



**OM SHANTI**  
Escuela de Yoga

# FORMACIÓN SEMIPRESENCIAL PROFESOR DE YOGA

ASIGNATURAS PRIMER AÑO



Registered Yoga School



**TELF**  
(+34) 637 067 083  
(+34) 644 539 277

**E-MAIL**  
info@omshantiyoga.es

**WEB Y SOCIAL**  
www.omshantiyoga.es  
www.facebook.com/CentroYogaOmShanti  
<https://www.instagram.com/escuelayogaomshanti/>

---

# HISTORIA DEL 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.
- Historia del Hatha Yoga.
- Los maestros.
- El trabajo personal y la resistencia de la mente.
- Los guna.



---

# 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.
- 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.
- Satkarmas o kriyas.



---

## 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



---

## 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).

---

# 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.



---

# RELAJACIÓN

---

- ¿Qué es el estrés?
- ¿Qué es relajación?
- Fisiología de la relajación.
- Psicología de la relajación.
- Mente y relajación.
- Técnicas de relajación orientales.
- Técnicas de relajación occidentales.
- La relajación muscular progresiva.
- Efectos de la relajación.
- Psicología positiva yóguica.

---

# PEDAGOGÍA

---

- 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.



---

# 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.
- Bhakti Yoga, mantras.

---

# AYURVEDA

---

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

