

Diplomado de formación de profesores de YOGA



YOGA en
SÍNTESIS
Comunidad®



Certificación
internacional



La Asociación de Yoga más grande de América Latina

Yoga en Síntesis Comunidad es una asociación cultural y educativa que promueve actividades de educación, capacitación y vinculación del yoga, en la que se busca recuperar las aportaciones de diversas escuelas y tradiciones del yoga a lo largo del tiempo; visión que denominamos: Yoghismo.

Contamos con presencia en Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, Estados Unidos, Italia, México, Perú y Venezuela.



YOGA en
SÍNTESIS
Comunidad®





YOGA en
SÍNTESIS
Comunidad®

Contamos con
presencia en 27
estados en México



Formamos parte de una red de asociaciones culturales y profesores de yoga que cuentan con presencia en América Latina y Europa.

Colaboramos con instituciones públicas y privadas en programas educativos y culturales a favor de la calidad de vida de los individuos, teniendo como eje el yoga.

Establecemos programas de educación permanente y de certificación.





¿Por qué el YOGA?

El yoga es una metodología para el desarrollo físico y psicológico del ser humano; el cual nos permite desarrollar nuestro potencial y encontrar armonía con la naturaleza propia y que nos rodea. Además, nos permite aprender a comunicarnos y superar estados de estrés y enfermedades psicosomáticas —que la Organización Mundial de la Salud estima significan cuando menos el 80% de las causas de enfermedades en el mundo—.

Esta tradición cuenta con técnicas específicas que van desde la limpieza personal y la alimentación; el trabajo corporal y el manejo de nuestra energía; el conocimiento de diversas modalidades en la respiración; el desarrollo de nuestras capacidades sensoriales, y técnicas de relajación.

Diplomado de formación de profesores de Yoga



¿Cuál es el objetivo del Diplomado?

Capacitar a los alumnos y practicantes de yoga con la finalidad de que adquieran los elementos teóricos y metodológicos para una práctica experta del yoga. Así como, adquirir las herramientas teóricas y didácticas para impartir clases de yoga para todo público, promoviendo una comprensión integral de las características de yoga





YOGA en
SÍNTESIS
Comunidad®

¿A quién está dirigido?

Alumnos de las diversas escuelas de yoga y público en general interesados en el desarrollo de una práctica experta del yoga, así como la impartición de clases de yoga para público abierto.

