



PROGRAMA DE FORMACIÓN DE INSTRUCTORES DE YOGA EN ÁGUILA AZUL 2017

El programa diseñado por la escuela de Yoga Jiva Daya está basado en los cinco principios de yoga que son la clave para integrar el yoga en el día a día como método de trabajo:

1. **Ejercicio** adecuado (asanas)
2. **Respiración** adecuada (pranayamas)
3. **Relajación** adecuada (savasana)
4. **Dieta** adecuada (vegetariana)
5. **Meditación** y pensamiento positivo (dhyana)

La estructura del temario para la cualificación de instructores de Yoga RYT200 se divide en diferentes campos de estudio, estos son: *técnicas de hatha yoga, filosofía, anatomía, metodología de la enseñanza, pedagogía y estilo de vida yóguico*. A continuación se exponen:

1. TÉCNICAS DE HATHA YOGA.

Asanas

Durante la formación los alumnos aprenderán los distintos tipos de posturas de yoga o asanas, además de los diferentes niveles de adaptación según la capacidad de cada cual. Además de correcciones, alineación, beneficios y contraindicaciones, conciencia energética psicofísica, etc...

- Saludo al Sol tradicional y con variaciones.
- 12 posturas básicas o secuencia estilo Rishikesh de Sivananda.
- Correcciones y alineación de las asanas.
- Los tres puntos de trabajo.
- Beneficios y contraindicaciones.
- Liberar los bloqueos energéticos.
- Adaptación de las asanas para todos los niveles.
- Asanas para el embarazo.



Pranayamas

Ejecución y comprensión de los principales pranayamas o ejercicios de respiración yóguicos para el control de la energía.

- El prana o energía vital.
- La respiración.
- Las fases de la respiración en el Yoga.
- Respiración Yóguica completa.
- Instrucciones importantes para la práctica.
- Kapalabhati, Anuloma Viloma, Ujjayi.
- Otras técnicas de pranayama: escuchar, Ham Sa- So Ham, retención del aliento expandida.

Bandhas

Se enseñará como utilizar la energía vital dentro del cuerpo para la expansión de la conciencia. A través del conocimiento de las puertas energéticas en el ser humano, se aplicarán los bandhas o “llaves” que impulsarán la energía orientándola hacia los centros o chakras para la elevación de la energía Kundalini.

- Moola bandha.
- Jalandhara bandha.
- Uddiyana bandha.
- Maha bandha.
- Beneficios y contraindicaciones.

Kriyas o sistemas de purificación yóguicos

Los estudiantes conocerán y practicarán parte de las shad kriyas o seis técnicas yóguicas para la purificación del cuerpo:

- Dhauti
- Basti
- Neti
- Nauli
- Tratak
- Kapalabhati



Nada Yoga (yoga del sonido): mantras y kirtans

Estudio y recitación de los sonidos energéticos o “mantras” y cantos devocionales en grupo (kirtans) para la conexión espiritual.

- Mantras Saguna, Nirguna y Bija mantras.
- Kirtans tradicionales de India.

Meditación y concentración

Se enseñarán las diferentes técnicas de meditación para purificar la mente y lograr un alto grado de concentración.

- Los doce principios de la meditación.
- Los tipos de meditación en el Yoga.
- Técnicas de concentración.
- Práctica en la vida cotidiana.
- Experiencias en la meditación.

Surya yoga o yoga del sol

En nuestra estancia en el centro de retiros, asistiremos ocasionalmente a la salida del sol al amanecer, para realizar la práctica del yoga del sol o surya yoga. Esta práctica es un poderoso trabajo de purificación físico/mental que nos ayudará a conectarnos con nuestro Yo Superior a través de la identificación con el sol.

- Breve teoría sobre el surya yoga y su fundador.
- Técnicas de surya yoga. Como mirar el sol.
- Ejercicios de purificación.

2. FILOSOFÍA (JÑANA YOGA).

Estudio de las diferentes corrientes filosóficas de la India y profundización en el vedanta y vedanta advaita.

- ¿Qué es yoga?.
- Orígenes del Yoga.
- Seis sistemas de filosofía: Shaddarshanas.
- Textos sagrados: vedas, Upanishads.
- Estudio de la Bhagavad Gita.
- Karma y reencarnación.
- Los cinco principios del Yoga.
- El yoga de la síntesis.
- Los yoga sutras de Patanjali.



3. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA.

Para la práctica del yoga, el alumno estudiará su anatomía física y aprenderá a conocer su estructura energética o sutil, cuáles son los distintos cuerpos que forman el ser humano. Esta comprensión le ayudará a entender mejor su posición en el universo y avanzar más rápidamente en el camino espiritual.

Anatomía Física

- Cultura física y cultura yóguica.
- El yoga y la salud.
- Sistemas respiratorio, óseo, muscular y endocrino.

Anatomía Sutil

- Los chakras o centros astrales.
- La Kundalini. Cómo despertarla sin peligro.
- Los Nadis o canales energéticos.
- El hombre y sus diferentes cuerpos.

4. PEDAGOGÍA. MÉTODOS DE ENSEÑANZA.

- Requisitos para ser profesor de yoga.
- Apariencia del profesor.
- Organizar una clase de hatha yoga.
- Como enseñar el yoga.
- Voz y lenguaje.
- Ética y estilo de vida del profesor.

5. PRÁCTICUM.

Clases prácticas de enseñanza entre los alumnos bajo la observación de los profesores.



UN DÍA TÍPICO DE NUESTRA PRÁCTICA

7.00h Despertar.

7.30h Kirtans y meditación.

8.00h Asanas y Pranayama.

10.00h Desayuno y tiempo libre.

11.30h Filosofía y Teoría.

14.00h Almuerzo.

15.00h Tiempo libre.

16.30h Filosofía y Teoría.

18.30h Asanas y pranayamas (entre alumnos).

20.00h Meditación.

20.30h Cena y tiempo libre.

* Este horario no es definitivo, pueden surgir cambios según las necesidades que la formación requiera.