

# CERTIFICACIÓN PRIVADA YOGA I

## UNIDADES TEMÁTICAS

### UNIDAD 1:

Práctica de movimientos articulares desde lo lúdico, libre (expresión corporal).

Práctica de Posturas (Asanas) desde el Saludo al Sol, fragmentación de cada postura: Pinza de Pie (Uttanasana), Medio Héroe (ArdhaVirabhadrasana), Perro mirando abajo (AdhoMukha) Tabla (Phalakasana) Ocho Apoyos, Media Cobra (ArdhaBhujangasana). Torsión en Piso, Postura Fácil (Sukhasana) y Relajación (Savasana)

Principios del Yoga en Oriente (Patanjali, historia) y Occidente.

El cuerpo que habitamos y el “darse cuenta”: fundamental para la toma de conciencia en Yoga.

Importancia del registro corporal de sensaciones (Claves para el registro corporal), cómo hacerlo (Técnicas).

Esquema e imagen corporal (Principios) para registro y perfeccionamiento en nuestra práctica Yogui.

### UNIDAD 2:

Movimientos Articulares (convenientes para la práctica yóguica).

Serie Preparatoria: Pinza, media Cobra, medio Saltamontes, medio Arco, media Torsión sentado, Savasana y Advasana (post. de relajación).

Respiración, ritmos respiratorios: Abdominal, Intercostal y Clavicular: Respiración Completa (Yóguica) Respiración Alternada (AnulomaViloma) Sithali, Siktari, Ujjayi, Purificadora, Vocal, Vitalizadora de Nervios, Retenida, Estímulo de células pulmonares, Dilatación de costillas, Expansión de pecho, Ejercicio de marcha, Ejercicio matinal, Para estimular circulación, de Fuelle, de Carga, de Descarga, de Conteo Descendente.

### UNIDAD 3:

Práctica de Asanas: de Montaña (Tadasana, Samasthiti), Guerrero (Virabhadrasana), Arbol, Palmera, Cigüeña (Padahasthasana, Uttanasana), Padangusthasana, Gato (Bidalasana), del Niño (Balasana), del Osito o de los Vientos (Pavanamuktasana)

Relajación (Teórico/Práctico): Técnica de Schultz y Jacobson. Relajación entre posturas

Alimentación saludable, la importancia para la práctica de Yoga.

### UNIDAD 4:

Práctica de Asanas: de Flexión Lateral. Posturas Invertidas: Hoz (ViparitaKaraniMudra), Silla Invertida, Arado, Vela, Pez, Cabeza de Vaca, León, medio Puente (Variantes), medio Camello (variantes)

Utilización de elementos que facilitan las asanas (taco, sogá, almohadón, silla)

Trabajo Práctico Integrador: Cómo me relaciono con los principios del Yoga

### UNIDAD 5:

Práctica de Asanas: Gato (variantes), media Pinza, Pinza Abierta, Cobra, Arco, Cocodrilo

Clasificación de Asanas. Postura y Contrapostura (su importancia).

Papel y propósito de las Asanas. Beneficios y Contraindicaciones de Asanas. El ambiente adecuado para el practicante.

#### UNIDAD 6:

Práctica de Asanas: Postura Fácil, Diamante, medio Loto, postura Perfecta (Posturas para Meditación)

Metodología Práctica (fases de la clase de Yoga): Período Preparatorio (Saludo, Toma de Conciencia, Entrada en calor columna, Movilidad Articular, Ejercicios de Fuerza y Elongación. Período Fundamental (Anticipación con visualización, Toma de Posición, Concentración, Inmovilización, Respiración, Desarmado) Correcciones. Período de Transición: Relajación Final, Mantralización y Saludo Final)

#### UNIDAD 7:

Práctica de Asanas: Hoz (ViparitaKaraniMudra), Pez, Sol, Postura de la Silla, Héroes (Variantes), Perezoso.

Vinyasana Concepto, Nociones Básicas

Distensión, Concentración, Vocalización y Meditación. Ejercicio de Concentración: NispandaBhava

Trabajo Práctico Integrador: Asanas y recursos que facilitan su ejecución.

#### UNIDAD 8:

Práctica de Saludo al Sol (Van Lysenbeth) primeras prácticas.

Práctica de la no competencia, Aceptación

#### UNIDAD 9:

Práctica de Eutonía, herramienta de autoconocimiento (concentración y tono adecuado) para optimizar las asanas.

Yoga Somático: Kinesiología de las asanas.

#### UNIDAD 10:

Práctica de Asanas: del Arbol (variantes), Danzarín, Bote, Luciérnaga, del Ginete, del Aguila

Hatha Yoga: Correlación entre cuerpo emociones y mente (A: Blay). Meditación del trabajo Interior (A. Blay)

#### UNIDAD 11:

Práctica de Asanas: Triángulos (Trikonasanas)

Enfoques Pedagógicos. La dirección. Claves para guiar asanas

#### UNIDAD 12:

Guía de Asanas. La clase, cómo armarla.

Chakras, nociones generales.

Trabajo Final

### REQUISITOS GENERALES

- Mayor de 18 años.
- Primario Completo.

### EVALUACIÓN FINAL

- Teórico - Práctico. Objetivo: verificación del alcance de asimilación de los contenidos.
- Cumplimentar con el 80% de asistencia.