

FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA Y AYURVEDA



AIYA

INSTITUTO DE YOGA Y AYURVEDA

AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda



OBJETIVOS



ESTRUCTURA

No buscamos que acumules posturas, sino que entiendas el cuerpo desde dentro. Trabajamos la fascia como la red que conecta respiración, tejido y movimiento en una sola inteligencia, y la biomecánica real, la que viene de las artes marciales internas y no de un manual de anatomía, para que sostengas una postura desde la estructura, no desde la fuerza ni la forma copiada.

PROFUNDIDAD

No creemos en la certificación exprés. El itinerario está pensado en dos módulos consecutivos para que el cambio ocurra en tu cuerpo, no solo en el papel: lo que se siembra en el primer nivel florece en el segundo, y cada técnica —pranayama avanzado, los cinco vayus, meditación, Yamas y Niyamas— se vive antes de enseñarse.

RECONOCIMIENTO

La formación cumple la Cualificación de Instructor de Yoga del Ministerio de Educación, publicada en el BOE del 4 de agosto de 2011. Es un título oficial, no un certificado de escuela, y está construido así para que puedas enseñar con un respaldo real.

APLICACIÓN

Aprenderás alimentación práctica desde el Yoga Ayurvédico, y a llevar todo esto a contextos donde de verdad hace falta saber lo que se hace: embarazo y parto, trauma, yoga oncológico y restaurativo.



METODOLOGÍA

A través de seminarios teóricos, prácticas físicas, observación mental y emocional, meditación y trabajos espirituales prácticos, vamos introduciendo al estudiante en una forma distinta de practicar y vivir el yoga: una forma distinta 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 proponemos trabajos vivenciales para seguir profundizando en la práctica personal.

Todos los seminarios, prácticos y teóricos, se graban en vídeo. Puedes verlos en nuestra plataforma online todas las veces que quieras, durante 18 meses.



NIVEL 1

PROFESOR DE YOGA

Los cimientos

En este módulo mostramos las bases conceptuales y prácticas para la correcta ejecución de asanas, pranayamas iniciales y meditación, así como los cimientos éticos y espirituales del yoga. Creamos la alineación esquelética y articular que sentará las bases para el nivel siguiente.

Duración total del módulo
200 horas: RYT 200

NIVEL 2

PROFESOR AVANZADO DE YOGA

El trabajo de la energía.

En este nivel entramos en la comprensión y práctica energética a través de los nadis, los marmas y la fascia. En el nivel anterior construimos la estructura sólida que ahora nos permite ir más allá: aprendemos a cargarla de energía, a trabajar desde la fascia y a entender qué significa la tensegridad en las posturas.

Duración total del módulo
350 horas: RYT 500

275 horas lectivas
75 horas de elaboración con tutorías
presentación de memoria final

PROGRAMA NIVEL 1



Oraciones y Mantras

- Canto de apertura de grupo y canto de apertura personal
- Shanti mantra o cierre
- Bija mantras



Series de Pranayama

- Respiración yogui, Kapalabhati, Nadi Suddi, Suryabedana, Ujjayi, Bastrika, Bramari, Shitali, Shitkari



Anatomía del movimiento

- Conceptos anatómicos generales.
- Anatomía en movimiento
- Clasificación de las articulaciones
- Sistema musculoesquelético
- Columna vertebral. Osteología y movimientos principales
- Cintura pélvica
- Cintura escapular.
- Musculatura abdominal
- Musculatura del sistema respiratorio



Prácticas Asanas

- Surya Namaskara (12 asanas)
- Serie de Vrikshasana o equilibrio. (7 asanas)
- Serie de Trikonasana o posturas de pie. (9 asanas)
- Serie Paschimottasana o flexión hacia adelante (10 asanas)
- Serie Chakrasana (16 asanas)
- Serie Sirsasana (3 asanas)
- Apertura de caderas (6 asanas)
- Torsiones (3 asanas)
- Equilibrio de manos (2 asanas)
- Serie Sarvangasana (6 asanas) Trabajo Fascial y el Yoga

PROGRAMA NIVEL 1



Presentación de la fascia

- Principales meridianos miofasciales y asanas
- Fuerza fascial y la unidad corporal



Filosofía y Espiritualidad. Estudio de los Sutras

- Patañjali, pensamiento y contexto
- Yoga Sutra
- Sadmahipaddah y la definición de yoga
- Saddhanapaddah y el camino de la unión
- Vibhutipadah y la iluminación
- Kaivalyapaddah o la mente como escollo



Metodología de la instrucción en sesiones de Yoga

- Exposiciones teóricas de sobre conceptos yóguicos
- Demostraciones prácticas de todas las técnicas
- Trabajo personal del alumno para su integración y evolución
- Metodología de una clase
- Lenguaje corporal y modulación de la voz
- Correcciones y ajustes básicos
- Cómo crear secuencias
- Adaptación de la práctica según nivel
- Instrucciones para enseñar



Diseño y dirección de sesiones de Yoga

- Cómo preparar una clase de yoga
- Diferentes objetivos y orientaciones para ello
- Diferentes tipologías en función de los doshas
- Parámetros con los que diseñar una clase de yoga
- Yoga para grupos o individualizado

PROGRAMA NIVEL 1



Introducción al Ayurveda

- Origen e importancia
- Desarrollo en India
- Marco cultural
- Relación con el yoga



Fisiología Ayurvédica

- Panchabhutas
- Doshas
- Dhatu
- Srotas y nadis
- Mahamarmas y chakras
- Prana.



