en el suelo.
- EKA PADA BHÛMI CHAKRÂSANA / EKA PÂDA URDHVA DHANURÂSANA: Rueda en el suelo con una pierna en elevación.
- VIPARITA DANDÂSANA: Bastón invertido
- PRASARITA PADA VIPARITA DANDÂSANA: Bastón invertido con piernas separadas.
- PURNA DHANURÂSANA: Arco completo.
  - KAPOTÂSANA: Postura del pichón o palomo.
  - variante con un pie al lado de la cadera.
  - eka pada Kapotâsana: pichón con piernas separadas hacia atrás y hacia adelante.
- NATARAJÂSANA: Postura del dios Nataraja, dios de la danza o mitad del arco completo en elevación.
- SETU BANDHA EKA PÂDA SARVANGÂSANA / EKA PADA UTTÂNA MAYURÂSANA: Postura del puente con piernas extendidas y una pierna a la vertical o postura del pavo real con una pierna extendida.
- VIPARITA SHALABHÂSANA / PURNA SHALABHÂSANA: Postura del saltamontes invertido o saltamontes completo.

## FLEXIÓN:

- AKARNA DHANURÂSANA: Arco anterior o postura del arquero.
  - variante 1: utthita âkarṇa dhanurâsana: postura del arco anterior en elevación. Esta postura incluye equilibrio más flexión.
  - Variante 2: akarâsana dhanurâsana: postura del arquero sobre una pierna. Es una postura de equilibrio más flexión.
- ARDHA PADMA HALÂSANA: Postura del arado en medio loto.
- HALÂSANA PARIVRTTI: Arado en torsión. Esta postura tiene flexión más rotación.
- EKA PÂDA KÂTA JANUSIRÂSANA: Postura de la cabeza a la rodilla sobre una pierna, agachado.
- UPAVISHTA KONÂSANA: Ángulo sentado con flexión hacia delante. Es una postura de estiramiento con flexión.
- VAKRA JÂNU KONÂSANA: Postura del ángulo de rodillas en rotación.
- SUPTA UPAVISHTA KONÂSANA: Postura del ángulo echado sobre la espalda. Es una postura de flexión más estiramiento.
- KRAUNKÂSANA: Postura del héroe o del medio pilar con un pie al lado de la cadera.
- ARDHA VIRA PASCHIMOTTANÂSANA: Postura del estiramiento del oeste en mitad del héroe. Postura de flexión de la cadera más estiramiento.

## ROTACIÓN:

- VAKRA JANUSIRÂSANA o PARIVRTTA JANUSIRÂSANA: Postura de la cabeza a la rodilla en rotación.
- MAHARISHI ÂSANA o MARICYÂSANA: Postura del gran rishi en todas sus variantes. Es una postura de rotación con estiramiento y flexión.

- VAKRA PADA HASTA MERUDANDÂSANA: Postura del triángulo oscilante en rotación. Postura de flexión de la cadera, estiramiento vertebral y rotación dorsal y cervical.
- URDHVA TRISHULÂSANA: Postura del tridente con las piernas separadas, orientada hacia arriba, en elevación sobre los isquiones (postura de flexión de la cadera, estiramiento vertebral y un ligero equilibrio)

## CIERRE:

- EKA PÂDA JANUSIRÂSANA MERUDANDÂSANA: postura de la cabeza a la rodilla con una pierna en postura del bastón de meru. Postura de flexión y cierre.
- UTTHITA SHASHANKÂSANA: Postura de la liebre en elevación

FUERZA: Repaso de la serie de planos inclinados serie de Purvottanâsana y catuśpādâsana.

## EQUILIBRIO:

- VRKSÂSANA: Postura del árbol – secuencia dinámica
- JÂNU PAKSASÂNA: Postura del ala de rodillas.
- EKA PÂDA EKA HASTA PARSHVA URTHITA ÂSANA: Postura de la triple escuadra (flexión más equilibrio más estiramiento vertebral).
  - Variante también de rodillas.

## INVERTIDAS:

- AKUNCANÂSANA (Todas las variantes)
- NIRALÂMBA SARVANGÂSANA: Postura del vela sin soporte, todos los brazos hacia la cadera.
- URDHVA BADDHA KONÂSANA: Ángulo invertido con las piernas dobladas y plantas de los pies unidas.
- BADDHA KONA SIRSÂSANA:
- PADA PRASARANA SIRSÂSANA / VIPARITA KONÂSANA.
- DVI PÂDA SIRSÂSANA: Postura con las piernas extendidas y elevadas unidas.
- PRASARITA PÂDA SIRSÂSANA: Postura sobre la cabeza con las piernas separadas.

