

# PENSUM

## Anatomía

Este módulo usa el concepto de “voltear al salón de clases”: el curso en línea pre-grabado se utiliza como tarea previa a las clases. Luego, durante las clases, repasamos conceptos, los ponemos en práctica y contestamos preguntas.

Proponemos el uso de un modelo de esqueleto plástico, modelo 3D, palpar en nuestro propio cuerpo, y otras demostraciones y ejercicios físicos para ayudar a entender y recordar el material. Buscamos intercalar explicación y prácticas cortas de unos minutos para hacer a la información más "real", y ayudarnos a aprender con más de una modalidad. Esta serie de clases cuentan también con períodos de repaso teórico y práctico, para ayudar a hacer esta información más práctica y aplicable a un futuro profesor de yoga.

### **Intro Anatomía 101**

Conceptos básicos: nomenclatura médica esencial, planos anatómicos, movimientos de cada articulación. Huesos y articulaciones (tipos y cada uno de los huesos y articulaciones).

### **Anatomía 102 flexión y extensión (hombros y caderas):**

Iniciamos con los movimientos más simples y que contienen los músculos que dominan en buena medida las conversaciones anatómicas dentro del Yoga.

### **Anatomía 103: abducción y aducción (hombros y caderas)**

Continuamos expandiendo con músculos simples, que complementan y nos ayudan a repasar la geografía de lo visto hasta el momento.

### **Anatomía 104: Rotación (hombros y caderas)**

Esta sección es más compleja porque los músculos que producen rotación y su funcionamiento tienden a confusión. Pasamos buena cantidad de tiempo en estos movimientos debido a su complejidad.

## **Anatomía 105: pies, manos, codos y rodillas**

Expandimos la anatomía hacia los extremos, y los cubrimos de un modo más global, pero representando los aspectos más importantes con los que cualquier profesional del movimiento podría encontrarse comúnmente en su cotidianidad.

## **Anatomía 106 Cuerpo Axial**

Cabeza, espina, costillas y pelvis... los músculos más importantes que verás involucrados en el movimiento, y que estarás de algún modo sintiendo estirarse y fortalecerse en las prácticas que hagamos.

## **Fisiología del estrés**

Cómo el estrés afecta a los distintos sistemas del cuerpo. En esta charla los alumnos podrán entender la fisiología del estrés, y cómo el cortisol puede generar cambios en el sistema linfático, endocrino, musculo-esquelético, nervioso, cardio-pulmonar, digestivo, urinario y de la piel. El objetivo de la clase es "conectar los puntos" de cómo el estrés se presenta en lo que muchos alumnos traen al salón de Yoga, y la importancia del manejo del estrés como elemento clave dentro de lo que hacemos por nuestros clientes y alumnos.

## **Flexibilidad y biomecánica**

Teoría intercalada con prácticas que permiten a las personas aprender haciendo y sintiendo. Las clases están enfocadas en entender cómo maximizar la flexibilidad, entendiendo los límites del cuerpo y cómo determinarlo en otras personas.

### **Flexibilidad 101:**

Qué es flexibilidad, tensegridad y cómo luce en el cuerpo este concepto. Sthira y Sukha en tejidos. Investigación del cuerpo a través del triple flex.

### **Flexibilidad 102:**

Los límites de tu cuerpo, continuación de la conversación anterior acerca de flexibilidad y cómo lograrla.

### **Flexibilidad 103:**

Tipos de tejido (músculos, fascia, ligamentos, tendones, hueso) y cómo influyen en el movimiento y estiramiento

### **Flexibilidad 104:**

Tipos de actividad muscular, inhibición recíproca: práctica. Introducción a distintos tipos de estiramiento.

### **Flexibilidad 105:**

Repaso hasta ahora + Facilitación Neuromuscular propioceptiva, compresión vs. Tensión, lugares más comunes de compresión esquelética.

### **Flexibilidad 106:**

Practica para sentir como se sienten distintos tipos de tejidos dependiendo de lo que hacemos, y cómo sentir la tensegridad en nuestro cuerpo. De qué modo las "relaciones" de tu cuerpo afectan tu capacidad de hacer una postura.

### **Flexibilidad 107:**

Los límites de tu cuerpo: de qué modo las "relaciones" de tu cuerpo afectan tu capacidad de hacer una postura. Práctica de flexibilidad: Cómo adaptar las posturas para sentir el estiramiento en distintos lugares.