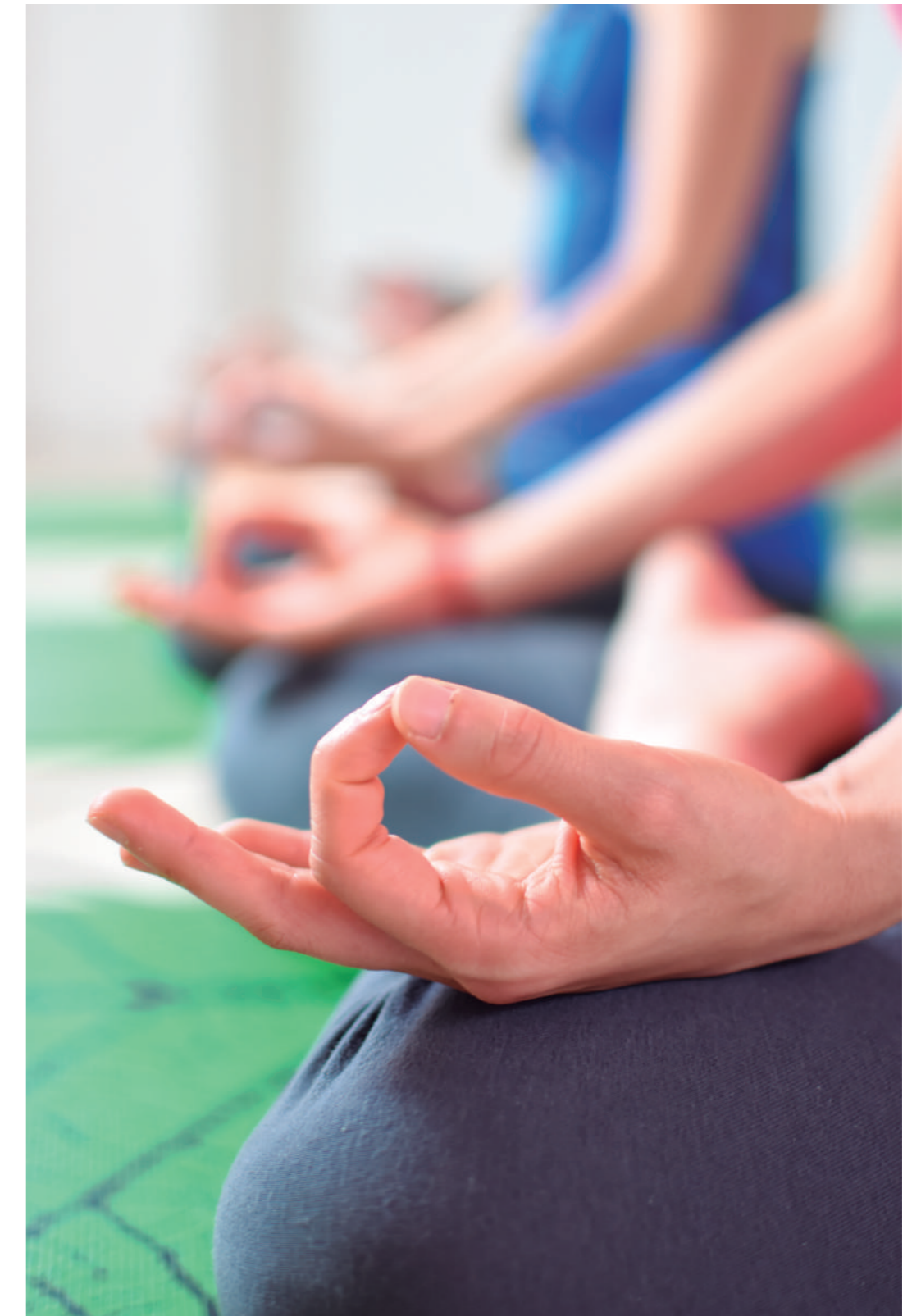




YOGA en
SÍNTESIS
Comunidad®

¿Cómo se lleva a cabo el diplomado?

El diplomado de formación de profesores consta de una estructura académica de tres seminarios (Ghastastha Yoga, Hatha Kriya Yoga y Raja Yoga) que conforman en total 18 talleres de 12 horas cada uno, y se llevan a cabo un fin de semana al mes.





YOGA en
SÍNTESIS
Comunidad®



El diplomado está
compuesto de tres
seminarios especializados:

01

Ghatastha Yoga
Yoga Psicofísico

02

Hatha Kriya Yoga
Yoga Energético

03

Raja Yoga
Yoga Meditativo

Ghatastha Yoga

Yoga Psicofísico



Tiene como objetivos principales:

- Proporcionar a los participantes los elementos teóricos y metodológicos del yoga psicofísico (Ghathasta yoga).
- Ubicar el sustento didáctico de la enseñanza del yoga psicofísico, así como la visión pedagógica del yoghismo.
- Conocer el marco histórico y las diversas etapas que dan forma al desarrollo del yoga actual.

Descripción	Temas
<p>1.El Darsana en el Yoghismo. Principios del Yoga en la visión del Yoghismo</p> <p>Objetivo: El alumno conocerá los fundamentos teóricos y metodológicos básicos de la visión (darsana) del yoghismo diferenciándolos de las tradiciones del yoga y del concepto yug.</p>	<ul style="list-style-type: none">-Ubicación del yoga en el tiempo.-Concepto del Yoga laico: abhya sa y vayragya.-Principios del Yoghismo.-Secuencia básica de Ghatastha Yoga.-Introducción a los mudrá.-Grupo preliminar de âsanas.-Secuencia de respiración vital (el prânâyâma en el Ghathasta).



