

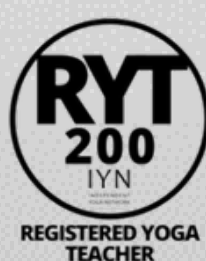
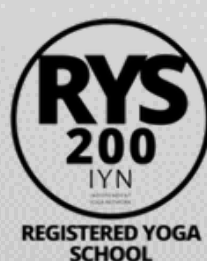
Guia del Curso

Instructores de Hatha Yoga

200 hrs



Certificación Internacional:





Curso de Formación

Instructores de Hatha Yoga

200 hrs

Guia del Curso

Mallorca 2023/24

Copyright©2023/24UbiratanGonzaga

Esta guía es parte de nuestro programa para el uso exclusivo de nuestros estudiantes. Ninguna parte de este documento puede publicarse, reproducirse o modificarse sin el permiso del propietario.

Introducción

Gracias por descargar esta guía.

Nuestro curso fue cuidadosamente creado para despertar gradualmente en cada estudiante, una comprensión holística y práctica de los aspectos físicos y espirituales del yoga.

El curso está dividido en dos partes:
Teoría y Práctica.

Tendremos nueve encuentros en nueve meses.

En cada fin de semana, tendrás 20 horas de clases presenciales, aprenderás la teoría y la práctica, y recibirás tareas para realizar en el intervalo entre nuestros encuentros.

La información técnica debe ser estudiada con cuidado, practicada con dedicación, y los concep-

tos filosóficos deben ser cuestionados, comprendidos y absorbidos, sin prisa.

El objetivo del curso es que cada alumno sea capaz de aplicar la teoría y los conceptos filosóficos en todas las prácticas físicas, y encontrar un significado más profundo en todos los aspectos de su vida personal.

"Lokah Samastah Sukhino Bhavantu"

(Que todos los seres sean felices y libres, y que los pensamientos, palabras y acciones de mi propia vida contribuyan a esa felicidad y libertad para todos).

Ubiratan Gonzaga.

Contenido del Curso

Primera parte - Teórico:

La parte teórica de nuestra formación de profesores cubrirá varios temas relacionados con el Yoga y sus prácticas. Nuestro objetivo es proporcionar un conocimiento completo de Yoga que encienda un cambio interno y motiva el pensamiento crítico.

(1) Filosofía:

El yoga es una ciencia práctica que libera nuestras mentes y desata nuestras energías espirituales. Sin el apoyo de la filosofía yóguica, se convierte en un mero ejercicio físico.

Durante estas 200 horas de formación de profesores, los estudiantes aprenderán los siguientes temas:



- Historia y Filosofía del Yoga.
- Orígenes, significado, definiciones según varias escrituras antiguas, meta, prácticas y objetivos, las principales ramas del Yoga.
- Una discusión sobre varios yoguis y maestros y su papel en la formación y difusión del mensaje del Yoga, desde el primer yogui hasta Kapila, Patanjali, Shankara, Swami Vivekananda, Ramana Maharshi, Swami Sivananda, Krishnamacharya, Pattabhi Jois, Iyengar, y muchos otros.
- Un estudio detallado del Bhagavad Gita, explorando su fuente y cómo llegó a ser, lo que enseña y lo que significa para la humanidad.
- La vida de Sri Krishna y los senderos de Bhakti, Jnana y Karma Yoga.
- Una exposición clara de la filosofía Sankhya de Kapila y de las enseñanzas del Vedanta.

- Una clara comprensión del Yoga Sutras de Patanjali, sus objetivos y aplicaciones prácticas, y del Hatha Yoga Pradipika.
- También estudiaremos el Shiva Samhita y el Gerantha Samhita. Estas son las escrituras antiguas más importantes y fuentes auténticas del Yoga.
- Durante nuestro curso, los estudiantes aprenderán y absorberán las siguientes enseñanzas de una manera personal, interactiva, sencilla y práctica:
 - Introducción al concepto de Chitta Vritti Nirodhah.
 - Cómo controlar la inquietud de la mente.
 - Concepto y cualidades de los asanas según Patanjali Yoga Sutras.
 - Las barreras en el Camino del Yoga y cómo superarlas.
 - Concepto de Vinyasa y Ashtanga Yoga.
 - Qué es el Hatha Yoga y su importancia en la vida moderna.