Bandhas y Prana Vayus

- Uddiyana bandha
- Jalandhara bandha
- Muladhara bandha
- Prana
- Udana
- Samana
- Apana
- Vyana



Meditación

- Dharana y dhyana
- Marma dharana
- Meditación y gestión de emociones

Integración de las técnicas de yoga para mejorar la postura y la respiración en meditación



Taller primeros auxilios para profesores de Yoga

- Elaboración de un botiquín de primeros auxilios
- R.C.P. Reanimación Cardiopulmonar.
- Primeros auxilios en heridas, quemaduras, hemorragias, salpicadura en ojos, convulsiones, crisis asmáticas, crisis de ansiedad, pérdida de conciencia, intoxicaciones
- Primeros auxilios en traumatismos y fracturas, electrocución, congelación, insolación y Transporte de accidentado.
- Taller de vendajes

PROGRAMA NIVEL 2



Biomecánica de la fascia

- Líneas miofasciales: cómo organizan la transmisión real é fuerza en el cuerpo, más allá del músculo aislado
- Tensegradid: estructura de tensión continua.
- La diferencia entre estirar tejido y organizar estructura.
- Aplicación a posturas avanzadas: backbends, inversiones, equilibrios de brazos.
- Leer el patrón compensatorio de un alumno concreto y trabajar la causa, no el síntoma.



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 y desarrollo terapéutico



Cintura escapular y cervicales

- Anatomía funcional 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 y desarrollo terapéutico

PROGRAMA NIVEL 2



Yoga oncológico

- Adaptación de la práctica a cada fase del tratamiento (antes, durante y después de quimioterapia, radioterapia o cirugía): fatiga, náuseas, movilidad reducida.
- Trabajo respiratorio y de sistema nervioso para regular el estrés del diagnóstico y el tratamiento.
- Modificaciones posturales ante cicatrices, linfedema, fatiga oncológica y riesgo óseo en caso de metástasis.
- Límites claros del rol del profesor: cuándo y cómo coordinar con el equipo médico del alumno.



Yoga restaurativo

- Uso de props (bolsters, mantas, bloques) para sostener el cuerpo en posturas pasivas prolongadas.
- Por qué la restauración es regulación del sistema nervioso parasimpático, no solo "estiramiento suave".
- Secuenciación completa de una clase restaurativ.
- Diferencia real entre yoga restaurativo y yin yoga, carga en fascia frente a pasividad total del sistema nervioso.
- Aplicaciones prácticas: fatiga crónica, insomnio, ansiedad, recuperación postoperatoria.



Yoga y trauma

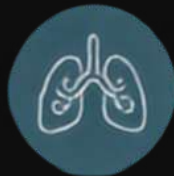
- Principios del yoga informado en trauma: elección real, lenguaje invitacional, consentimiento explícito ante el contacto físico.
- Cómo se aloja el trauma en el cuerpo – hipervigilancia, disociación – y qué papel cumple la práctica.
- Reconocer señales de activación en el alumno (lucha, huida, congelación) y cómo responder desde el rol de profesor, no de terapeuta.
- Dónde termina tu competencia: cuándo derivar a un profesional de salud mental.
- Secuencias diseñadas para dar seguridad y agencia, no para perseguir el logro postural.

PROGRAMA NIVEL 2



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.
- Estudio de los sabores y su aplicación en la práctica del yoga
- Rutinas y equilibrio de vata, pitta y kapha



Fitoterapia aplicada al yoga

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



Yoga y embarazo

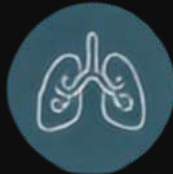
- El deseo de acompañar: cuerpo respiración y consciencia
- Recibiendo la vida: yoga para concepción, embarazo (en los diferentes trimestres), parto y post parto.
- Estudio de los cambios corporales en el embarazo y su relación con el enraizamiento, equilibrio, flexibilidad y fuerza.
- Preparación del 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.

PROGRAMA NIVEL 2



Yoga asistido yoga Thai

- Una mezcla de asanas tradicionales de yoga, meditación, estiramientos, transiciones dinámicas
- Protocolos de actuación.
- Trabajo de fascia con alumno pasivo.



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. Udana vayu
- Desequilibrios asociados al aparato respiratorio y propuestas para la orientación



Yoga ayurvédico aplicado

- 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
- Shirodhara.



REFLEXOLOGÍA.

- Protocolo práctico: para liberar la tensión estructural y fomentar el vínculo a través del tacto con el practicante.



AIYA

INSTITUTO DE YOGA
Y AYURVEDA

WWW.AIYAYURVEDA.COM

637418434