2. Los primeros pasos del Yoga. Las âsanas en el ghatastha I (nivel básico)

Objetivo: Comprenderá las bases iniciales de la práctica de las posturas del cuerpo o âsanas en el yoga.

- Planos del movimiento del cuerpo humano.
- La estructura funcional del cuerpo humano en relación a las âsanas.
- Principales músculos y huesos del cuerpo humano.
- Técnicas de alineamiento corporal.
- Utilización de aditamentos.
- Bases principales de corrección de las âsanas.
- Teórica de las âsanas: teórica psicofísica del yoga.
- Saludo al sol I (Surya namaskar, estilo Sivananda).
- Ética del profesor de yoga.
- Técnica y teoría de la secuencia del primer grupo de âsana.

3. Historia y desarrollo del Yoga (orígenes, ideas y textos básicos)

Objetivo: El alumno conocerá los orígenes e historia del yoga distinguiendo las etapas de su desarrollo y de sus diversos métodos de trabajo.

- Yoga preclásico, énfasis en los yoga Upaishad, Tantrismo shivaíta y Yoga épico (Samkhya y Yoga).
- La propuesta y diferencias básicas del Yoga Budista, Yoga del Bagavad Gita y del Tantra.
- Yoga clásico: énfasis en los cuatro padas de los Yoga Sutra (Yoga darsana) de Patañjali.
- Yoga postclásico, énfasis en Yoga Tântrico, Hatha Yoga, Sivananda, Krishnamacharya y de la Ferrière.
- Técnica y teoría de la gimnasia psicofísica.
- Repaso del grupo preliminar y primer grupo.

4. Bases de la alimentación en el Ghatastha Yoga

Objetivo: El alumno se apropiará de habilidades y conocimientos concretos y prácticas para adoptar de manera informada e inteligente una nutrición sana, teniendo como propuesta básica de alimentación vegetariana.

- Yoga, nutrición y desintoxicación.
- La armonía de la alimentación: somos lo que comemos.
- Revisión de las principales pirámides de la alimentación actual.
- Teoría y práctica para la elaboración de platos para una alimentación sana.
- Secuencia de âsana para la conciencia corporal en sus limitaciones, dolencias y potencialidades.

5. Los primeros pasos del Yoga. Las âsanas en el Ghatastha II (nivel básico)

Objetivo: El alumno reafirmará y profundizará el conocimiento de Ghatasha I y su vinculación en las diversas dimensiones del ser humano.

- Teoría del acondicionamiento físico.
- Características de un ejercicio completo.
- Secuencia de padmasana (flor de loto).
- Saludo al sol II (Surya namaskar, estilo Pattabhi Jois).
- Principios de demostración en clase de yoga de Ghatastha Yoga.
- Instrucción, demostración y corrección de âsana.
- Técnica y teoría de la secuencia del segundo grupo de âsana.



6. Anatomía y fisiología de las âsana. Manejo de riesgos.

Objetivo: El alumno analizará las âsanas desde la perspectiva de la anatomía y fisiología del cuerpo humano, para su correcta ejecución comprendiendo el manejo de riesgos y, así, prevenir y evitar lesiones y accidentes

- Anatomía y fisiología del cuerpo en relación a las âsanas.
- Anatomía de los Bandha, cuidados anatómicos y posturales.
- Cuidados especiales por patologías comunes (presión alta, cardíacos, etc).
- Elaboración de un historial clínico de los alumnos de primer ingreso, y así considerar los ejercicios psicofísicos y âsanas que puede realizar.
- Cómo, cuándo y dónde intervenir y acudir ante lesiones.
- Técnica y teoría de la secuencia del tercer grupo de âsanas.