## DE MEDITACIÓN

- VAJRÂSANA (Diamante).
- ARDHA SIDDHÂSANA (Mitad de la postura perfecta).
- ARDHA PADMÂSANA (Mitad de loto)
- PADMÂSANA (LOTO)

## **PRANAYAMA:**

- Fisiología de la respiración (diafragmática o abdominal, intercostal o torácica, clavicular y completa o yóguica). La respiración en 3 etapas y 7 fases.
- Fases de la respiración: Pūraka, Antar kumbhaka, Recaka y Bāhya kumbhaka.

Prānāyāma con y sin retención e introducción a los bandha en ellos: técnica, efectos y contraindicaciones:

- Plavini
- Candra Bheda
- Sukha pūrvaka
- Pranuttana

## **MUDRĀ (III)**

- Mudrā asociados a āsana, Prānāyāma y Bandha
- Los mudrā más frecuentes:
  - Āśvini mudrā (gesto del jamelgo)
  - Brahma mudrā (gesto de la totalidad)
  - Viparīta Karaṇi mudrā (gesto de la acción invertida)

## **TÉCNICAS DE MEDITACIÓN Y MANTRA (III) – YANTRA:**

- Dhyāna según el Gheranda Saṃhitā; aplicación del AUM, tonalidad y pronunciación para la obtención de la calma mental.
- Yoga Nidrā: técnica de meditación tántrica que conduce de Pratyāhāra a Dhāraṇa a partir de la relajación física, mental y emocional.
- La repetición del Mantra (Japa): Bikhari Japa (voz alta), Upanshu Japa (susurro, Manasik (mental), Likhit (escrito) y Sumiran Japa (a lo largo del día)
- Esquema de la pronunciación vocal. El Mala.
- El mantra que procede de la tradición védica. Gāyatrī Mantra.
- Etimología y orígenes de Yantra
- El Yantra en el contexto religioso hinduista; Puja a Yantras (culto) y Rakṣa Yantra (protección).

## **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN (III)**

- Marmasthani: Relajación tradicional sobre el recorrido de las 16 partes principales del cuerpo humano.

## **KRIYĀ (SHAT-KARMA) (III)**

- Los 6 Shat-Karma del Gheranda Saṃhitā: Basti (Jala Basti y Sthala Basti)

## **FILOSOFÍA DE INDIA:**

- INTRODUCCIÓN a los Yogasūtra de Patañjali (Libro III): **Vibhūtipāda**
- Pūrva Mimāṃsā (Dvaita Vedānta o dualista): Historia, cronología y desarrollo. Los Mimāṃsā sūtra de Jaiminī. La filosofía de las palabras. Fuentes de conocimiento. Puruṣa. Moksha. La ética. El Karma Kāṇḍa y los ritos.

- Uttara Mimamsā (Advaita Vedānta o no dualista): Historia cronología y desarrollo. La identidad Brahman/Ātman según los Prashtanas (Upaniṣad, Bhagavad-Gītā, Brahmasūtra). Los comentarios de Vyāsa, Śaṅkara y el Advaita Vedānta, Rāmānuja y el no dualismo cualificado)

### **YOGA Y PENSAMIENTO HINDU:**

- Los seis *darśana*. El *Vedānta* y Śaṅkarācārya.
- El hinduismo I: dioses, iconografía, sectas (*vaiṣṇava*).

### **FILOSOFÍA CONTEMPORÁNEA:**

#### Filosofía de la Edad Moderna:

El Renacimiento y los orígenes de la ciencia moderna.  
Cristianismo, hermetismo, neoplatonismo y Kábala cristiana.

### **AYURVEDA (II)**

Las cinco capas del cuerpo  
Los Marma o cruces de las estructuras vitales  
Los 14 canales corporales  
La constitución corporal  
Los sabores: Rasa, Virya y Vipak  
Yogaterapia en la práctica del Yoga y las técnicas de yoga como valoración de prevención.

### **PEDAGOGÍA Y METODOLOGÍA:**

**Metodología:** Teoría y práctica. Asanas, prānāyāma (respiración consciente y natural, su aplicación al asana y a nivel más sutil en el prānāyāma con mudras y bandha), Mudras y bandha (aṅga de Patañjali). Vías o Marga del Yoga: Haṭha, Bhakti, Jñāna, Karma y Rāja. Karaṇa. Mecánica del movimiento en yoga.

#### **Pedagogía:**

##### El arte de enseñar:

- La motivación
- La comunicación y el mensaje
- Captar la atención, exponer con creatividad, propiciar espacios de descanso para mantener la atención despierta.