(2) Anatomía Yóguica

(El estudio de las energías sutiles):

La perspectiva de Yoga de la anatomía es diferente de la anatomía occidental. Fue desarrollado por los sabios muchos siglos antes de la Era Cristiana y registrado en los Upanishads.

En el proceso de meditación y auto-exploración, los antiguos yoguis descubrieron y describieron en detalle un sistema de senderos energéticos, explicando en detalle lo que hacen y cómo trabajan.

En estas clases cubriremos:

- Prana o fuerza vital.
- Koshas o Vainas.
- Los cinco Vayus.
- Nadis o canales de energía.
- Bandhas o cerraduras de energía.
- Chakras.
- Gunas.



(3) Anatomía Occidental:

El estudio del cuerpo humano y sus partes, tratando de su organización estructural, función y movimientos. En estas clases, usted aprenderá la ubicación y el movimiento de los huesos, articulaciones y ligamentos más importantes.

La comprensión de la anatomía en el yoga enseña a los yoguis acerca de la alineación física y qué músculos están involucrados en cada asana.

Cuando un yogui tiene una comprensión fundamental de los huesos y músculos a medida que se utilizan en las posturas de yoga, puede comenzar a desarrollar una práctica más profunda que se ocupa de las debilidades, desequilibrios y fortalezas.

En estas clases cubriremos:

- Terminología Anatómica.
- Huesos, articulaciones y ligamentos.
- Formas musculares.
- Los principales músculos del cuerpo.
- Movimientos importantes del cuerpo.
- Estructura de la columna vertebral.
- Alineación del cuerpo durante el Yoga.
- Asanas para cada grupo muscular.



(4) Fisiología

La fisiología es el estudio científico de las funciones y mecanismos que funcionan dentro de un sistema vivo. La fisiología se centra en cómo los organismos, sistemas orgánicos, órganos, células y biomoléculas llevan a cabo las funciones químicas y físicas que existen en un sistema vivo.

Aplicado al yoga, aprenderás cómo las prácticas y poses influyen en todas esas funciones, manteniendo la mente clara y el cuerpo sano y fuerte. En nuestro programa, cubriremos las asanas que trabajan en los siguientes sistemas:

- Digestivo.
- Respiratorio.
- Sistema nervioso.
- Circulatorio.
- Endocrino.
- Sistema excretor.
- Linfático.

La respiración:

- Anatomía de los músculos respiratorios.
- Mecanismo de Respiración.
- Anatomía y Fisiología del Pranayama.

(5) Una introducción al Ayurveda y su asociación con el Yoga:

- Significado y propósito del Ayurveda.
- Teoría Pancha Mahabhuta (Teoría de los Cinco Elementos).
- Teoría Tri-Dosha (Teoría de los Humores de Tres Cuerpos).
- Teoría de Sapta-Dhatu (Teoría de los Siete Tejidos Corporales)

(6) Metodología de Enseñanza:

Durante todo el programa, los estudiantes aprenderán y serán recordados muchas veces sobre tres aspectos fundamentales de la vida yóguica:

- La actitud adecuada hacia uno mismo,
- La actitud adecuada hacia el yoga
- ,La actitud adecuada hacia la propia práctica personal.

Estos tres aspectos son la base para aprender a enseñar yoga. A medida que nuestra propia práctica personal se desarrolla y crece a través de los años, somos capaces de transmitir nuestros conocimientos y experiencia cada vez mejor.

Vamos a cubrir cómo enseñar y practicar yoga y cuáles son las habilidades básicas requeridas para la enseñanza del yoga:

- Clasificación y Secuenciación de Asanas.
- Formateo, secuenciación y cronometraje de la clase.
- Cómo crear y guiar una práctica espontánea.
- Técnicas de ajuste y desarrollo de habilidades (verbales y físicas).
- Entrenamiento en alineación estructural.
- Ajuste manual con la ayuda de accesorios.
- Uso/variaciones y modificaciones.
- Cómo integrar las posturas, la respiración y la meditación en las prácticas.
- Cualidades de un profesor de yoga inspirador.
- Técnicas y métodos de motivación.
- La ética del profesor de yoga.

Segunda parte - Práctica:

(1) Práctica de Asanas:

Asana significa estar en una posición cómoda. Es un estado de ser en el que uno puede permanecer física y mentalmente estable, tranquilo, tranquilo y cómodo.