Al culminar el primer módulo del diplomado, la asociación otorga la certificación como entrenador de Ghathasta Yoga -Yoga psicofísico-.



YOGA en
SÍNTESIS
Comunidad®

Hatha Kriya Yoga

Yoga Energético

Tiene como objetivos principales:

- Revisar la tecnología del Hatha Kriya Yoga, especialmente las posturas de yoga (âsanas): su sentido, ejecución, secuencias, indicaciones y contradicciones.
- Conocer y adquirir habilidades de la tecnología de la respiración como medio de salud física y emocional: su sentido ejecución, indicaciones y contraindicaciones.
- Utilizar adecuadamente las técnicas de limpieza interna del yoga (Sat karmas).
- Consolidar y practicar habilidades concretas de la didáctica de un profesor de yoga.

Descripción	Temas
<p>1. Introducción al Hatha Kriya Yoga (nivel intermedio)</p> <p>Objetivo: El alumno conocerá la teoría y la técnica propia del Hatha Kriya Yoga.</p>	<ul style="list-style-type: none">-El modelo de caturanga, saptanga y ashtanga en el Hatha Kriya Yoga (la dimensión energética). la movilización de nuestro propio potencial.-La fisiología sutil: Nadis, Chakras, Granthis.-El modelo del Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samitha y Shiva Samitha.-Teoría de bandha y tecnología de los kriyas.-Técnica y teoría de la secuencia del cuarto grupo de âsanas.-Bandha y mudrâ en el Hatha.



2. Sat Karmas y Detox

Objetivo: El alumno conocerá la teoría y las técnicas de desintoxicación y alimentación para el desarrollo de la energía sutil. Comprenderá el sentido y utilidad de la limpieza y la purificación del cuerpo.

- Secuencias y tecnología de los Kriyas y/o Satkarmas.
- Técnicas de desintoxicación y purificación a través de monodietas, ayunos y jugos.
- El efecto de los Biorreguladores.
- Súper alimentos.
- Antioxidantes.
- Fermentos.
- Repaso de cuarto grupo de âsana.

3. Asana en el Hatha Yoga I (Nivel intermedio I)

Objetivo: Introducir a los alumnos en el conocimiento de la fisiología sutil, por medio de los 5 bandhas tradicionales, nadis, granthis y chakras. Consciencia del ritmo respiratorio. Fortalecimiento del abdomen y brazos.

- Práctica de yoga dinámico a través de chandra namaskar.
- Práctica de yoga para identificar los cinco puntos débiles del cuerpo y las 5 bandhas tradicionales en las âsana.
- Uso de Uyyayi en âsana.
- Teoría de las âsana en el Hatha Kriya Yoga I: El sentido del dristhi en Ghatastha, Hatha y Raja.
- Fortaleza de abdomen y brazos.
- Técnica y teoría de la secuencia del quinto grupo de âsana.



4. Prânâyâma

Objetivo: El alumno conocerá las doce técnicas tradicionales del Prânâyâma con sus variables, sus precauciones y sus beneficios.

- Ideas básicas para comprender el sentido del Prânâyâma.
- Recomendaciones, advertencias y precauciones.
- La fisiología sutil en el Prânâyâma.
- Geometrías y ciclos. Prânâyâma: la dimensión meditativa.
- Asana en el Prânâyâma.
- 12 técnicas de Prânâyâma (Digitación).
- Técnicas de Ghatastha Yoga: la respiración vital.
- 12 técnicas de Prānasamyama: la dimensión meditativa.
- Secuencias de apoyo al Prânâyâma.

5. Asana en el Hatha Yoga II (Nivel intermedio II)

Objetivo: Profundizar los conceptos clave de las âsana en el Hatha Yoga, su práctica y su método.

