



OM SHANTI
Escuela de Yoga

FORMACIÓN SEMIPRESENCIAL PROFESOR DE YOGA

ASIGNATURAS SEGUNDO 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/>

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. Budhismo: 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.

MANTRA YOGA

- Los orígenes del sonido
- Mantra Yoga, el yoga del sonido
- Clasificación de los mantras
- Utilización de los mantras en diferentes tipos de yoga
- Kirtan y Bhajan
- Japa Yoga
- Vibración y frecuencia de los cakras



BHAKTI YOGA

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