Nuestro programa incluye una explicación detallada de cada asana para entender sus beneficios físicos, psicológicos y espirituales, así como sus contraindicaciones, para garantizar una práctica efectiva.

En estas sesiones prácticas, vamos a cubrir en detalle varias posturas de Hatha Yoga desde niveles elementales hasta avanzados. El estudiante aprenderá a modificar, ajustar y alinear varias posturas de acuerdo a las necesidades de cada individuo, con el fin de obtener los máximos beneficios de la práctica física.

Lista de Asanas:

(1.1) Estudio de las Saluciones de Sol y sus variaciones.

(1.2) Asanas Meditativas:

- Sukhasana (cómoda posición de piernas cruzadas).
- Siddhasana (La pose lograda).
- Vajrasana (Sentado en la postura de los talones).
- Ardha Padmasana (Media Pose del Loto).
- Padmasana (Lotus Pose).

(1.3) Asanas de Relajación:

- Shavasana (Postura del Cadáver).
- Makarasana (Pose del Cocodrilo).

1.4) Asanas Culturales (SUPINE):

- Pawanmuktasana (Pose del Viento).
- Setu Bandana (Pose del Puente).
- Matsyasana simplificado (Pose del Pez).
- Matsyasana (Posa del Pez).
- Jathara Parivartanasan (Torcedura Espinal Apoyada) y sus variaciones.
- Chakrasana (Pose de la Rueda).
- Halasana (Pose del Arado).
- Sarvangasana (Pie de hombros).

(1.5) Asanas Culturales (PRONE):

- Bhujangasana (Pose de Cobra).
- Sarpasana (Pose de Serpiente).
- Shalabhasana (langosta / medio y lleno).
- Dhanurasana (Pose de arco).
- Chaturangasana (Posa de cuatro patas).
- Urdhva mukha Svanasana (Postura de perro orientado hacia arriba).
- Adho Mukha Shvanasana (Postura de perro mirando hacia abajo).

(1.6) Posturas Sentado:

- Dandasana (Pose del Bastón).
- Janushirasana (Pose de la cabeza a la rodilla).
- Parivrtta Janushirasana (Pose de cabeza a rodilla).
- Ek Pada Rajakapotasana (Pose de la paloma).
- Marichyasana A, B, C, D (Pose del Marichi).
- Hanumanasana (Pose del Mono).
- Ustraasana (Pose del Camello).
- Marjaryasana (Pose del Gato).
- Balasana (Pose del Niño).
- Shimasana (Pose del León).
- Gomukhasana (Pose de cara de vaca).
- Ardha Matsyendrasana (Pose de torsión media espinal).
- Paschimottanasana (Curvatura hacia adelante sentado).
- Nokasana (Pose del Barco).

(1.7) Posturas de Pie:

- Tadasana (Mountain Pose).
- Triyak Tadasana (Pose de palma oscilante).
- Ardha Uttanasana (Parado Medio Hacia Adelante).
- Uttanasana (Curvatura de pie hacia adelante).
- Vriksasana (Pose del Árbol).
- Utkatasana (Silla Pose).
- Trikonasana (Triangle Pose).
- Parivrtta Trikonasana (Pose de Triángulo Giratorio).
- Padangusthasana (Pose de la mano al dedo gordo del pie).
- Utthita Parsvakonasana (Pose de ángulo lateral extendido).
- Parivrtta Parsvakonasana (Postura de ángulo lateral giratoria).
- Virabhadrasana I, II (Posición del Guerrero I, II).

(1.8) Posturas de equilibrio:

- Bakasana (Pose del Cuervo).
- Sirsasana (Headstand).
- Natarajasana (Señor de la Pose de la Danza).
- Garudasana (Pose del Águila).
- Virabhadrasana III (Pose del Guerrero III).
- Ardha Chandrasana (Pose de Media Luna).
- Vasisthasana (Pose del Tabla Lateral).

(2) Pranayama:

En estas sesiones de regulación de la respiración, nuestros estudiantes aprenderán a estar constantemente conscientes de la respiración, y varias técnicas de pranayama como se menciona en el Hatha Yoga Pradipika.

Aprenderán a practicar cada técnica de forma segura, para maximizar sus beneficios para la salud, así como ciertas contraindicaciones a tener en cuenta en la práctica.