- Teoría del fortalecimiento de extensiones y flexiones de cintura escapular y espalda alta.
- Conocimiento de grupos musculares y articulaciones.
- Fortalecimiento de hombros, brazos y espalda alta.
- Surya Namaskar "b" (Estilo Pattabhi Jois).
- Técnica y teoría del sexto grupo de âsana.
- Asana y prânâyâyas.
- Yoga Fluido.
- Diseño de secuencias de âsana en movimiento.



6. Anatomía y fisiología del aparato respiratorio

Objetivo: El alumno analizará el proceso respiratorio en el yoga desde la anatomía y la fisiología, para comprender la correcta ejecución de las técnicas del Prânâyâma y su realización, así como, el manejo de las mismas evitando accidentes y excesos.

- Anatomía y fisiología de la respiración en relación a las âsanas del Hatha y los Prânâyâma.
- Anatomía de los Bandha y mudrâ, cuidados anatómicos y posturales.
- Cuidados especiales en las 12 técnicas del prânâyâma para patologías comunes (presión alta, cardiacos, consumo de ansiolíticos, drogas, etc).
- Principales precauciones en las técnicas respiratorias.
- Revisión de las âsana y su correcta técnica respiratoria.
- Repaso de técnica y teoría de la secuencia del quinto y sexto grupo de âsana.

Al culminar el segundo módulo del diplomado, la asociación otorga la certificación como entrenador de Hatha Kriya Yoga -Yoga energético-.



YOGA en
SÍNTESIS
Comunidad®

Raja Yoga

Yoga Meditativo

Tiene como objetivos principales:

- Conocer la visión y metodologías del desarrollo del equilibrio y salud emocional a través del yoga: Prathyâhâra.
- Practicar las diversas técnicas de relajación y meditación en el yoga.
- Introducimos a la vinculación del Tantra, el Mantra y el Hatha Yoga como soportes del Raja.
- Realizar una síntesis práctica del programa del diplomado.

Descripción	Temas
<p>1.Introducción al Raja Yoga (Pancadashanga)</p> <p>Objetivo: El alumno conocerá el sistema más complejo e interno del yoga que consiste en la armonía del ser humano consigo mismo y su entorno.Comprenderá la dimensión psicológica del yoga en sus técnicas meditativas y de concentración.</p>	<ul style="list-style-type: none">-Ubicación del Pancadashânga y su relación con el Ashtanga Yoga.-El logos del Yoga: el camino de la polaridad.-Karma vinyasa y Vinyasas.



2. La percepción y las emociones en el Yoga: Prathyâhâra

Objetivo: El alumno comprenderá el significado de "puente" entre las prácticas psicofisiológicas, y las disciplinas que tienen como propósito un trabajo sutil y trascendente en el Yoga.

- La compleja relación cuerpo, mente y memoria.
- Sensación y percepción, la experiencia sensible.
- Las sensaciones, emociones y sentimientos.
- Las âsana en el campo emocional.
- Prânâyâma en el campo emocional.
- Ekâgratâ, el arte de la atención consciente: mudrâ, el mantra y el sonido, mandala.
- Prathyâhâra: el puente hacia la liberación en el Hatha Yoga y en el Raja Yoga.
- Secuencia de âsana para el manejo de las emociones.

3. Mantra Yoga (musicoterapia y meditación activa)

Objetivo: El alumno comprenderá el sentido de la música, el sonido y la voz a través de la tradición de mantra para el desarrollo de la conciencia.

- Yoga y acondicionamiento físico para el manejo de la voz y el nada.
- La música como musicoterapia. Las melodías de nuestra vida.
- La música y el sonido.
- El mantra yoga en el Hinduismo.
- Serie A de las âsana del YYY.
- El Yoga contemplativo.



4. Sexualidad trascendente y erotismo en el Yoga (Tantrismo)

Objetivo: El alumno conocerá el origen del yoga tántrico y del Hatha, y sus intersecciones con el Raja Yoga

- La erótica mística, la sexualidad sagrada y el tantra en las rutas del ser humano en el tiempo en Oriente y Occidente.
- De la polaridad a la fusión alquímica. Tantra y el Hatha.
- La visión del Tantra.
- El mundo femenino y masculino en el Tantra y el Hatha.
- Las siete dimensiones del contacto en el Tantra y en el Hatha.
- Series de āsana y āsana samyama en pareja.

