

PÉNSUM

Nota: es posible que el pénsuam cambie ligeramente, pues año tras año mejoramos el programa.

Este profesorado tiene en realidad 300 horas, una vez que incluyas todo el trabajo de integración que sucede entre los dos módulos.

Aunque el pénsuam puede cambiar ligeramente, pero siempre se adhiere al estándar de Yoga Alliance.

Anatomía y fisiología (20 horas)

Técnicas (110 horas)

Filosofía, ética y estilo de vida (30 horas)

Metodología de la enseñanza (30 horas)

ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA (20 horas):

1.5 horas: Introducción de terminología y principios de anatomía: Planos, direcciones de movimiento, posición anatómica, división de espacios en el cuerpo, principios de origen e inserción de músculos y vocabulario anatómico básico.

1.5 horas: La cadera –huesos, músculos y movimientos: Visión general de los huesos más importantes, músculos y movimientos, incluyendo toda la cadera y su relación con la espalda las rodillas y la barriga.

2 horas: El cuello y los hombros – huesos, músculos y movimientos: Visión general de los huesos más importantes, músculos y movimientos, incluyendo los hombros y su relación con la espalda, los codos y las manos.

1 hora: Pies y manos– bones huesos, músculos y movimientos: Visión general de los huesos más importantes, músculos y movimientos, incluyendo codos, rodillas y muñecas.

2 horas: Musculos, tendones y ligamentos Visión general del tejido suave, músculos distintos y sus células, cómo funcionan los músculos y los diferentes tipos de contracciones, tono muscular, el reflejo de estiramiento, principios de FPN y como estirar músculos, fascia y otros tejidos conectivos.

2 horas: Sistema cardiovascular, renal, hepático, reproductivo, endocrino y nervioso. Visión general anatómica y funcional de los diferentes sistemas del cuerpo, sus órganos respectivos, y como el estrés afecta a todos esos sistemas.

3 horas: Los chakras: Anatomía y teoría de los Chakras, incluyendo los tres nadis principales, y una meditación corta para balancearlos.

2 horas: Bandhas Anatomía y principios energéticos del uso de los Bandhas, el modelo del amrita, y una práctica corta para aprender como aplicarlos.

*1 hora: Lectura y tareas asignadas: Lectura de varios artículos de la sección de anatomía de Yoga Journal, con 2 quizzes cortos para verificar lectura y comprensión. *4 horas: Película de Paul Grilley's Anatomy of Yoga

TÉCNICAS (110 horas):

12 horas: Pranayama Kapalabhati, sitali/sitkali, bhastrika, Ujjay, brahmari, principios de Brhmana y Langhana, proporción y umbral, técnicas de

válvulas con la nariz y la garganta, cuenta digital, construyendo una práctica de Pranayama y como enseñar pranayama.

2 horas: Meditación Explicación del proceso y concepto de la meditación como herramienta para el Samadhi como lo explica Patanjali, y un estudio comparativo de técnicas de meditación de varias tradiciones.

3 horas: Mantras y sonido Charla del uso del sonido en clase y principios del Nada Yoga. La esencia del movimiento de Bhakti, y aprender distintos mantras que son universales.

66 horas: Escuela de Asana (22 horas para 3 niveles de posturas, divididos por habilidad requerida) Tres niveles distintos de Asanas, aprender la función y el beneficio de las poses, alineamiento, variaciones de acuerdo a la tradición o estilo, variaciones para obtener propósitos distintos.

6 horas: Secuencias Principios de secuencias de Asana, secuencias de práctica dentro del día o la semana, y prácticas y discusiones de secuencias en clase.

2 horas: Bandhas Cómo aplicar los Bandhas en distintas poses para obtener efectos distintos, y cómo crear una práctica de Bandhas también usando pranayama.

6 horas: Asistencias y el uso de accesorios Principios de tacto, contraindicaciones, como no ajustar, la técnica de dos dedos, mecánica corporal para asistencias más complejas, utilizar accesorios para obtener resultados distintos, mayor comodidad o reducir el riesgo de lesiones.