En estas clases cubriremos:

- Respiración Natural.
- Respiración Abdominal.
- Respiración Clavicular.
- Respiración Torácica.
- Respiración Yóguica.
- Nadi Shodhana.
- Bhastrika.
- Kapalbhati.
- Bhramari.
- Seetkari.
- Shitkari.
- Surya Bhedi.
- Chandra Bhedi.
- Ujjayi.

(3) Mudras:

Los mudras son gestos con las manos que se usan principalmente en la meditación o en la práctica de pranayama. Estimulan diferentes partes del cuerpo involucradas en la respiración y afectan el flujo de energía dentro del cuerpo y la mente.

Es una combinación de movimientos físicos sutiles con nuestras manos y también con el cuerpo, que influyen en nuestro cuerpo pránico, órganos internos y concentración.

Mejora la circulación sanguínea, aumenta la paciencia, la tolerancia y la concentración mientras se medita. También ayuda a aumentar el peso corporal y reduce la debilidad y la torpeza de la mente.

(3.1) Mudras de Mano:

- Jnana Mudra.
- Chin Mudra.
- Yoni Mudra.
- Ling Mudra.
- Hridaya Mudra.
- Prana Mudra.
- Apana Mudra.

(3.2) Mudras de Cuerpo:

- Yoga Mudra Asana.
- Viparitakarani Mudra.
- Ashwini Mudra.

(3.3) Mudras de Cara (Mana Mudras):

- Shambhavi Mudra (Mirando al centro de las cejas).
- Nasikagra Drishti.
- Khechari mudra.
- Kaki mudra.
- Bhoochari mudra.
- Akashi mudra.
- Shanmukhi mudra.

(4) Bandhas:

Un bandha es una traba o bloqueo de energía hecha con el cuerpo y la mente, realizado para dirigir y regular el flujo de prana (energía de fuerza vital) a ciertas partes del cuerpo. Es como un mudra de cuerpo, recolectando y atando la energía disipada en nuestro centro, trayéndonos de vuelta la totalidad de nuestras energías y aumentando el fuego espiritual.

La práctica del bandha implica autoconciencia, preparación, y se realiza mentalmente y mediante contracciones musculares concentradas. Entender y realizar estos bloqueos puede ayudar al practicante a mejorar su enfoque y mejorar la salud física.

En estas sesiones aprenderás:

- Introducción a los Bandhas.
- Mula Bandha (una contracción del perineo).
- Uddiyana Bandha (una contracción del abdomen en la caja torácica).
- Jalandhara Bandha (contraer el mentón más cerca del pecho).
- Maha Bandha (combinando los tres Bandhas anteriores).

(5) Sesiones de Meditación:

La meditación no se puede enseñar. Es un estado que se produce naturalmente cuando la mente y el cuerpo están relajados y en paz.

Lo que puedes aprender y practicar son técnicas para descansar la mente y aumentar el enfoque y la concentración, y alcanzar un estado de conciencia que es totalmente diferente del estado normal de vigilia.

Uno de los mayores retos a los que nos enfrentamos como practicantes de yoga es cómo retirar los sentidos del mundo externo y desviarlos hacia el mundo interno.

Durante este curso, usted aprenderá varias herramientas y prácticas prescritas en las escrituras antiguas para limitar las modificaciones de la mente.

Las prácticas incluirán:

- Meditación de Mantra, guiada o por uno mismo.
- Conciencia del cuerpo.
- Observación de la respiración.
- Yoga Nidra.
- Trataka.
- Meditación en los Chakras.
- Meditación en la Luz Interior.

(6) Shatkarma (Limpieza Yóguica):

Los Shatkarmas, también conocidos como Shatkriyas, son un conjunto de purificaciones yóguicas del cuerpo, para prepararnos para el trabajo principal del yoga hacia el moksha o la liberación.

Estas prácticas, descritas por Yogi Swatmarama en el Hatha Yoga Pradipika como kriyas, son Neti, Dhauti, Nauli, Basti, Kapalabhati, y Trataka.

Este es uno de los pasos más importantes para el aprendizaje del yoga, siendo también una preparación para la meditación y las posturas físicas. Las prácticas de Yogic Shatkarma ayudan en la desintoxicación, manteniendo el cuerpo fuerte, sano y limpio.

En estas sesiones, los estudiantes aprenderán técnicas seguras con demostración, práctica, aplicaciones, beneficios y contraindicaciones.