5. Asana Samyama

Objetivo: El alumno comprenderá la dimensión de la conciencia meditativa en el yoga, que reconoce los atributos esenciales de uno mismo.

El segundo objetivo es la práctica de la Asana Samyama en un plano superior.

El tercer objetivo es que el alumno comprenda y experimente que las âsana están inmersas en un proceso "mental".

- El camino interior del Yoga (Pancadashanga).
- Las āsana en el Antaranga.
- Rutas del āsana samyama.
- Las treinta y dos âsana de la trascendencia.
- Las cincuenta y dos āsana complementarias de la Tradición.
- Las treinta âsana que están tejiendo una nueva tradición.
- Krama vinyasa yoga.
- Sirsâsana.
- Padmâsana, paschimotanâsana, shidâsana y Chandra namaskar.

6. Ayurveda de la salud a la consciencia meditativa

Objetivo: El alumno experimentará el conocimiento de las técnicas del Ayurveda y su vinculación con la mente meditativa.

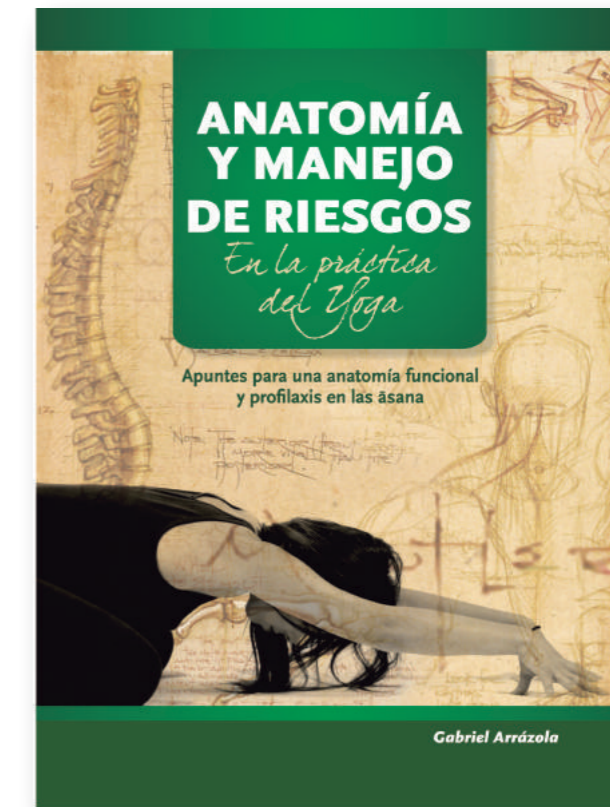
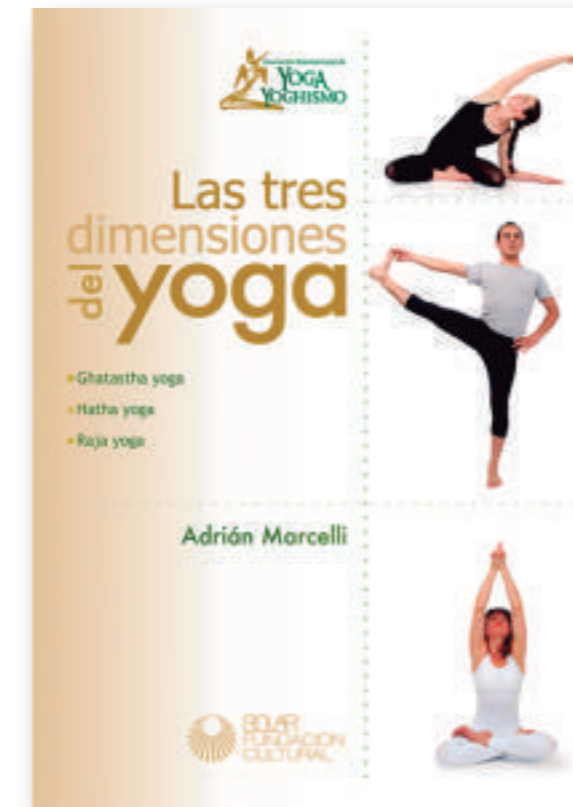
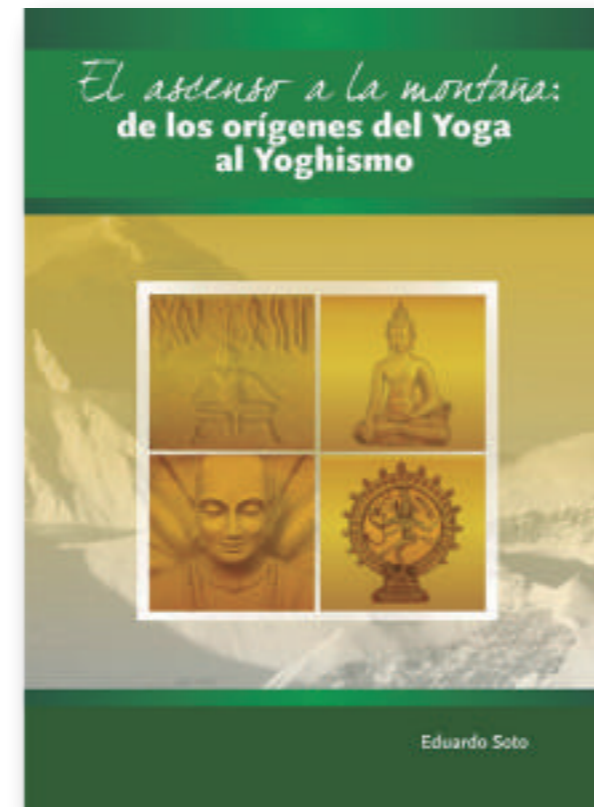
- Las tres gunas Satva, Rajas y Tamas.
- Las tres constituciones psicofisiológicas de la medicina ayurveda (doshas): Vata, Pitta y kapha.
- Desequilibrio de los doshas.
- Guía de alimentación para vata, pitta, kapha.
- Estilos de vida para: vata, pitta, kapha.
- Test para descubrir tu dosha.
- Alimentación Satvica y experiencia meditativa.
- Teoría y práctica para la elaboración de platillos desde la perspectiva del Ayurveda.
- Serie B de las āsana del YYY.

Al culminar el tercer módulo del diplomado, la asociación otorga la certificación como entrenador de Raja Yoga -Yoga meditativo-.

