

# FORMACIÓN DE INSTRUCTORES DE ASHTANGA YOGA y YOGA PROGRESIVO

Esta es tu oportunidad de profundizar en el maravilloso mundo del Ashtanga Yoga. La ventaja de esta formación es la posibilidad que ofrece, a través del Yoga Progresivo, de modificar las Asanas tradicionales, logrando hacer que un gran número de personas puedan optar a la práctica del Ashtanga Yoga, antaño demasiado exigente para muchos amantes del Yoga.

Esta formación incluye, además del aprendizaje de la Full Primary Serie (Primera serie de Ashtanga Yoga Tradicional), la enseñanza de las modificaciones que permiten la práctica de Asanas de las series primera y segunda de forma adaptada, así como multitud de variables opcionales y adiciones que enriquecerán tu práctica y te ayudarán a profundizar en el increíble mundo del Yoga.

## TEMARIO 2013

### - **BLOQUE 1: Introducción y Básicos:**

- 
- Historia del Ashtanga Yoga y del Yoga Progresivo.
- Los 8 Escalones del Yoga.
- Krishnamacharya, Pattabhi Jois y Yoga Korunta.
- Ashtanga Yoga en Mysore.
- Rocket Yoga. Larry Schulz. Evolución del Ashtanga Vinyasa Yoga.
- Yoga Progresivo. Ventajas adicionales a la práctica del Ashtanga Yoga tradicional.
- Libros de Sabiduría Yóguica.
- Mantralización de Ashtanga Yoga Tradicional. Apertura y cierre. Significado y actitud.
- Aperturas y cierres de las sesiones de Yoga Progresivo. Significado y actitud.

### - **BLOQUE 2: Bases del Ashtanga Vinyasa Yoga.**

#### - **Nava Dristhi: El enfoque mental a través de la mirada.**

Teoría y Práctica.

Nava Dristhi en Ashtanga Yoga tradicional.

Nava Dristhi en Yoga progresivo, Modalidades de Alquimia vital y CCR (Creación Consciente de la Realidad).

Como enseñar Nava Dristhi.

#### - **Vinyasa: El fluir a través del movimiento.**

Teoría y Práctica.

Modalidades de Vinyasas.

Full Vinyasa y medio Vinyasa.

Aprendiendo el uso de los Bandhas para realizar Vinyasas correctos. Floating on the Mat.

Coordinar respiración y movimiento.

Aprendiendo a enseñar Vinyasa.

Adaptaciones y modificaciones de los Vinyasas.

Anatomía del Vinyasa.

La importancia del salto. Aprendiendo a saltar. Jumping Back y Jumping Through.

Adaptaciones a los saltos.

#### - **Pranayama: El Movimiento de la Energía a través de la Respiración:**

#### - **Respiración 1: Pranayama en Ashtanga Yoga tradicional.**

Respiración Ujjayi. Fisiología de Ujjayi. Beneficios.

Teoría y Práctica de aprendizaje y enseñanza de Ujjayi.

Ejercicios adicionales para practicar el correcto Ujjayi.

Ritmos de la respiración en la práctica.

#### - **Respiración 2: Pranayama en Yoga Progresivo.**

Respiraciones de Fuego.

Respiraciones Alternas.

Respiraciones de Transformación y Alquimia Vital.

Pranayama y Meditaciones sanadoras.

Teoría y Práctica de la respiración consciente.

Multidimensionalidad de la Respiración Consciente en Yoga Progresivo y Alquimia Vital.

Aprendiendo a Mover la realidad a través de la respiración consciente.

Enseñanza de la respiración a los alumnos.  
Respiración abdominal, completa, torácica.  
Pros y contras de cada modalidad respiratoria.  
Prácticas.

- **Bandhas: Concentrar la energía.**

Anatomía de los Bandhas.  
Cómo entender y enseñar Bandhas.  
Cómo aplicar Bandhas durante las Asanas.  
Aplicación de Bandhas durante las Vinyasas y transiciones.  
Importancia de sostener los Bandhas durante las asanas de equilibrio.  
Meditación y uso de Bandhas.  
Enraizamiento, conciencia corporal y alineación del eje a través de los Bandhas.

- **Asana: Forma y Función de las Posturas de Yoga.**

- **Posturas 1: Asanas en Ashtanga Yoga Tradicional.**

Surya Namaskar A. Surya Namaskar B.  
Asanas de la Primera Serie de Ashtanga Vinyasa Yoga (Yoga Chikitsa. Full Primary Serie).  
Asanas tradicionales, variantes y modificaciones.  
Asanas adaptadas para personas con lesiones y/o reducida movilidad.  
Entrada y salida de las posturas en Ashtanga Yoga Tradicional.  
Beneficios y contraindicaciones de las Asanas.  
Ajustes. Angulaciones de la estructura postural.