2 horas: Kriyas Charla de la visión clásica de Kriya yoga según Patanjali, algunos ejemplos de Kriya yoga acorde con el Hatha Yoga Pradipika, y algunos ejemplos de Kriyas de la tradición de Kundalini tal y como la enseñó Yogi Bhajan.

1 hora: Introducción al Yoga terapéutico Principios de terapia, y una visión general de técnicas y principios simples que ayudan con algunos de los problemas más comunes.

5 horas: Yoga Especial (embarazo, tercera edad, yoga de silla, yoga de cama) Cómo modificar las clases para poblaciones específicas, qué cuidados y énfasis deben ser considerados de acuerdo al contexto. *5

horas: Lectura y tareas asignadas Lectura de artículos y secciones de libros, con 3 quizes para verificar lectura y comprensión.

FILOSOFÍA, ÉTICA, ESTILO DE VIDA (30 horas):

14 horas: Yoga Sutras de Patanjali Charla y discusión de los Yoga Sutras y su comentario por Vyasa.

2 horas: Ética y Estilo de Vida Charla y discusión de los temas que afligen al yogi y al profesor moderno de yoga.

5 horas: Filosofía Oriental (samkhya, tantra, Advaita, Vedanta, tantra, etc) Charla y discusión de filosofía comparative que cubre las escuelas más importantes de la India, más una perspective integral con la ayuda del trabajo de Ken Wilber.

***2 horas:** “Yoga Unveiled” –película de la historia del yoga.

1 hora: Historia y contexto del Yoga Completando aquellas áreas que no están cubiertas por la película, y una historia un poco más amplia de las escuelas más populares presentes en Occidente hoy en día. *6

horas: Lectura y tareas asignadas

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA: (30 horas)

4 horas: El Yoga del Dinero La vida del Sadhu (mendicante espiritual) o el camino de la expansión, dinero como energía y otras teorías y practicas para mantener una vida balanceada como profesor de yoga. Conceptos de negocio y mercadeo para manifestar una práctica profesional exitosa en el yoga.

2 horas: Habilidades de Presentación Oral Principios de comunicación efectiva y presentación, usando la voz para generar emociones y ambientes, como contar historias y otras herramientas importantes para ayudar a los profesores a llegar más lejos con su voz.

4 horas: Principios de Programación Neurolingüística y como aplicarlos a la enseñanza Construyendo rapport, principios de hipnosis, siete estados de la identidad, aprender a distinguir y utilizar los tres sistemas representacionales en clases y meditaciones, siguiendo y liderizando, future pacing, utilizando relaciones espaciales para mejorar las meditaciones.

8 horas: “Laboratorio de experiencias” Qué harías si... discusiones abiertas de situaciones del mundo real, que invitan a pensar creativamente, entendiendo asertividad, cómo generar límites sanos, áreas grises de comportamiento ético, y consejos básicos de cómo lidiar con problemas comunes en la enseñanza del yoga.

2 horas: “What makes a good teacher good” Discusión abierta de lo que hace a un buen profesor, el papel del estudiante y cuáles son las principales características que buscamos en un buen profesor. Cuáles habilidades deberían ser desarrolladas (y cuales son las mejores maneras de hacerlo) para mejorar la enseñanza.

4 horas: Habilidades de Observación Aprender a observar y a interpretar lo que vemos.

2 horas: Diseño de Clases Cómo hacer una clase especial, diseño de talleres. Principios de cominezo, intermedio y finalizando una clase, integrando temas especiales y principios para enseñar una clase balanceada.

2 horas: Comunicación No Verbal Cómo y cuando usar demostraciones, qué decimos con nuestros cuerpos, y qué nos dicen los estudiantes con su propio cuerpo y cara y qué hacer con esa información.

***2 horas:** Yoga Crítica de Clase Visitar una clase de yoga fuera del studio y escribir un reporte en donde explican qué aprendieron de la experiencia –lo bueno, lo malo y lo feo en sus propios terminos.

Namasté