FORMACIÓN PROFESOR

Yoga Ayurvédico Avanzado

REGISTERED YOGA TEACHER RYT 500 yoga ALLIANCE

AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda

AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda

¿Qué es el Yoga Ayurvédico?

El yoga ayurvédico no es nada nuevo. Más bien al contrario, es la vuelta a los orígenes. A una profundidad en la práctica de yoga prácticamente olvidada. Hablamos de la fusión de dos ciencias interesadas en el florecimiento del ser humano, el yoga y el ayurveda.

Tradicionalmente en India ambas disciplinas han ido de la mano y podemos encontrar numerosas referencias de épocas antiguas, en libros clásicos de yoga como en el Hatha Yoga Pradipika, en el que se citan conceptos ayurvédicos como los doshas, el agni o ama, y como se ven afectados por la práctica de ciertas asanas y pranayamas. También autores más contemporáneos como el gran Sir Krishnamacharya, uno de los yoguis más influyentes del s.XX, maestro de Iyengar o Pathabi Jois, habla de marmas ayurvédicos y su importancia en lapráctica de Yoga.

En AIYA_Instituto Yoga y Ayurveda trabajamos y enseñamos esta sinergia, y esto es lo que nuestros alumnos están aprendiendo y experimentando de forma vivencial. Tanto alumnos que vienen de años de práctica y títulos de otras formaciones de yoga, como otros que empiezan desde cero. Independientemente de cuál sea su fuerza o elasticidad, nuestros alumnos se han sorprendido de lo que el curso de profesor de yoga ayurvédico les está aportando.

Objetivos

FLEXIBILIDAD

Nuestro objetivo principal es el desarrollo y maduración de tu práctica de yoga. Para ello hemos diseñado un itinerario formativo en dos módulos consecutivos que cumpliendo con la Cualificación de Instructor de Yoga elaborada por el Ministerio de Educación y publicada en el BOE de 4 de agosto de 2011, no deja de ser a la vez original y exclusiva.

Nuestra meta es que vivas el yoga, para que luego seas capaz de transmitirlo a otros.

FUERZA

Estamos deseosos que sientas las asanas con ligereza y libertad, que entiendas lo que significa sostenerla desde el prana y la miofascia. Queremos que aprendas a respirar de verdad con técnicas de pranayama avanzadas, que te ayuden a movilizar tus cinco vayus y puedas utilizarlo como un recurso real tanto en tu gestión emocional como en tu práctica de meditación.

Nos encantaría que pudieras experimentar con nosotros lo que significa vivir los Yamas y Niyamas para ver como tu vida empieza a cambiar.

EQUILIBRIO

Nos entusiasma la idea de que aprendas a alimentarte de forma práctica desde las bases del Yoga Ayurvédico pues hemos visto que para determinados niveles de práctica y salud es algo imprescindible.

Estos son nuestros grandes objetivos que la mayoría de nuestros alumnos están alcanzando. Si estás interesado en ellos ponte en contacto con nosotros. Trabajaremos juntos para conseguirlos.

FORMACIÓN
PROFESOR DE
YOGA AYURVÉDICO

Módulo II

NIVEL 2
Profesor de Yoga Ayurvédico
El trabajo de la energía

En este nivel accedemos a una comprensión y práctica energética a través de los nadis, los marmas y la miofascia. En el primer nivel hemos creado la estructura sólida necesaria para este nivel más avanzado, aprendemos a cargarla de energía, a trabajar desde la fascia y a entender que significa tensegridad en las posturas.

Duración total del módulo
350 horas
272 horas lectivas
78 horas de elaboración
presentación de la tesina final

Temario

ASIGNATURAS DEL SEGUNDO AÑO

Nutrición para la práctica de yoga

- La teoría de las trigunas en alimentación Ayurveda. Gunas beneficiosas en la práctica del yoga; los alimentos sáttvicos.
- Concepto de Rasa, Virya y Vipaka. Sabores y alimentos asociados, efectos sobre las doshas
- Estudio de los sabores y su aplicación en la práctica del yoga
- Rutinas y equilibrio de vata dosha a través del alimento
- Rutinas y equilibrio de pitta dosha a través del alimento
- Rutinas y equilibrio de kapha dosha a través del alimento

Fitoterapia aplicada a la práctica de las asanas

- Estudio monográfico de plantas beneficiosas en la práctica del yoga
- Preparaciones fitomedicinales externas para masajes y mejoras en las asanas:
  - *Oleatos*
  - *Pomadas*
  - *Unguentos*
  - *Geles*

