

# **TEMARIO FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA**

(adaptado a la normativa estatal vigente: RD 1034/2011, de 15 de Julio)

## **MÓDULO FORMATIVO 1: DOMINIO DE LAS TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE YOGA (150h)**

Imparte: Sadananda (formador de profesores de Yoga)

### **1) ASPECTOS FILOSÓFICOS Y ÉTICOS DEL YOGA**

- Aspectos históricos y evolución del Yoga,
- Las sendas clásicas del Yoga: Karma Yoga, Raja Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga.
- Los 8 pasos del Ashtanga Yoga: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi.
- Yamas (ahimsa, satya, brahmacharya, asteya y aparigraha)
- Niyamas (shaucha, santosha, tapas, swadhyaya, ishvara pranidhana)
- Filosofía energética: koshas, chackras y nadis.
- Introducción a la mitología hindú.

### **2) ASPECTOS TÉCNICOS DEL YOGA**

- Definición y beneficios de las asanas
- Estudio de las diferentes asanas: sirsasana, sarvangasana, paschimottanasana, padahastana, padanghustana, pranatasana, kurmasana, bhujangasana, salabhasana, virabhadrasana, dhanurasana, matsyasana, sethubandasana, ustrasana, ardha matsyendrasana, marichyasana, bharadvajasana, jatara parivartanasana, utthita trikonasana, nitambasana, konasana, parighasana, kakasana, mayurasana, vrkshasana, garudasana, natarajanasana, tuladandasana, paksasana, ardha chandrasana, padmasana, siddhasana, mukthasana, guptasana, vajrasana, swastiasana, sukhasana, savasana, advasana, shanshankasana.
- Pranayama: kapalabhati, bhastrika y variantes, anuloma viloma, nadhi sodana, surya y chandra bhedana, brahmari, sitthali, sitkari, ujjayi .
- Kriyas
- Mudras
- Bandhas: mula bandha, uddiyana bandha, jalandhara bandha.
- Mantras
- Técnicas de relajación e interiorización.

## **MÓDULO FORMATIVO 2: PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA (120h)**

### **1) GESTIÓN DE ESPACIOS Y RECURSOS MATERIALES**

Imparte: Helena Pellat (Licenciada en Derecho)

- Cómo debe ser una escuela de yoga: condiciones de la sala de práctica y recursos materiales necesarios (colchonetas, cojines, bloques, mantas, cintas, equipo de música, incienso, etc.)
- Inventariado: calendario y hoja de control.
- Calendario de actividades
- Instrumentos de evaluación del grado de satisfacción de cada practicante.
- Seguridad y prevención de riesgos: normativa aplicable.
- Protección de datos personales: normativa y protocolo.
- Estrategias de marketing: vías de comunicación y divulgación.
- Documentación e información sobre los practicantes: edad, condición física, historial de salud, nivel técnico, experiencia, motivos que impulsan a la práctica, etc.

## **2) PROGRAMACIÓN DE SESIONES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA**

- Estructura de una sesión de yoga: fases, objetivos y duración de la actividad.
- Secuencias básicas, intermedias y avanzadas.
- Adaptación de las sesiones a las necesidades y tipología de los practicantes:
  - Yoga para embarazadas
  - Yoga suave para personas mayores
  - Yoga para niños
  - Etc

## **MÓDULO FORMATIVO 3: METODOLOGÍA DE LA INSTRUCCIÓN EN LAS SESIONES DE YOGA (120h)**

### **1) RECURSOS Y MATERIALES DE LA SESIÓN DE INSTRUCCIÓN EN YOGA**

- Características de la sala de yoga
- Materiales de apoyo
- Seguridad y prevención de riesgos en el desarrollo de la sesión

### **2) ANATOMÍA Y BIOMECÁNICA APLICADAS AL YOGA**

- Musculatura y tejidos conectores
- Sistema nervioso
- Mecánica articular
- Cinemática y cinética

### **3) METODOLOGÍA APLICADA A LOS DIFERENTES TIPOS DE PRACTICANTES**

- Diseño de sesiones de instrucción en yoga a partir de las necesidades de los practicantes y de los recursos materiales disponibles (parte práctica).

## **MÓDULO FORMATIVO 4: PRIMEROS AUXILIOS (60h)**

Imparte: Sergi Palacios (caporal de bomberos)

1. Fundamentos de primeros auxilios
2. Soporte vital básico en primeros auxilios
3. Atención inicial a emergencias más frecuentes
4. Sistemas de recogida y transporte de accidentados
5. El botiquín de primeros auxilios
6. Actuación general ante emergencias colectivas y catástrofes
7. Principios psicológicos y técnicas de comunicación en situaciones de accidente o emergencias.