##### Elementos para un entorno propicio para la práctica:

- Del lugar: Preferentemente al aire libre, pero sin ruidos ni molestias de insectos u otros animales o personas (efecto escaparate). Si es un lugar cerrado: que sea agradable, ventilado, sin olores agresivos, tranquilo, silencioso, amplio, con espacio suficiente para moverse sin molestar... Sin interferencias (teléfonos, paso de gente, alarmas,...) Temperatura agradable, limpieza, aislante en el suelo no deslizante (moqueta de lana o tapices látex/goma...). Soportes para la práctica (cojines, cintas,

- bastones...). Iluminación correcta. Decoración sobria (colores suaves y cuadros que no disfrazan la atención)
- Del Practicante: que tenga demanda y disponibilidad (sin pereza, con ilusión, aceptación de las propias limitaciones, importancia de la actitud). No debe hacerse la digestión en la práctica. Ropa de fibras naturales holgada. Sin relojes ni elementos metálicos. Sin perfumes ni colonias fuertes. Higiene personal. Haber evacuado intestinos y vejiga antes de la práctica. Desconectarse de las obligaciones diarias y estar centrado. Puntualidad razonable. Silencio y respeto dentro del centro o sala de práctica.
  - Del Profesional: Bien preparado. Conocedor de las técnicas y practicante de las mismas. Capacidad para transmitir y motivar. Sin actitudes paternalistas/materialistas o autoritarias. Paciente, tolerante, comprensivo y veraz. Practicante de yama y niyama. Corregir sólo lo necesario para dejar que el alumno tenga su propia vivencia. Voz adecuada en cuanto a volumen y cadencia, no transmitiendo sensaciones como: sueño, tensión.... Evitar la imposición, sólo se propone y orienta. Evitar el juicio, la interpretación, interrumpir inadecuadamente, trivializar o minimizar el discurso del alumno. Escuchar con atención sincera, no discutir y no se sentirá obligado a dar soluciones inmediatas. Aptitud y enseñanza de las técnicas de la tradición. Conocimiento de las posturas mencionadas en los textos clásicos. Estructurar la progresión de un curso de varias sesiones. Conocer las familias de posturas y sus principios. Karaña y encadenamientos. Favorecer la progresión dentro de la sesión (karaña, preparaciones, .... antes del asana). Sensibilizar al alumno a la respiración con el fin de conducirlo progresivamente a la realización de prānāyāma, mudra y bandha. Inducir a la relajación, concentración y meditación. Disponer al alumno a la apertura a lo Esencial y enseñarle a ser autónomo sin tener que depender nunca más del profesor.

### **Criterios de base para la estructuración de una sesión de Yoga**

1. Los pasos previos:
  - a. Conocimiento de los alumnos y el grupo (entrevista personal, ficha, conocimiento de las limitaciones, problemas...)
  - b. Actitud, tipo de practicante (tímido, sin motivaciones, competitivo, ideas que no son correctas sobre el yoga...)
  - c. Nivel de práctica del grupo y características (mujeres embarazadas, tercera edad, principiantes, avanzados, homogeneidad...)
  - d. Momento del día en que se practica.
2. Definición de los objetivos. ¿Qué deseamos obtener?
  - a. Definición del objetivo (energético, terapéutico, calmar, centrar, valores humanos, respiraciones, otros...)
  - b. Frecuencia (sesión aislada, parte de una serie, corta, larga, a largo plazo)
3. Metodología didáctica:
  - a. Análisis de los elementos y técnicas empleadas para obtener los objetivos (uno o varios):
    - i. Exposición de los diferentes temas
    - ii. Ejercicios dinámicos
    - iii. Āsana
    - iv. Prānāyāma
    - v. Meditación
    - vi. Relajación



- vii. Otros (ṣatkarma, mantra, mudrā, yantra, música, juegos...)
  - b. Aproximación a la sesión con sus alternativas (bhaga o cambios que hacen que la postura sea más accesible; alternativas a los principiantes, iniciados, embarazadas, discapacitados... así como elementos creativos y medios empleados: historias, ejemplos...)
4. Contenido y desarrollo de una sesión-tipo (ejemplo) siempre con un patrón con el fin de observar el efecto sobre los alumnos: respiración, expresión corporal... que son los buenos indicadores de la situación, de la técnica elegida y la creatividad aplicada, de manera a modificar el contenido inicial tan necesario.
- a. Toma de conciencia, interiorización (mental).
  - b. Toma de conciencia respiratoria (respiración)
  - c. Preparación corporal. Ejercicios dinámicos (articulaciones, sistema circulatorio)
  - d. Āsana. Tipología según el objetivo destacando sobre todo la columna vertebral (equilibrio, estiramiento, fuerza, flexión y cierre, extensión, rotación, lateralización, inversión, meditación, relajación)
  - e. Prānāyāma
  - f. Meditación o relajación
  - g. Interacción final con los alumnos: comentarios, cuestiones tras la práctica
  - h. Análisis y valoración final con relación a los objetivos propuestos.