### **Flexibilidad 108:**

Cómo el lugar donde origina el movimiento cambia el énfasis de la postura, y cuál parte del cuerpo se mueve mientras otra queda quieta cambia el efecto también. Qué sucede cuando mezclamos planos de movimiento en un estiramiento.

### **Flexibilidad 109:**

Líneas fasciales de acuerdo con Tom Myers: línea anterior superficial, línea posterior superficial, líneas cruzadas. Líneas en la práctica de Yoga.

## **Principios de Movimiento**

### **Principios de Movimiento 101:**

Sthira y Sukha en movimiento. Relación de riesgo y beneficio. Tipos de riesgo en la práctica de yoga por sistema del cuerpo. 5 movimientos de la columna. Riesgos inherentes a la práctica de cada movimiento, y beneficios o efectos de los mismos.

### **Principios de Movimiento 102:**

Riesgo en cada parte del cuerpo (columna, rodillas, cuello, muñecas, pies, ritmo pélvico lumbar, ritmo escapulo humeral, complejo cérico torácico).

### **Principios de Movimiento 103:**

Ritmo pélvico lumbar, ritmo escapulo humeral, complejo cérico torácico. Estos principios nos ayudan a entender los "ritmos" del movimiento de las caderas, los hombros, la espalda, el cuello, y la relación entre todos ellos. Introducimos el concepto de una cadena de articulaciones balanceada, que ayuda a entender cómo afecta al cuerpo el sentarse o pararse por mucho tiempo (como es el caso de la mayoría de nuestros alumnos), y qué significa esto para cómo priorizar movimientos o posturas en una secuencia.

## **Principios de Movimiento 104:**

Práctica para repasar y sentir los principios vistos hasta ahora.

## **Principios de Movimiento 105:**

Efectos para el ser: físico, energético, emocional. Movimiento normal vs. Rango terapéutico. Cómo adaptar la práctica de una misma postura para cambiar sus efectos. Análisis de Adho Mukha Svanasana | dandasana | urdhva prasarita padotanasana, para entender las diferencias que la base de la postura tiene sobre la misma.

## **Principios de Movimiento 106:**

Alineamiento de pies, cómo evitar problemas en las rodillas, y cómo alinear pies, rodillas y caderas.

## **Principios de Movimiento 107:**

El ritmo escapulo-humeral en la práctica: adaptaciones a los brazos en diferentes posturas, riesgos y beneficios de los agarres, y las posiciones clásicas de brazos en Garudasana, Gomukhasana, y sus adaptaciones modernas.

## **Principios de Movimiento 108:**

Chakravakasana y Vajrasana como posiciones centrales para el movimiento del cuerpo, que demuestran las líneas anterior y posterior en balance o desbalance, y nos ayudan a repasar todos los principios vistos hasta ahora.

## **Principios de Movimiento 109:**

Práctica para repasar y sentir los principios vistos hasta ahora

## **Principios de Movimiento 110-112**

Cómo usar props y adaptaciones para disminuir el riesgo en posiciones distintas. Clase con énfasis en adaptaciones para sentarse y acostarse en el piso con distintos props.

Cómo girar, adaptar giros, asistir giros en una clase.

# **Pranayama**

## **Pranayama 101: Teoría general**

Orígen y significado de la palabra pranayama. Contexto de acuerdo con las enseñanzas de Ashtanga Yoga de Patanjali. Beneficios y contraindicaciones generalizadas. Explicación de anatomía de la respiración. Diferencia entre pranayama y Kriya. Ujjay.

## **Pranayama 102: Paradigma energético + válvulas**

Paradigma energético, contraindicaciones y reglas generales Las reglas y contraindicaciones generales de pranayama.

El paradigma básico de brahmana y langhana. Las cuatro partes de la respiración y su relación con el paradigma.

## **Pranayama 103: mecánica y fisiología de la respiración**

La dirección del aire. Diferenciando entre válvulas y dirección.

Visión del diafragma. Las 3 direcciones primordiales. Hacia donde deberíamos de respirar? Práctica corta de las 3 direcciones. Músculos secundarios de la respiración. Biología de la respiración. Química de la respiración. Kapalabhati y Bhastrika. Beneficios y contraindicaciones generalizadas. Discusión de hiperventilación.