Vamos a realizar las siguientes prácticas de limpieza yóguica:

- Neti (Limpieza nasal).
- Kunjal Kriya (Limpieza abdominal).
- Tratak (Purificación psíquica).
- Nauli (Agitación de los músculos abdominales).

(7) Sesiones de Mantras:

Un mantra es una palabra, sonido o frase sagrada, que está ligada a poderes espirituales y psicológicos. La palabra mantra significa "herramienta del pensamiento" en Sánscrito, y a menudo se usa en la meditación como una forma de encauzar y enfocar la mente.

La repetición y el canto de mantras inducen a la mente a entrar en un estado meditativo, para que el practicante pueda comenzar a conectarse con lo Divino interior. Cuando elegimos cantar mantras, estamos cambiando nuestra vibración y evocando un nivel más alto de conciencia.

Los mantras son herramientas para sanar y proteger nuestra vida. En nuestras sesiones de canto de mantras, guiamos a los estudiantes paso a paso para pronunciar varios mantras sánscritos correctamente y también su significado y propósito

En estas sesiones, aprenderás:

- Aum Mantra: Fusionándose con el Sonido del Universo.
- Guru Mantra: Una ofrenda para el que quita la oscuridad.
- Shiva Mantra: Conectándose con Adiyogi.
- Patanjali Mantra: Una invocación al autor de los Yoga Sutras.
- Lokah Samastha Mantra: Asistiéndonos en nuestra evolución espiritual.
- Gayatri Mantra: Mejora nuestras habilidades de aprendizaje y concentración.
- Ganesha Mantra: Elimina obstáculos y trae prosperidad.
- Shanti Mantra: Mantiene nuestra mente relajada y en paz.
- Saludo al Sol 12 Mantras: Estimula y equilibra todos los sistemas del cuerpo.
- Bija Mantras.

Tercera parte - Examen:

Esta es la sección final de nuestro Programa de Formación de Profesores de 200 horas. Los estudiantes tendrán un examen escrito y oral para mostrarnos lo que han aprendido. Sin embargo, no es una prueba para evaluar cuánto ha memorizado, aunque tendrás que memorizar muchos nombres y conceptos.

No es una prueba para comprobar tu flexibilidad o habilidades físicas, pero recibirás una forma condensada de todo lo que necesitas dominar, para que el yoga se integre plenamente en tu vida, y tendrás una plataforma para aprender y compartir el yoga.

Este examen te mostrará el mínimo que se supone que un yogui debe saber, y mucho menos un maestro. El yoga es un tema vasto y diverso y es muy difícil entenderlo completamente en un corto período de tiempo.

En esta sección se le preguntará:

- Ensayo oral/escrito, para expresar sus propios pensamientos y comprensión del yoga, por qué es importante para usted, y sus diversas prácticas.
- Realizar pequeñas sesiones de asanas y pranayama para compartir tus habilidades de enseñanza de yoga con otros estudiantes, bajo la supervisión de un profesor experimentado.
- Recitar un mantra y un sutra seleccionados.

El examen final le ayudará a aumentar su confianza en sí mismo, perfeccionar sus habilidades de enseñanza como instructor de yoga y desarrollar la conciencia espiritual.

El examen verdadero vendrá después de que hayas terminado el curso, en la aplicación de lo que has aprendido en la vida diaria y en los cambios que crearás en tu comportamiento, hábitos y la forma de verte a ti mismo y al mundo.

Fechas de las Clases:

Mallorca 2023

- Oct 14/15
- Nov 11/12
- Dec 09/10

Mallorca 2024

- Jan 13/14
- Feb 10/11
- Mar 09/10
- Apr 06/07
- Mai 04/05
- Jun 07/08/09 (retiro 3 dias)

* Todas las fechas están sujetas a confirmación. Es responsabilidad del participante venir a las clases una vez confirmadas.

Costo del curso : 2.300,00 Euros. (No incluye alimentación ni alojamiento).

Depósito en el momento de la inscripción: 400,00 Euros (no reembolsable)

Formas de pago:

- 1 x de 1.900,00 Euros,
- 2 x de 1.000,00 Euros,
- 3 x de 725,00 Euros.

*Si desea obtener más detalles o quieres proponer una forma de pago alternativa, por favor envíe un email a bira@birayoga.com.

Para efectuar su registro ahora mismo, complete el Formulario de Inscripción en línea:

Rellene El Formulario De Inscripción

Con Amor & Luz,

Bira.