Sistema musculoesquelético. Cintura pélvica

- Anatomía funcional de la zona lumbar, pelvis, articulación de la cadera, rodillas y pies en la postura
  - *Aplicación Subdoshas, dathus y marma yoga chikitsa*
- Observación y palpación de dichas estructuras para profesores de yoga
- Desequilibrios asociados de las vértebras lumbares, pelvis y piernas
  - *Desequilibrios estructurales más habituales que un profesor debería observar en el alumno*
  - *Causas de estos desequilibrios y desarrollo terapéutico*
- Principales desequilibrios
- Propuestas para la orientación y tratamiento desde la práctica de yoga ayurvédico

Sistema musculoesquelético. Cintura escapular y cervicales

- Anatomía y funcionalidad de la zona escapular, cervicales, hombros, codos, muñecas y mano
  - *Aplicación Subdoshas, dathus y marma yoga chikitsa.*
- Observación y palpación de dichas estructuras para profesores de yoga
- Desequilibrios asociados de las vértebras lumbares, pelvis y piernas
  - *Desequilibrios estructurales más habituales que un profesor debería observar en el alumno*
  - *Causas de estos desequilibrios y desarrollo terapéutico*
- Principales desequilibrios
- Propuestas para la orientación y tratamiento desde la práctica de yoga ayurvédico
- Marmaterapia
  - *Principales nadis y líneas miofasciales*
  - *Adaptaciones y asanas asistidas*
  - *Estabilidad, fortalecimiento y flexibilidad*

Aparato respiratorio

- Anatomía y descriptiva ayurvédica de las patologías en el sistema respiratorio
  - *Aplicación Subdoshas, dathus y marma yoga chikitsa*
- Modulación y patrones respiratorios en diferentes asanas
  - *Pranayamas avanzados y marmaterapia*
  - *El control de los vayus*
  - *Bandhas y su uso en diferentes asanas*
  - *Técnicas hipopresivas e hiperpresivas en el yoga*
- El sonido y el canto en el trabajo de respiración.
- El dominio de Udana vayu
- Desequilibrios asociados al aparato respiratorio y circulatorio
- Propuestas para la orientación y tratamiento desde la práctica de yoga ayurvédico para estos desequilibrios respiratorios
  - *Marmaterapia aplicada el yoga*
  - *Adaptaciones y asanas asistidas*

Sistema cardiovascular

- Anatomía y descriptiva ayurvédica de los desequilibrios cardiovasculares
  - *Aplicación Subdoshas, dathus y marma yoga chikitsa.*
- Modulación y patrones respiratorios en diferentes asanas
  - *Pranayamas avanzados y marmaterapia*
  - *El control de los vayus*
  - *Bandhas y su uso en diferentes asanas*
  - *Asanas invertidas y su efecto en el corazón*
- Propuestas para la orientación y tratamiento desde la práctica de yoga ayurvédico para estos *desequilibrios cardiovasculares*
  - *Marmaterapia aplicada el yoga*
  - *Adaptaciones y asanas invertidas*

FORMACIÓN
PROFESOR DE
YOGA AYURVÉDICO
AVANZADO

ASIGNATURAS DEL SEGUNDO AÑO

Aparato digestivo

› Anatomía y descriptiva ayurvédica de las patologías en el sistema digestivo
  » *Aplicación Subdoshas, dathus y marma yoga chikitsa*

› Modulación y patrones respiratorios en diferentes asanas
  » *Pranayamas avanzados y marmaterapia*
  » *Metodología práctica para el control de los vayus*
  » *Bandhas y su uso en diferentes asanas*
  » *Agni sara y Nauli*
  » *Técnicas hipopresivas e hiperpresivas en el yoga*

› Formulación ayurvédica y marma yoga chikitsa para la estimulación del fuego digestivo. Agni
  » *Marmaterapia*
  » *Kriyas y panchakarma*

› Desequilibrios asociados al aparato digestivo

› Propuestas para la orientación y tratamiento desde la práctica de yoga ayurvédico para estos desequilibrios digestivos
  » *Marmaterapia aplicada el yoga*
  » *Adaptaciones y asanas asistidas*

Sistema urinario y sexual

› Anatomía y descriptiva ayurvédica de las patologías en el sistema urinario

› Apana vayu
  » *Pranayamas avanzados para en suelo pélvico*
  » *y marmaterapia*
  » *Metodología práctica para el control de los vayus*
  » *Bandhas y su uso en diferentes asanas*

› Formulación ayurvédica y marma yoga chikitsa para la estimulación del riñón y vejiga
  » *Marmaterapia*
  » *Kriyas y panchakarma*
  » *Diseño de depuraciones adaptativas a los alumnos*

› Desequilibrios asociados
  » *Prolapso pélvico*
  » *Fertilidad e impotencia*

› Propuestas para la orientación y tratamiento desde la práctica de yoga ayurvédico para estos desequilibrios
  » *Marmaterapia aplicada el yoga*
  » *Adaptaciones y asanas asistidas*