### **PSICOPATOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA:**

Psicología y Psicopatología III: Emoción y motivación. El aprendizaje

### **ANATOMÍA, FISIOLOGÍA Y PATOLOGÍA BÁSICA:**

- Anatomía aplicada de la columna lumbar, la pelvis, y el suelo pélvico. Efectos biomecánicos sobre las vísceras pélvicas.
- Anatomía aplicada del miembro inferior

### **DEONTOLOGÍA:**

- La relación del profesor de yoga con los alumnos: Se aconseja derivar al profesional adecuado (médico...) los alumnos con problemas de salud que no mejoran con la práctica de Yoga, sin atribuirse funciones que no corresponden al profesor de Yoga. No hay que exigir obediencia, ni forzar puesto que el papel del profesor de yoga es : orientar sin imposición, ayudar, motivar y animar. Ser discreto y mantener el secreto profesional de cara a cualquier información personal de sus alumnos hecha de manera confidencial. No hacer adoctrinamiento ideológico, político, esotérico o religioso coercitivo o que impida el desarrollo libre y responsable del individuo. No limitar la capacidad de comparación, documentación o libre elección y expresión del alumno. No establecer relaciones con los alumnos, diferentes de los que se derivan de la enseñanza. Evitar cualquier demostración en público de hipotéticos conocimientos secretos, poderes psíquicos o sobrenaturales, energías misteriosas o tener pretensiones de exclusividad de la verdad o conocimientos fuera de lugar, en los cuales no existe más que errores de base.

### **YOGA PARA EL EMBARAZO:**

- Riesgo de abortos

- Fragilidad, falta de conciencia de estar embarazada. Período de embarazo, bueno para la práctica
- Cansancio. Adaptación a las posturas. Evitar incomodidades de peso y volumen.
- Post natal: Encuentro desde el plano individual. Estar conforme, recuperar el tono muscular. Si es el caso, superar la depresión postparto.
- Evitar: saltos, posturas sobre el abdomen, compresión del abdomen, esfuerzos musculares intensos, rápidos y excesivos, los meses finales, evitar grandes flexiones hacia adelante, rotaciones, extensiones y posturas invertidas sin apoyo, respiraciones rápidas y forzadas.
- Favorecer: movilizaciones suaves de las articulaciones y columna, trabajos de estiramiento suaves y refuerzo muscular, apertura de cadera, inversión de piernas sin inversión del tronco, equilibrios, reducción de la curvatura lumbar, respiraciones profundas, interiorización y relajación, trabajos sobre la pelvis, Ásvini mudrā y Mula bandha, realizar contracciones de glúteos y muslos.
- Evitar Bhastrika y Kapālabhāti
- Favorecer la respiración completa, ujjāyī, brahmari, espiraciones más largas que la inspiración, acompañadas de contracciones, practicar el OM 15 minutos, (si hay dolor de espalda, apoyada en la pared).

### **MÓDULO III. YOGA PARA LA EDUCACIÓN. ESTRUCTURA DE UNA CLASE II. CONCENTRACIÓN, RELAJACIÓN Y MEDITACIONES.**

- RELAJACIÓN CON NIÑOS.
  - o Como facilitar que la relajación suceda.
  - o Dinámicas de relajación.
  - o Ejercicios de visualización.
  - o Masajes en pareja o grupo.
  - o Uso de elementos externos para facilitar la relajación.
- CONCENTRACIÓN.
  - o Ejercicios sensoriales.
  - o Mantras.
  - o Atención y silencio interior.
  - o Dinámicas de concentración.
- MEDITACIÓN
  - o Como enseñar a los niños a meditar. Elementos que participan en la meditación.
  - o Aspectos terapéuticos de la meditación.
  - o Meditaciones guiadas.
  - o Meditación concentrativa.
  - o Anclajes externos e internos.
  - o Meditación observativa.
  - o Paseo contemplativo. Paseo meditativo.

### **SEMINARIO DE VERANO**

- Historia y expansión del tantrismo. *Hatha Yoga*. (Impartido por Francisco Rubio Orecilla).
- Los Encadenamientos: instrumentos de coordinación, resistencia y equilibrio. Aspectos físicos y sutiles. (Impartido por Conchita Morera)