## **Pranayama 104: cómo construir una secuencia de pranayama**

Qué es el “Máximo Cómodo” y cómo saber si lo lograste. Qué es un ciclo, y la práctica de 12 ciclos. Como subir y bajar. Como contar 12 ciclos, usando una mano. Cómo aguantar y suspender sin presión en la garganta.

## **Pranayama 105: técnicas y manejo de energía**

Más válvulas para controlar el aire. Distintos tipos de Kriya, y distintas técnicas de pranayama de acuerdo a la válvula. Surya y Chandra Bhedana. Sitali y Sitkari. Kriyas: Kapalabhatti, Bhastrika, Jala Neti y Nauli. Teoría de cómo utilizar Pranayama en Asana. Reglas y recomendaciones para añadir pranayama a la práctica. Demostraciones de distintas posibilidades. Mejorando la capacidad del estudiante y enseñando pranayama.

## **Meditación**

### **Meditación 101:**

Meditación en el Yoga. Explicación del proceso y concepto de la meditación como herramienta para el Samadhi como lo explica Patanjali, y como lo explica la tradición de Viniyoga. Definición, tipos de meditación. Contraindicaciones. Mindfulness, eka graha, visualización

### **Meditación 102:**

Cómo, cuando, etc. Tips que ayudan a establecer un hábito de meditación. Repasando todo el curso en línea (con meditaciones de visualización, gratitud, compasión y alegría). Meditación de acuerdo a Patanjali (3 pasos). La diferencia entre dharana, dhyana y samadhi/samapathi.

### **Meditación 103:**

Prácticas y cómo enseñar meditación: uso de la voz, ritmo, pausas, como secuenciar la meditación con respecto a otras prácticas o herramientas. Cómo lidiar con potenciales problemas que pueden surgir para los estudiantes

## **Mantras y sonido (3 horas)**

### **Mantras y sonido 101:**

Historia y filosofía del Bhakti Yoga. Skamyā vs. Nishkamyā bhakti, āpara vs. Para bhakti, the 5 bhavas, and the 9 forms of bhakti. La esencia del movimiento de Bhakti, y aprender distintos mantras que son universales.

### **Mantras y sonido 102:**

Charla del uso del sonido en clase y principios del Nada Yoga. Práctica de cómo enseñar Nada y Bhakti

### **Mantras y sonido 103:**

Nada yoga, sin bhakti: cómo usar la voz con sonidos "simples", para poder concentrar la mente y producir un efecto vibracional y energético, que carezca de contexto religioso o espiritual, y permita que cada alumno pueda tener una experiencia más directa.

## **Chakras, Bandhas, y otros conceptos energéticos:**

Conferencias con diapositivas y conversación. Aprenderemos "anatomía energética", técnicas, y cómo distintas escuelas perciben y enseñan estos conceptos. Se explican las diferentes formas de entender cada bandha (hay más de uno). a continuación, se explica la manera de Krishnamacharya visto este sistema, y dar una breve demostración y práctica.

### **Chakras (teoría y práctica):**

Taller de contexto histórico de los chakras + sistema energético de los chakras.

Práctica demostrativa de los chakras. Anatomía y teoría de los Chakras, incluyendo los tres nadis principales.

### **Bandhas (teoría y práctica):**

Bandhas: qué son y cómo usarlos. Introducción de contexto histórico, y cómo conciben distintas escuelas estos conceptos. Práctica de bandas.

### **Nadis, mudras, kleshas, granthis.**

Teoría explicando cada uno de estos términos, con pequeñas prácticas demostrativas. Gyan mudra, Prana Mudra, Padma Mudra, Ling Mudra. Una conversación acerca de nadis, kleshas y granthis, y su comparación con los meridianos del Taoísmo.

## Asana:

3 niveles de posturas, divididos por habilidad requerida.

Cada posición será enseñada como sigue: 1) práctica corta para sentir la pose. 2) cómo dibujar la pose. 3) breve discusión acerca de beneficios, riesgos y modificaciones. 4) práctica corta para volver a sentir la pose con distintas variaciones. La siguiente es la lista inicial, pero cada año la cantidad de posturas que cubrimos puede cambiar dependiendo del tiempo dedicado a cada postura. Nuestra intención es enseñar principios que pueden ser aplicados a cualquier postura, para poder acceder a cualquier forma que el cuerpo quiera adoptar:

