



OM SHANTI  
Escuela de Yoga

# FORMACIÓN SEMIPRESENCIAL PROFESOR DE YOGA

## ASIGNATURAS SEGUNDO AÑO



Registered Yoga School



**TELF**  
644 539 277

**E-MAIL**  
[info@omshantiyoga.es](mailto:info@omshantiyoga.es)

**WEB Y SOCIAL**  
[www.omshantiyoga.es](http://www.omshantiyoga.es)  
[www.facebook.com/CentroYogaOmShanti](http://www.facebook.com/CentroYogaOmShanti)

---

## NEUROCIENCIA Y MEDITACIÓN

---

- Claves en la Meditación: retomando la práctica.
- Entrenamiento de los 10 sentidos o Indriyas.
- Principios fundamentales: Abhyasa y Vairagya.
- Cuatro funciones de la Mente: Manas, Chitta, Ahamkara y Buddhi.
- Neurociencia del Yoga y la Meditación.
- Efectos de las distintas técnicas de meditación.
- Neuronas espejo y empatía.
- Técnicas meditativas en el Yoga.



---

## BIOMECÁNICA Y YOGA ADAPTADO

---

- Concepto, método y componentes de la biomecánica.
- Sistema óseo, articular y muscular.
- Reflejos miotáticos y sistema de palancas.
- Análisis biomecánico de asanas.
- Introducción y estudio de las fascias y cadenas musculares.
- Relación entre cadena miofascial y yoga.
- Ficha técnica y evaluación del alumno.
- Bases anatómicas y fisiológicas del sistema endocrino.
- Relación entre sistema endocrino y sistema nervioso.



---

## HATHA YOGA II

---

- El origen de los asanas, perspectiva histórica.
- Pedagogía de hatha yoga.
- Construcción de tablas.
- Progresión en el asana.
- Asanas intermedias y avanzadas.
- Aspectos técnicos y anatómicos del asana.
- Aspectos correctivos del asana.
- Beneficios y contraindicaciones de asanas a estudiar.
- Estructura de una clase avanzada.
- Historia y psicodinámica del Surya Namaskar.
- Configuración de la sadhana personal como profesor y yogui.
- Asanas, sistema endocrino, órganos y chakras.
- Vinyasana – enlaces.
- Karanas en hatha yoga.
- Liberación de los 9 obstáculos del yogui a través del asana.



---

## LA CIENCIA DEL PRANAYAMA

---

- Programación específica del pranayama en una clase.
- Pranayama y autoconciencia.
- Pranayama y dimensiones de la mente.
- Conciencia del swara.
- Los nueve pranayamas clásicos y sus ritmos.
- El pranayama a través de los Yoga Sutras .
- Kumbhaka, retención del aliento.
- Prana y mantra.
- Sadhana para chakras.



---

## PSICOPEDAGOGÍA

---

- Bases y principios psicopedagógicos en el Yoga.
- Programación general de referencia.
- Perfil profesional del Profesor de Yoga.
- Pautas pedagógicas en el acompañamiento de los alumnos.
- Metodología del Yoga.
- Comunicación empática y consciente.
- Regulación emocional y pensamiento positivo.
- Certificación profesional de instrucción en Yoga y programación didáctica vinculada.



---

## FILOSOFÍA

---

- Las Upanishads.
  - a. Buddhismo: orígenes, teorías y escuelas.
  - b. Vedanta no dualista: el monismo de Sankara a la luz de las Upanishads. Encuentros y diferencias.
- Tantra. Liberación (Moksha) y placer (bhoga): Tandava.

---

## SUSHABDA YOGA

---

- Sushabda Yoga, el yoga del sonido.
- Origen del sonido según los vedas.
- Sonido como herramienta meditativa y pranayama.
- Mantra Yoga y Japa Yoga.
- La música clásica de la India. Ragas, kirtan, Bhajan.
- Vibración y frecuencias. Chakras.
- Sonido en movimiento: Surya Namaskar con Mantras. Tandava.



---

## BHAKTI YOGA

---

- Bhagavad Gita.
- Etapas del bhakti
- Gouni y para bhakti.
- Nishtha, el apego del bhakta.
- El bhakti desde la perspectiva vedanta y yoga.
- Devoción tántrica.



OM SHANTI  
Escuela de Yoga

[www.omshantiyoga.es](http://www.omshantiyoga.es)