



Formación Axis Yoga

Nivel I

Descripción General del curso

1.- Práctica y Estudio de posturas (40 Asanas) y Respiración Consciente (6 técnicas) y Enseñanza Aplicada. 120 horas aula

2.- Metodología de la Enseñanza. 31 horas aula

3.- Anatomía, Biomecánica y Fisiología aplicada al yoga. 24 horas aula

4.- Filosofía y Fisiología Sutil. 25 horas aula

Total: 200 horas aula

Certificación

AL COMPLETAR EL CURSO, SIEMPRE QUE TENGAS UNA ASISTENCIA MÍNIMA DE 75 % RECIBIRÁS EL CERTIFICADO DE PROFESOR DE AXIS YOGA NIVEL 1 Y PODRÁS OPTAR TAMBIEN AL CERTIFICADO INTERNACIONAL QUE EMITE LA YAI (YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL) DE INDIA.

Materias

1.- Práctica y estudio de posturas (Asanas), técnicas de respiración consciente (Pranayama) y enseñanza aplicada.

¿Qué aporta en la formación de un profesor la práctica y estudio de posturas, técnicas de respiración consciente y enseñanza aplicada?

Es imprescindible que los futuros profesores tengan un conocimiento práctico y teórico de los asanas; saber cómo se ejecutan, conocer su nombre en sánscrito y



su significado aporta seguridad a la enseñanza. Tener un buen conocimiento de los beneficios fisiológicos y mentales de cada técnica da credibilidad al profesor/a.

Estudiaremos en este primer nivel 40 posturas clásicas y sus variantes; Las 6 técnicas de Pranayama que veremos, son la puerta de entrada a la meditación y sobre todo nos dan la clave de cómo vivir sin estrés o ansiedad. La enseñanza aplicada es la manera en que el futuro profesor/a aplica los conocimientos adquiridos enseñando lo aprendido a sus compañeros de clase. Esto, genera experiencia, seguridad y nos enseña a relacionarnos con los alumnos y sus dificultades. Ya al segundo mes empezamos con esta práctica.

2.- Metodología de la enseñanza

¿Qué aporta la metodología de la enseñanza en el desempeño profesional de un profesor?

Las distintas herramientas aportan principalmente claridad en la enseñanza y confianza en sí mismo. El profesor/a será capaz de dirigir una clase con continuidad, evitando lagunas o tropiezos en su desarrollo. Es así como se forja un profesor, generando su propio estilo, que lo hace único.

Herramientas metodológicas

Presentación, organización de una clase, observación de cada alumno.

Técnicas: precisión en la demostración, aprendizaje por modelo, espejo, utilización de la voz, forma de enseñar un asana, secuencias, ajustes, accesorios (props), trabajando en parejas.

Ficha metodológica de cada asana.

Cada alumno debe ser capaz de llenar una ficha que incluya:



- Nombre del asana en sanscrito y su pronunciación
- Traducción del nombre en sanscrito a idioma español.
- Foto del asana
- Beneficios y contraindicaciones
- Breve descripción de la postura: plano, técnica y nivel de dificultad.

Además, las instrucciones para cada etapa:

- a) Entrada al asana.
- b) Acciones en el asana.
- c) Salida del asana.

Listado de Asanas clásicas que veremos en este Nivel 1

Utthista Sthiti– Pturas de pie

Tadasana

Urdhva Hastasana

Vrksasana

Utkatasana

Utthita Trikonasana

Virabhadrasana II

Utthita Parsvakonasana

Virabhadrasana I

Ardha Chandrasana

Parivrta Trikonasana

Parighasana

Parsvottanasana

Prasarita Padottanasana

Uttanasana



Adho Mukha Svanasana

Chaturanga Dandasana

Upavistha Sthiti–Posturas sentado

Dandasana

Upavistha Konasana

Baddha Konasana

Virasana

Paschima Pratana Sthiti–Posturas con flexión hacia delante

Paschimottanasana

Janu Sirsasana

Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana

Marichyasana I

Parivrtta Sthiti–Posturas con torsiones

Pasasana

Bharadvajasana

Marichyasana III

Purva Pratana Sthiti–Extensiones hacia atrás

Urdhva Mukha Svanasana

Dhanurasana

Salabhasana

Ustrasana

Purvottanasana

Viparita Sthiti–Inversiones

Salamba Sirsasana

Salamba Sarvangasana



Halasana

Karnapidasana

Posturas Restaurativas

Setubandha Sarvangasana

Viparita Karani

Savasana

Además, los siguientes módulos:

Hombros, caderas y Udara Akunchana Stiti-Posturas de contracción abdominal.

3.- Biomecánica, anatomía y fisiología aplicada al yoga

La práctica de yoga debe ser asumida con ciertos estándares mínimos de conocimientos en estas áreas para aportar en una práctica y/o enseñanza de yoga segura, lo que también repercute en la calidad de vida del practicante.

El aporte de este módulo se orienta en otorgar a los alumnos conocimientos mínimos en la distinción topográfica anatómica, biomecánica y fisiología general, desde un prisma interdisciplinario y aplicado a la práctica de asanas.

Objetivos Generales

Conocer los elementos básicos interdisciplinarios del área musculoesquelético para una práctica de yoga segura.

Objetivos Específico

- Conocer e Identificar nomenclatura de algunas áreas musculoesqueléticas aplicadas en yoga.
- Explicitar un puente de entendimiento entre la práctica de asanas y el sistema musculoesquelético.



- Conocer y Fundamentar con elementos básicos de anatomía, biomecánica y fisiología la práctica de asanas.

Metodología

- Clases teóricas con ejercicios prácticos específicos.

Contenidos

Unidad I: Generalidades y nomenclatura anatómica aplicada a asanas.

Unidad II: Anatomía aplicada a asanas (estructura ósea, articulaciones, músculos, fascias).

Unidad III: Biomecánica aplicada a asanas (razonamiento biomecánico específico en asanas).

Unidad IV: Lesiones aplicadas en yoga (mirada global de lesiones más comunes y la práctica de asanas).

Unidad V: Fisiología aplicada a asanas (generalidades en fisiología aplicada en asanas).

Evaluación

Prueba escrita y/o trabajo individual en donde se deberá analizar movimiento de secuencia de asana(s), donde debe explicitar en cada postura puntos de apoyo, base de sustentación, posición articular, principales músculos activados y beneficios en salud del asana(s) propuesta.

4.- Filosofía y fisiología sutil

- Origen del yoga
- ¿Qué es el yoga?



Sistemas: Tantra, Gnana, Raja, Hatha, Bhakti, Karma

- Tantra y la sexualidad

Filosofía: Yoga, Vedanta, Samkya

Fisiología sutil: Prana, Koshas, Pranamaya Kosha, Vayus, Nadis, Chakras