Tadasana, Samasthiti, Savasana, Ustrasana, Eka Pada Supta Virasana, Astavakrasana, Ardha Utkatasana, Utkatasana, Apanasana, Ananda Balasana, Ardha Matsyendrasana, Badha Konasana, Supta Badha Konasana, Balasana, Chakravakasana 1, Chakravakasana 2, Dandasana Garudasana, Virasana, Prasarita Y Parsvottanasana Con Adaptaciones, Dhanurasana, Dvipada Pitham, Virabhadrasana, Virabhadrasana 2, Eka Pada Ustrasana, Vajrasana, Natarajasana, Uttanasana, Parasarita Padotanasana, Urdhva Prasarita Eka Padasana, Uttita Trikonasana, Parighasana, Parsva Konasana, Trikonasana Parivritti, Janu Sirsasana, Paschimottanasana Supta Prasarita Padangustasana, Supta Parsva Padangustasana, Urdhva Prasarita Padasana, Supta Padangustasana, Padmasana, Adha Padmasana, Sukhasana, Siddhasana, Malasana, Jathara Parivritti 1 Y 2, Salabhasana, Adho Mukha Svanasana, Vrksasana, Janu Sirsasana Parivritti, Ardha Chandrasana, Paripurna Navasana, Ardha Parsvottanasana, Tolasana, Virabhadrasana 3, Bhakasana, Uttita Parsva Padangustasana, Parsva Konasana Parivritti Triangamukha Ekapadasana Paschimottanasana, Urdva Dhanurasana, Urdhva Prasarita Padasana, Vashistasana, Upavishta Konasana, Upavishta Konasana Parivritti, Urdhva Mukha Svanasana, Padahastanasana, Chaturanga Dandasana, Ustrasana, Eka Pada Supta Virasana, Astavakrasana, Gomukhasana, Eka Pada Rajakapotasana, Purvottanasana, Marichyasana, Matsyasana,

La vela. Cómo practicar esta postura, cómo usar cobijas, sillas y otros props para aumentar la seguridad. Cómo asistir esta postura con la pared, y cómo convertirnos en la pared con nuestro cuerpo. Parada de cabeza, Prácticas para la vela y parada de cabezas.

## Inclusividad + perspectiva

Cómo modificar las posturas para hacerlas más inclusivas (para poblaciones de distintos tamaños y habilidades). Cómo modificar las posturas para hacerlas más inclusivas (para poblaciones de distintos tamaños y habilidades). Cómo practicar yoga en la silla. Cómo enseñar a una mujer embarazada.

2 clases con invitados especiales que nos enseñan estilos de Yoga distintos a los que estamos acostumbrados, con su respectivo contexto filosófico e histórico para una perspectiva más amplia.

## Secuencias

Las primeras dos clases están dedicadas a enseñar los principios de cómo secuenciar Asana, Pranayama y las demás técnicas en relación la una a la otra.

Luego, cada clase se basa en la tarea asignada para esa clase: necesitan para dibujar una secuencia basada en las limitaciones previstas (cada secuencia es diferente, y que construyen en complejidad). Se les anima a practicar la secuencia, y hacia el final de la formación de profesores, también enseñan a ella. Toda la clase se utiliza para revisar la secuencia, hacer preguntas de la persona que lo dibujó, y dar sugerencias que podrían hacer que la secuencia más eficaz para el efecto pretendido o de objetivo que buscamos.

## Diseño de clase

Tesis, antítesis y síntesis -cómo diseñar un tema de clase que sea interesante. Cómo diseñar talleres o series de clases.

## Asistencias

Utilizando el documento "Asistencias" en el manual como guía, los estudiantes se les enseña los principios de cómo ayudar. La cultura de nuestro sistema da prioridad a las señales verbales y visuales, luego asistencias con tacto que provoca mayor consciencia corporal para que el alumno pueda encontrar el movimiento por su cuenta. Algunas asistencias selectas son más "activas", pero empiezan con la "técnica de 2 dedos", que hacen las intervenciones guías ligeras y seguras. Finalmente, se muestran asistencias más activas, donde ayudamos a los estudiantes a notar las trampas más comunes y cómo evitarlas. Una conversación importante sobre los niveles de confianza, la importancia del contexto, el espacio personal, y el acto de consentimiento es siempre parte de esta clase.

## Historia

Orígenes vedas hasta período clásico. Vedas, Upanishads y eventos importantes de la línea del tiempo que definieron al Yoga, incluyendo movimientos entropológicos, filosóficos y sociales. Período clásico hasta hoy en la línea del tiempo. La historia de los estilos de Yoga y sus linajes. Yoga moderno y su influencia en nuestra práctica de Asana.



