



CENTRO DE YOGA VASUDEVA

CURSO DE FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA

INSTRUCTOR EN YOGA Nivel I

*Diploma otorgado por el
Centro de Yoga Vasudeva,
reconocido por la
Alianza Europea de Yoga y
FEMALT*

Esta formación cumple con lo dispuesto en el RD 1034/2011 que regula la cualificación profesional como Profesor de Yoga y en el RD 1076/2012 que regula la certificación de profesionalidad de Instrucción en Yoga.

Objetivos



- Profundizar en el estudio y la práctica de Yoga
- Aprender un método pedagógico
- Adquirir conocimientos básicos de biología, anatomía y fisiología humana.
- Conocer estrategias de formación, desarrollo y atención a la diversidad en la práctica docente de yoga.

Bloques de contenidos



1. INTRODUCCIÓN AL YOGA
2. CONCEPTOS BÁSICOS DE BIOLOGÍA:
LA MATERIA VIVA
3. FISIOLOGÍA Y ANATOMÍA HUMANAS
4. KINESIOLOGÍA
5. HATHA YOGA
6. RAJA YOGA
7. PEDAGOGÍA DE YOGA
8. PRIMEROS AUXILIOS

Ficha técnica



Duración: 500 horas
Lugar: Centro de Yoga Vasudeva
Diploma: Instructor en Yoga
Material: Manual de Asanas y Pranayama.
Manual de biología, anatomía y fisiología humanas.
Precio: 1.700 euros

DESARROLLO DEL PROGRAMA

1. INTRODUCCIÓN AL YOGA

Ramas principales de Yoga. Filosofía de Yoga. Su alcance y aplicación a la vida en Occidente.

2. CONCEPTOS BÁSICOS DE BIOLOGÍA: LA MATERIA VIVA

- Niveles de organización de la materia.
- Bioelementos y biomoléculas.
- Principios inmediatos orgánicos e inorgánicos.
- Organización celular: morfología y fisiología celular.
- Concepto de metabolismo: anabolismo y catabolismo. Energía química y ATP.
- Diferenciación celular: tejidos, órganos, sistemas y aparatos del cuerpo humano.

3. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANAS

- Función de nutrición: aparato digestivo, respiratorio, circulatorio y excretor. Nutrición, dietética y salud.
- Función de relación: sistema nervioso, endocrino, muscular y óseo.
- Función de reproducción: aparato reproductor.
- Principales enfermedades asociadas.

4. KINESIOLOGÍA

- 4.1. Fundamentos anatómicos y fisiológicos del movimiento humano:** Sistema músculo-esquelético: armazón esquelético y sus movimientos. La musculatura. Base neuromuscular del movimiento humano.
- 4.2. Fundamentos de biomecánica:** Descripción del movimiento humano. Centro de gravedad y estabilidad.
- 4.3. Destrezas motrices: principios y aplicaciones:** Posición en bipedestación. Ejercicios con propósitos especiales. Implicaciones en la enseñanza.

5. HATHA YOGA

- 5.1. Dieta y nutrición**
 - Principios dietéticos basados en la Medicina Ayurvédica y su relación con la dieta occidental. Puntos de convergencia entre las mismas.
 - Dieta vegetariana y dieta disociada según el Dr. Hay.



5.2. Pranayama

- Ciencia yóguica para el control de la respiración y energía nerviosa del ser humano. Teoría y práctica de las 8 respiraciones básicas.
- Mecánica de la función respiratoria. Influencia sobre el sistema nervioso, metabolismo basal y la oxigenación y revitalización del cuerpo.

5.3. Estudio de los Chakras

- Estudio de estos centros bioenergéticos.
- Su relación con el estado psicoemotivo, sistema endocrino e inmunitario.

5.4. Asanas: ejercicio físico

- Estudio de 48 posturas básicas de Hatha Yoga: función y beneficios.
- Desarrollo teórico y práctico de los siguientes contenidos:

- Puesta en forma muscular.
- Equilibrio glandular.
- Alineación de la columna.
- Masaje sobre los principales órganos del cuerpo.
- Mejoramiento del aparato circulatorio.
- Sedación del sistema nervioso.
- Posturas que preparan el cuerpo para la relajación.

5.5. Técnicas de relajación

- Método de Schultz: Training Autógeno.
- Método de Jacobsen.
- Método Yóguico: Método de relajación total.
- La relajación como método terapéutico preventivo.
- Relajación y autocontrol.
- Relajación parcial, su aplicación diaria.
- Control de estrés.
- El relax como forma de salud integral.

6. RAJA YOGA

6.1. Métodos de autoanálisis: Cerebro y mente. La mente humana y sus estados de consciencia (consciencia, subconsciencia, superconsciencia). El poder del pensamiento.



6.2. Control de la mente: Ejercicios para el control de la mente. Integración de pensamiento y emociones. Estudio de los *yoga sutras* de Patanjali.

7. PEDAGOGÍA DE YOGA

7.1. Aprendizaje del método: teoría

- Cómo formar una clase.
- Progresión en la enseñanza.
- Atención a la diversidad de niveles del alumnado.
- Resolución de problemas y situaciones especiales.

7.2. Aprendizaje del método: práctica

- Puesta en práctica, por cada uno de los alumnos, de todo lo estudiado. Cada alumno impartirá una serie de clases prácticas en las que aplicará los contenidos aprendidos.
- Auto-evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje.

7.3. Sesiones de entrenamiento.

Cada asistente practicará un mínimo de 70 horas entre asanas (posturas, savasana, relajación) y pranayama (ejercicios de respiración).

8. PRIMEROS AUXILIOS

- 8.1. Fundamentos y soporte vital básico en primeros auxilios.
- 8.2. Atención inicial a emergencias más frecuentes.
- 8.3. Sistemas de recogida y transporte del accidentado.
- 8.4. El botiquín de primeros auxilios.
- 8.5. Actuación general, principios psicológicos y técnicas de comunicación ante situaciones de accidente o emergencia.



PROFESORES



Carlos A. Miguel Pérez

En 1977 obtiene en la India el título de **Yogasanas Praveen** for the *Yoga Vedanta Forest Academy* de Rishikesh, India.

Completa su formación con la Diplomatura en Kinesiología Terapéutica, el Graduado en el Método Silva de Control Mental y la titulación en **Diagnosis por el pulso y tratamientos de purificación en Medicina Ayurvédica** por la clínica *Gurudev* de Rishikesh, India.

En 1998 funda la primera Escuela Profesional de formación de instructores en Yoga del Sindicato de Técnicas de Salud.

Desde 2004 es presidente de la Alianza Europea de Yoga.

Rosa Mejías García

Licenciada en Ciencias Biológicas, 1986. Licenciada en Ciencias Ambientales, 2013. Profesora Asociada de Citogenética de la Universidad de las Islas Baleares (1992-96). Profesora de Biología y Geología de Enseñanza Secundaria.

Gema Mejías García

Licenciada en Psicología, especialista en Psicología Clínica 1985. Psicoanalista y Psicoterapeuta. Profesora Asociada de Psicología de la Universidad de las Islas Baleares. Conferencia: *Manejo de las relaciones emocionales profesor-alumno. Influencia de las emociones en la salud.*



Para más información:
www.yoga-vasudeva.org

C/ Transradio, 11.
28100 Alcobendas, MADRID
Tel.: 609-071380 y 91-6613059

Mail: instructoresenyoga@yoga-vasudeva.org