- **Posturas 2: Asanas en Yoga Progresivo.**

Modificaciones de Surya namaskar A y B. Distribución del centro de gravedad.  
Modificación de la Primera serie de Ashtanga Yoga (Primary Serie Modified)  
106 Asanas aplicables en Yoga Progresivo.  
Asanas tradicionales, variantes y modificaciones.  
Handstands. Enseñanza, aplicación y modificaciones.  
Headstands. Enseñanza, aplicación y modificaciones.  
Entrada y salida de las posturas en Yoga Progresivo.  
Beneficios y contraindicaciones de las Asanas.  
Asanas adaptadas para personas con lesiones y/o reducida movilidad.  
Concentraciones y enfoques durante las Asanas en Yoga progresivo.  
Ajustes.  
Ayuda a través de accesorios: Cintas, ladrillos, bloggers, asistentes y Wall techniques.  
Angulaciones de la estructura postural.  
Alineación, Fortalecimiento y Balance.

- **Posturas 3: Adaptación en Yoga Progresivo de Asanas de las Series Avanzadas de Ashtanga Vinyasa Yoga (Segunda y Tercera Serie).**

- **BLOQUE 3: Anatomía aplicada al Yoga. FISIOLOGÍA Y BIOENERGÉTICA:**

**Anatomía aplicada al Yoga.**

Conciencia corporal.  
Psiconeuroendocrinología. Conexión cuerpo-mente-emociones-vida.  
Musculatura asociada a las Asanas.  
Fisiología de la Respiración.  
Columna vertebral. Escoliosis. Cifosis y Lordosis. Naturaleza de la Hernia. Prevención de lesiones.

- **Bioenergética y Sanación.**

El movimiento de la energía a través del Yoga Progresivo.  
Chakras, Nadis, Canales de Energía.  
Canal Central y su uso en Yoga Progresivo y sanación Energética.  
Aura y Espacio sagrado. Uso del 8º y 9º Chakras en Yoga progresivo.  
Lazos energéticos. Esfera Luminosa. Huellas energéticas.  
Diferencias y definición entre Sanación y Curación. Enfermedad, Salud y accidente.  
Capas de Realidad, aprendiendo a comprender la Realidad.  
Nauli Kriya. Teoría y Práctica.

- **BLOQUE 4: Meditación, Focalización y Sanación:**

Técnicas de Sanación Meditativa.

El uso del ECC (Estado Chamánico de Conciencia) en Yoga Progresivo.

Ondas Cerebrales, Estados de Conciencia y Autosanación.

Técnicas de Alquimia Vital y CCR (Creación Consciente de la Realidad) en el Yoga Progresivo.

Anatomía de la Meditación. Aplicación de Bandhas, Drishtis, Ujjayi y visualizaciones como herramientas potenciadoras.

Conexión con el Yo Ideal.

Conexión con Guías.

Recuperaciones de Poder.

Sanación del Pasado.

- **BLOQUE 5: Docencia, Pedagogía y Ética del docente de Yoga. Marketing en Yoga:**

Enseñar Ashtanga Vinyasa Yoga y Enseñanza de Yoga Progresivo.

Cómo organizar y dirigir tus sesiones de Yoga.

Cómo impartir clase a distintos niveles. Nivel 0 a nivel Avanzado.

Impartir a diferente tipología de alumnado: Personas mayores, niños, personas con lesiones, personas con discapacidad física o intelectual, atletas, etc.

Establecer el Rapport: Observación, asistencia, corrección y motivación.

Uso de herramientas para potenciar tu calidad docente: Tono de voz, música, iluminación, entorno, materiales, etc. Dar lo mejor de ti y disfrutar con ello.

Cómo ajustar las posturas adecuadamente. Tipos, intensidad, duración. Verbalización y guía táctil. Asistencia activa y asistencia pasiva.

Guiar sesiones de Yoga estilo Mysore-Self Practice

Guiar sesiones de Yoga estilo Clases guiadas 1 / Clases guiadas y explicadas 1. "Talk Through"

Guiar sesiones de Yoga estilo Clases guiadas 2 / Clases guiadas y explicadas 2. "Showing Through"

Guiar sesiones de Yoga estilo Clases guiadas 3 / Clases guiadas y explicadas 3. "Staff Plus"

Enseñar y guiar Pranayama en Yoga progresivo.

Enseñar y guiar Meditación en Yoga Progresivo.

Enseñar y guiar Relajaciones y Visualización en Yoga Progresivo.

Ética del Docente de Yoga. Código de conducta. Responsabilidad como profesor.

Pautas de gestión profesional en el Yoga. Profesional libre vs Gerente de una Escuela de Yoga.

Pautas de Marketing. Publicidad y gestión de imagen profesional.

formación de instructores 2013

## YOGA PROGRESIVO & ASHTANGA YOGA

Formación anual de 180 h en 11 sábados  
certificadas por A.E.P.P.Y. (Asociación  
española de profesionales practicantes  
y escuelas de yoga) & I.E.Y. (Instituto  
europeo de yoga)



Viernes 8 Feb<sup>13</sup> 20h

presentación +  
clase abierta



**kinema**  
centro integral de terapias naturales

www.kinemasevilla.es c/ortiz de zúñiga 10, sevilla 954 229 415\_685 165 853