## Filosofía de la consciencia

Estas clases contienen charlas y conversaciones, típicamente con apoyo de artículos, presentaciones, videos cortos para explicar temas de filosofía yóguica, a menudo en contraste entre sí o con otras filosofías o puntos de vista. Nuestra intención es no solo enseñar estos conceptos, sino convertirlos en una conversación práctica que, con suerte, ayude a los estudiantes a vivir de manera más consciente. Algunos de los conceptos y temas que cubrimos:

Qué es la consciencia, niveles de Consciencia, Samadhi, y sus consecuencias éticas. Advaita vedanta (monismo) vs. Yoga (dualismo). Introducción a la meditación y su relación con la idea de Samadhi y moral. Las consecuencias morales de la idea de la iluminación. Purusha vs. Prakriti. Samkhya. Gunas. Ramas vs. Estilos del yoga (las 5 ramas clásicas de Bhakti, Jnana, Hatha, Karma y Raja), vs. Los estilos modernos del Yoga (Ashtanga Vinyasa, Iyengar, Anusara, etc.). Equidad en el Yoga. A quién y cómo somos responsables (accountability). Los vasos (metáfora de educación). El ego. Ashtanga Yoga (repaso y expansión de los 8 pasos). Pancha Maya. Karma y Samskara. Drogi, rogi, bogi, yogi y la trampa de la evolución. Ashtanga Yoga: repaso y expansión de yamas y niyamas específicamente.

## Yoga Sutras de Patanjali

Los sutras de Patanjali son utilizados como el eje primordial de estas clases. Cada clase comienza con la lectura de un Sutra y, según lo que el sutra ofrezca en términos de complejidad o posibilidad de ampliar otras materias, desglosamos las palabras en sánscrito una por una, miramos 2 o 3 traducciones diferentes para comparar su significado. A menudo tenemos una conversación sobre cómo este tema afecta nuestras vidas, y de qué modo estos conceptos tienen aplicación o nos ayudan a reflexionar acerca de nuestra vida.

## Mercadeo

Yoga del Dinero: la diferencia entre un monje y un "householder". Principios de mercadeo: las 7 p's del mercadeo. Producto, precio, promoción, plaza (lugar), posicionamiento, personas, procesos. Principios de mercadeo: las 7 p's del mercadeo. Producto, precio, promoción, plaza (lugar), posicionamiento, personas, procesos. Cómo diseñar una página web (lo que necesitas tener). Detalles: cuánto cobrar, como hacer paquetes, talleres, etc. Social Media y Newsletters: cómo usar algoritmos, branding, etc.

## Principios de Comunicación

Cómo comunicamos no verbalmente (de forma inconsciente), y cómo hacerlo más consciente e intencional. Prácticas de "mimo": cómo acentuar lo que dices usando tu cuerpo. Cómo ordenar el lenguaje de una postura y sus correcciones. Uso de la voz (tono, velocidad, volumen, etc.).

## Observación

Estas clases de observar cuerpos nos ayudan a cultivar la capacidad de observar detalles en el cuerpo de sus estudiantes y poder distinguir claramente entre observación y juicio o inferencia. Observar a un cuerpo, en postura estática. Observar a dos o tres cuerpos a la vez, en postura estática. Observando a una persona en movimiento. Observando a más de una persona en movimiento.

## Laboratorio de experiencias

Explorar qué hacer en distintas situaciones que pueden ocurrir en una clase o estudio, por ejemplo: Si un alumno llega tarde a la clase, si un alumno tiene mal olor, si un alumno te invita a salir, si un alumno se descompensa en tu clase, etc.

Cómo enseñar: como “armar” una postura. Cómo mostrar una postura. Cómo contar historias. Como describir una postura en movimiento de forma fluida. Cómo sincronizar respiración y movimiento. Cómo cambiar luces, música, temperatura, etc. Para lograr un efecto determinado. Dónde pararnos en la clase. Consideraciones especiales para enseñar clases en video.

## Practicum

Clases con ejercicios variados de enseñanza que nos ayudan a poner en práctica todo lo aprendido en metodología de la enseñanza, y recibir retroalimentación inmediata. Algunos de los ejercicios incluyen enseñarle a “ciegos” y generar secuencias “improvisadas”. Incluye un proyecto final de enseñar una “mini” clase de 10 minutos al grupo.