

# CERTIFICACIÓN PRIVADA

# YOGA II

## UNIDADES TEMÁTICAS

### UNIDAD 1:

#### UNIDAD 1

Teoría : Historia y Filosofía, los 8 pasos de Patanjali y la filosofía yogui. Lectura corporal. Esquemas referenciales acerca de lo corporal. Cuerpo anatómico. Cuerpo Social . El lenguaje del cuerpo.

Práctica:

Sensopercepción

desde la respiración rítmica y sostenimiento de posturas madres. Práctica inicial lúdica. Juego con nombres, movimientos libres generales. Saludo al Sol con ritmo respiratorio. Asanas, Uttanasana, Ardha Sethubandasana , Paschismotanasana, Yoga Mudra, Savasana con pranayama.

Surya Namaskar con sostenimiento de 5 respiraciones en adho mukha .

Serie Anti gimnasia .

### UNIDAD 2:

La Imagen corporal. La postura. Gesto . La lectura corporal en la sociedad , cuerpo engranaje y envoltura ; mirada, cuerpo y motivaciones; el descubrimiento del otro.

El cuerpo es su casa ¿usted lo habita?

Práctica:

Surya Namaskar con sostenimiento de postura y pranayama uddayi .

Habitar las posturas desde

Bandhas, dristis , respiración.

Serie personal (posturas de pie y de cierre, cómo Padangusthasana, Trikonasana , Parivrita Trikonasana, Yoga Mudra , Padmasana.

### UNIDAD 3:

Músculos. Articulaciones. Cadenas y Musculares, corazas. El músculo y sus capacidades de tonificación, estiramiento, reflejos, compensaciones.

Bloqueos que alteran la estructura corporal

Elongación Asistida

Práctica:

Observación, corrección y reestructuración posturas .

Práctica consciente y personal Mysore del Surya Namaskar y serie de pie y cierre.

Práctica, Prasrita Padottanasana

Práctica, Parshvottanasana.

Introducción al estiramiento asistido parte 1 y 2. Posturas de pie y de piso.

### UNIDAD 4:

Teoría: Constitución Septenaria/ 7 planos de conciencia .

Introducción a la gimnasia correctiva con base de Yoga.

Objetivos y fundamentos generales (Lordosis , cifosis, escoliosis) .

Práctica:

Gimnasia correctiva para afecciones de la columna vertebral, ejercicios y asanas para hiper cifosis - hiperlordosis, escoliosis, rectificación.

respiración , bandhas y dristis. Asanas, Karna Pidasana -oido/presión/postura- Padmasana.

### **UNIDAD 5:**

Teoría: Yoga Terapia , uso de elementos en el yoga terapeutico. Introducción a las afecciones respiratorias .

Características generales, ejercicios y posturas correctivas , objetivos y fundamentos .

Práctica: Yoga terapeutico, conciencia de las posturas y concientización de las variaciones y uso de elementos en las mismas para una correcta adecuación de cada estudiante. Reeducción respiratoria desde asanas y ejercicios físicos y respiratorios (pranayamas)

### **UNIDAD 6:**

Pies/Tobillos/Rodillas. Anatomía y Fisiología , alteraciones, relación con lo emocional.

Características generales correctivas , objetivos y fundamentos .

Práctica. Utkatasana. Adho Mukha. Utthita Hasta Padangustasana.

### **UNIDAD 7:**

El cerebro . Anatomía y fisiología, correlaciones e integración entre las partes. Frecuencias cerebrales, hemisferios, imaginación. Enfermedades psicosomáticas, el dolor psicológico, el miedo/la cosa, Pensamientos patrones, positivos y negativos. Energía interior, visualizaciones, meditación y relajación.

Práctica:. Guía de asanas y surya namaskar entre estudiantes. Creación y práctica como guías de vinyasas basados en el saludo al sol. Surya Namaskar B

Asanas, Salamba Sarvangasana, Ardha Matsyasana, Padmasana. Sankalpas en sánscrito y castellano. Pranayama Vastrika, Anuloma Viloma, Uddaji. So Ham.

### **UNIDAD 8:**

Bandhas, Dristis, Respiración profundización teórica y práctica.

Anatomía y práctica

-Surya Namaskar A con dristis/bandhas/ritmo respiratorio

-Práctica y Guía de estudiantes de 2do para estudiantes de 1ero .

Práctica Mysore de serie personal.

- Asana - Ustrasana . Halasana . Karna Pidasana . Matsyasana

### **UNIDAD 9:**

Adultos Mayores.

Envejecimiento, definiciones y características fisiológicas y anatómicas. Envejecimiento neurológico, Artritis y Artrosis.

Práctica: Elongación Asistida. Práctica con elementos, silla, globos - <capacidades respiratorias>- y bastones. Salud en el envejecimiento, -Prácticas Básicas de entrada en calor.

Saludo al sol con Silla, Serie preliminar, Saludo al Gato. Variación de posturas base con silla.

Práctica y guía de los estudiantes.

### **UNIDAD 10:**

Enfermedades Psicosomáticas. Ansiedad , Estrés y Depresión. Definición, práctica anti-depresiva, anti-estrés , yoga para nerviosos. Características, pranayama, entrada en calor - características generales.

Práctica: Virabhadrasana I,II y III, Halasana. Saludo del guerrero . Ritmos respiratorios y asanas en movimiento analizando y tomando elementos del Tai Chi.

### **UNIDAD 11:**

Embarazo. Períodos, características. Feto, desarrollo y características-

Músculo del piso pélvico, anatomía de la cadera.

Práctica: serie armada según los diferentes periodos de gestación .

Estiramiento Asistido.

Ejercicios de reconocimiento de suelo pélvico - mula bandha - y ejercicios abdominales - uddiyana bandha.

### UNIDAD 12:

Trabajo Final. Practica personal, sin guía- mysore- completa con respiración , bandhas y dristis. Asanas, Karna Pidasana -oido/presión/postura- Padmasana.

## REQUISITOS GENERALES

- Mayor de 18 años.
- Primario Completo.
- Tener aprobado Yoga I.

## EVALUACIÓN FINAL

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



AMDELCO

CENTRO DE FORMACIÓN  
PROFESIONAL N.º 20