Sistema nervioso

› Anatomía y descriptiva ayurvédica de las patologías en el sistema nervioso
  » *Aplicación Subdoshas, dathus y marma yoga chikitsa*

› Mindfulness yóguico
  » *Teoría y sus aplicaciones*
  » *Dharana y dhyana*
  » *Dharana en la asana*
  » *Dharana en la respiración*
  » *Dharana en la vida diaria*

› Formulación ayurvédica y marma yoga chikitsa para la estimulación del sistema nervioso
  » *Marmaterapia*

› Desquilibrios asociadas al sistema nervioso

› Propuestas para la orientación y tratamiento desde la práctica de yoga ayurvédico para estos desequilibrios
  » *Marmaterapia aplicada el yoga*
  » *Yoga nidra*
  » *Aceptación, gratitud y compasión*

Pranayamas avanzados

› Profundización de pranayamas hipopresivos en la práctica de yoga

› Presentación y profundización de pranayamas hiperpresivos en el yoga

Trabajo fascial avanzado en yoga

› Desarrollando bandhan sakti en las asanas

› Diferentes direcciones

› Estructuras internas

Filosofía y Espiritualidad

› Introducción a Bhagavad-gītā
› Smrti y Śruti: La Tradición y la Revelación
› Bhagavad-gītā: la controversia entre la Acción y la Contemplación
› La vía de Arjuna
› Upanishad: Qué son y cómo se utilizaron
› Yama, la contemplación a las puertas de la muerte

Los Mudras

› Qué son los Mudras
› Origen e historia de los Mudras
› Las manos, los dedos y su simbología
› Beneficios
› Cómo usar los Mudras. Guía prácticas
› Índice Mudras
› Mudras en movimiento - secuencias expresivas

Yoga Thai – Yoga Asistido

› Una mezcla de asanas tradicionales de yoga, meditación, estiramientos, transiciones dinámicas y flow que están destinados a influir en el cuerpo, mente, espíritu y emociones de una manera envolvente y única.

Masaje Abhyanga aplicado a la práctica del yoga

› Masaje Kalari: técnicas corporales provenientes del arte marcial Kalari Payattu. Potente trabajo en suelo con pies, codos, nudillos y palmas basado en la marmaterapia

› Elaboración de Pindas: Aprenderemos a formular y crear preparados herbales de uso externo

› Técnica del Polvo seco: Urvantanam, especialmente indicado para agravamientos de Kapha y problemas de piel

>Técnicas de Reflexología podal

Panchakarma aplicado a la práctica del Yoga

Yoga Props, Yoga con soportes

› Para alumnos con mobilidad limidada

› Para alumnos que tienen una práctica avanzada

Aplicaciones del Mindfulness según el ciclo de vida

› Infancia
› Adolescencia
› Edad adulta
› Tercera edad

Mecanismos de cambio a través del Mindfulness

› Mindfulness y depresión
› Mindfulness en estrés, ansiedad y dolor crónico
› Mindfulness y adiciones
› Mindfulness y trastorno de la alimentación
› Mindfulness en trauma enfermedad y muerte

Yoga prenatal

› El deseo de acompañar: cuerpo respiración y consciencia
› Recibiendo la vida: yoga para concepción, embarazo (en los diferentes trimestres), parto y post parto.
› Estudio de los cambios corporales en el embarazo y su relación con el enraizamiento, equilibrio, flexibilidad y fuerza.
› Preparación del cuerpo para el proceso de embarazo, parto y post parto.
› Adaptación de Pranayamas para el embarazo.
› Visualizaciones y meditaciones.
› Yoga para dos: como trabajar en pareja durante el embarazo.

Transmitir todo este conocimiento para que el estudiante lo practique y lo vivencie.

Pero esto para nosotros no es suficiente. Entendemos que es imprescindible que lo integre en su ser, y sobre todo que lo ubique en su vida diaria. Entendemos que de poco sirve una práctica de yoga que se limite a una vivencia en la esterilla. Nosotros así lo hemos practicado y vivido. Y así lo transmitimos. Una experiencia de corazón a corazón.

Metodología

A través de seminarios teóricos, prácticas físicas, observación mental y emocional, meditación y trabajos espirituales prácticos vamos introduciendo al estudiante en una nueva forma de practicar y vivir el yoga. Una forma diferente de relacionarse consigo mismo y con su entorno. Desde la aceptación y la responsabilidad. El curso se imparte un fin de semana al mes, y entre fines de semana se propondrán trabajos vivenciales para ir profundizando la práctica personal.

Descargo de responsabilidad (en cumplimiento con los requisitos legales de algunos países):
La finalización de este curso no da derecho a los participantes a ofrecer tratamiento a menos que tengan la capacitación profesional requerida en medicina o atención médica

AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda

www.aiyayurveda.com
Tlf: 640 284 879