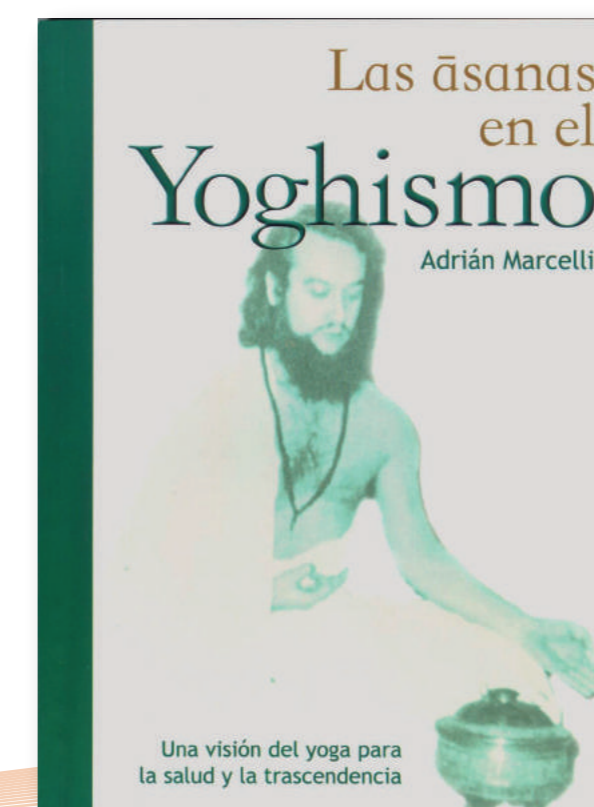
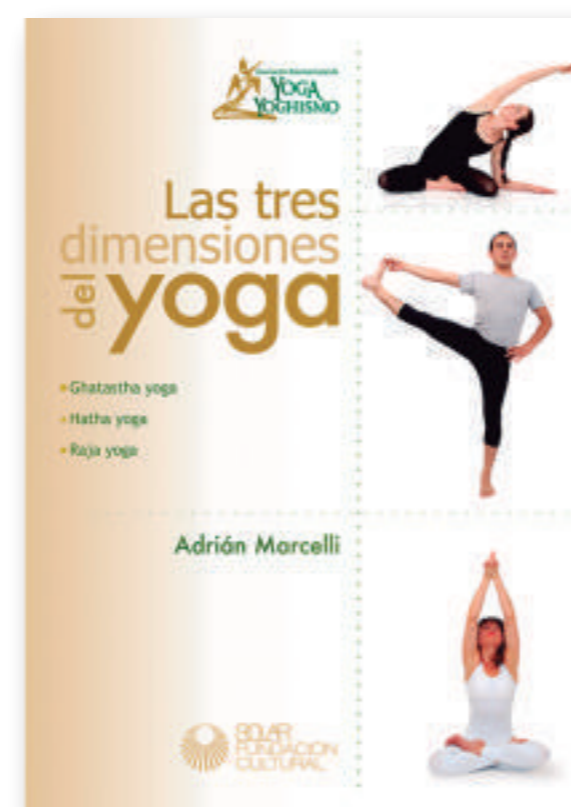
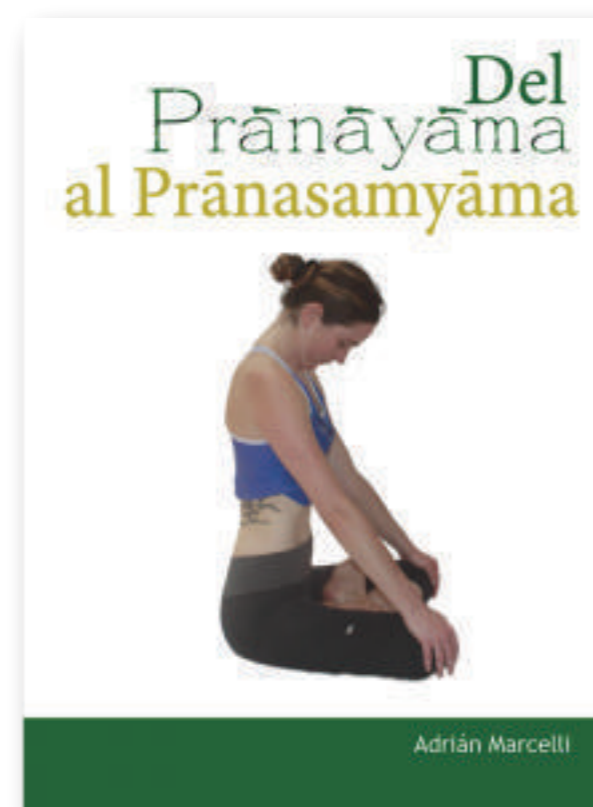
Material de apoyo (extra)

- Mat (tapete de yoga).
- Textos:

Ghatastha Yoga



Hatha Kriya Yoga



Material de apoyo (extra)

- Mat (tapete de yoga).
- Textos:



Raja Yoga

