



FORMACIÓN INSTRUCTOR DE YOGA

RESUMEN BÁSICO DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN



TELF
644 539 277

E-MAIL
info@omshantiyoga.es

WEB Y SOCIAL
www.omshantiyoga.es
www.facebook.com/CentroYogaOmShanti

MÓDULO 1

EL YOGA

- El Yoga.
- Yoga para la vida.
- Significado e historia del Yoga.
- Los cinco principios del Yoga.
- Sendas del Yoga.
- Los ocho pasos del Raja Yoga.
- Los maestros.
- El trabajo personal y la resistencia de la mente.
- Las gunas.



MÓDULO 2

Hatha Yoga

- El trabajo del Yoga.
- Teoría del asana (postura).
- Estados de conciencia en el asana.
- Estructura de una clase.
- La fase dinámica: Análisis de Surya Namaskar (saludo al sol) y ejercicios preparatorios en la fase dinámica.
- Ejecución técnica y aspectos correctivos, beneficios y contraindicaciones de la fase dinámica.
- Serie Rishikesh. Ejecución técnica y aspectos correctivos de la serie.
- Beneficios y contraindicaciones en la serie Rishikesh.
- Satkarmas o kriyas.
- Alimentación consciente.

MÓDULO 3

Anatomía y Yoga Terapéutico

- Fisiología y anatomía del Ser humano.
- Análisis biomecánico de la serie Rishikesh.
- Estructura anatómica de la Columna Vertebral.
- Medios de Unión y Estructuras que se relacionan con la Columna Vertebral.
- Principales patologías que afectan a la columna vertebral y grandes articulaciones.
- Yoga Terapéutico. Yoga Adaptado: concepto y diferencias con Yoga Restaurativo y Viniyoga.
- Adaptaciones para Surya Namaskar
- Adaptaciones para Asanas: serie Rishikesh



MÓDULO 4

La Ciencia del Pranayama

- Fisiología de la respiración.
- Enseñando a respirar.
- Respiración abdominal o diafragmática, torácica , clavicular y respiración yóguica completa.
- ¿Qué es el prana?
- El pranayama.
- La respiración y la mente.
- Cómo enseñar pranayama.
- Análisis y práctica de pranayamas básicos.
- Los bandhas.
- Anatomía energética del Ser humano. (Los tres cuerpos, la mente individual, koshas, estados de conciencia, chakras y nadis).

MÓDULO 5

Técnicas de Yoga

- 54 asanas: Aspectos técnicos, anatómicos, beneficios y contraindicaciones.
- Clasificación de asanas según su plano, posición y función.
- El lenguaje del cuerpo: alineación corporal-equilibrio y asimetría.
- Coordinación: Atención, respiración y movimiento.
- Aprendizaje de los aspectos correctivos y práctica.
- Movimientos armónicos y propiocepción.
- Enlaces simples.
- Karanas y danzas mántricas.
- Bhakti Yoga, mantras.



MÓDULO 6

Filosofía Oriental de la India

- El Yoga: de tradición mística a sistema filosófico.
 - a. Filosofía de la mente en los Yoga Sutras de Patañjali.
 - b. El Yoga en la literatura puránica: Bhagavad Gita.
 - c. El Yoga en la Edad Media: Tantra y Vedanta.
- Las seis Darsanas de la Filosofía de la India.
 - a. Samkhya: El sistema filosófico más antiguo de la India.
 - b. Samkhya y Yoga.
 - c. Samkhya y Vedanta.

MÓDULO 7

Relajación Y Pedagogía

- ¿Qué es el estrés?
- ¿Qué es relajación?
- Fisiología de la relajación.
- Técnicas de relajación orientales y occidentales.
- La relajación muscular progresiva.
- Yoga Nidra.
- Efectos de la relajación.
- Psicología positiva yóguica.
- Pedagogía.
- Aprendiendo a enseñar.
- Adaptación de las clases a los lugares de impartición.
- Pautas básicas para el desarrollo de las clases.
- Información y funcionamiento de un centro.
- Responsabilidades éticas.



MÓDULO 8

Meditación y Cosmología Hindú

- La meditación.
- Concentración y atención plena.
- Diez principios sobre cómo meditar.
- Los cinco estados de la mente.
- Tipos de meditación.
- Japa Yoga.
- Cosmología hindú.
- Los Yantras.
- El proceso de muerte.

MÓDULO 9

Ayurveda

- La constitución humana
- La tridosha, vata , pitta, kapha
- Constituciones mentales.
- Las tres malas.
- Estilo de vida y rutina ayurvédica.



Cada módulo corresponde a un mes de formación presencial (excepto el módulo 9 que será impartido durante el retiro final). Durante ese mes nos reuniremos un fin de semana para impartir la formación teórica y práctica en el lugar y fecha determinada a cada ciudad.

La formación se completará con un retiro final de cinco días de duración.

La escuela de Yoga Om Shanti, entregará el título de Instructor de Yoga, a aquellos alumnos que hayan presenciado todos los módulos, entregados los trabajos correspondientes a cada uno y pasado el examen final con el que se comprobará que el alumno ha entendido e integrado los conceptos más importantes de la formación.

Escuela de Yoga Om Shanti se reserva el derecho de modificar o alterar el orden y los programas de formación, así como de suspender un curso cuando no se llegue el mínimo de personas requerido para su realización

Para cualquier consulta o duda podrán ponerse en contacto con la dirección de la escuela en:

- Email: info@omshantiyoga.es
- Teléfono: 644 53 92 77
- Formulario de contacto: <http://omshantiyoga.es/contacto/>

