

PROFESORADO SUPERIOR DE YOGA CLÁSICO

Veinte meses de formación en dos ciclos

TRES DIPLOMAS AL EGRESAR:

1. Profesor/a de Yoga Clásico
2. Profesor/a Superior de Yoga Clásico
3. Profesor/a de Flexibilidad Corporal y Técnicas de Relajación



Programa de estudio del primer ciclo

-ÁREA EDUCACIÓN DEL MOVIMIENTO- **(Enseñanza de las técnicas)**

Metodología práctica: Período preparatorio. Movilidad articular. Fuerza y elongación. Suryanamaskar. Período fundamental. Período de transición. Asanas básicas para concentración, meditación, respiración y relajación. Tadasana. Vajrasana alta. Vajrasana baja. Vajrasana profunda. Sukhasana. Siddhasana. Ardha padmasana. Padmasana. Dandasana. Savasana. Advasana.

Serie preparatoria: Ardha savangasana. Ardha halasana. Ardha matsyasana. Ardha paschimottanasana. Ardha bhujangasana. Ardha shalabhasana. Ardha dhanurasana. Ardha matsyendrasana. Ejercitaciones previas al ardha kapalasana. Ardha kapalasana. Técnica. Posición de partida. Ejecución. Inmovilización. Duración. Respiración. Concentración. Vuelta a la posición de partida. Errores. Observaciones.

Equilibrio: Thalasana. Vriksasana. Natarajasana. Garudasana. Técnica. Repeticiones. Observaciones.

Serie rishikesh: Sarvangasana. Halasana clásica. Variantes I y II. Matsyasana clásica. Variante. Paschimottanasana clásica. Variante avanzada. Bhujangasana. Shalabhasana. Variantes I y II. Dhanurasana. Matsyendrasana. Kapalasana. Shirshasana. Uddiyana-bandha. Agnisara-dhauti.

-ÁREA PEDAGÓGICA-
(Prácticas de conducción)

La **práctica intensiva de conducción** de las series y técnicas aprendidas es el objetivo de este módulo, donde se practicarán las técnicas que pueden ser utilizadas para corregir en forma eficiente un ejercicio que ha sido mal interpretado por el alumno. Práctica de la voz de mando y de la imagen profesional. Situaciones difíciles puede encontrarse el profesor durante el desarrollo de la práctica de Yoga. Este módulo incluye, además, prácticas de vocalizaciones, mantralización, relajación, Yogasanas, Japa y Kirtans.

-ÁREA TEÓRICO PRÁCTICA-
(Fundamentación científica y su aplicación)

Introducción al Yoga: Significado. Historia del Yoga. Clases o sendas del Yoga. Los mandamientos del Yama y Niyama. Los cinco principios del Yoga. Asana. Requisitos previos a la ejecución de las asanas. Características sobre el modo de ejecución de las Asanas. Niveles de permanencia. Concentración durante la fase dinámica y estática. Aspecto filosófico de la práctica del yoga. La relajación. Lo fundamental de la relajación. Principios de la relajación consciente. Etapas o fases. Práctica de la relajación general consciente. Savasana. Fenómenos que pueden presentarse durante la relajación. Relajación en la vida diaria. Otras técnicas. Técnica de Schultz. Dieta adecuada. Hábitos higiénicos y alimenticios. Corrientes naturistas. Los alimentos sátvicos. Los alimentos rajásicos. Los alimentos tamásicos. El ayuno. Antecedentes históricos. Ayuno terapéutico. Cómo ayunar. Cómo salir del ayuno.

Respiración y pranayama: ¿Qué es el prana? Tipos y fases de la respiración. Puraka. Rechaka. Kumbhaka. Pingala. Ida. Aprender a respirar. Respiración clavicular. Respiración torácica. Respiración diafragmática. Respiración integral o completa. Nadhi sodhana pranayama. Técnica para bloquear correctamente las fosas nasales. Técnica para realizar nadhi sodhana pranayama. Mantra OM. Técnica. Efectos vibratorios.

Concentración: Donde concentrarse durante las asanas. Durante la fase dinámica. Durante la fase estática. El tratak. Técnica. La concentración y el pranayama. Los mantras. Biya mantras. Mantras nirgunas. Mantras saguna. Yapa. Mantras para yapa. Mantra Yoga. Mantra Hamsa. Om Namah Sivaia. Por que meditar. Principios básicos de la meditación. Yoni Mudra. Los chakras. Obstáculos en la meditación. Guía práctica para la meditación.

Chakras: Introducción a la comprensión de los chakras. Primeras manifestaciones. Muladhara chakra. Suadhithana chakra. Manipura chakra. Anahata chakra. Vishuddha chakra. Ajña chakra. Sahasrara chakra.

Darshanas. Los seis sistemas filosóficos: Sankhya. Prakriti. Purusha. Samsara. Los tres gunas. Yoga. Vedanta. Mimansa. Nyaya. Vaisheshika.

Nutrición e higiene: Alimento. Principio alimenticio. Sustancias alimenticias. Productos alimenticios. Nutrición. Metabolismo. Metabolismo basal. Neti. Técnica para el secado de las fosas nasales. Dhauti de la lengua. Danda dhauti. Método.

Primer Ciclo Básico Teórico (CBT 1)

- **IMPORTANTE:** Al realizar otro profesorado, ya sea simultáneamente al primero o en los años siguientes, los estudiantes que tengan aprobados los contenidos del Ciclo Básico Teórico, se benefician en su segunda formación con un 30% de descuento en todas las cuotas, no siendo necesario que asistan a las horas de cursada del CBT. **IPEF promueve la formación de profesionales con amplio campo laboral.**

- El alumno podrá rendir sus exámenes sin dificultad, teniendo la ayuda de nuestro cuerpo de profesores y de prácticas guías de estudio que facilitarán su aprendizaje.

- **HIGIENE DE LA ACTIVIDAD FISICA:** ¿Qué significa bienestar y cómo podemos llegar a la práctica del mismo? ¿Qué influencia tiene la práctica de la actividad física con la actitud mental de nuestros alumnos? ¿Cómo incide el hábito de fumar sobre nuestra resistencia? ¿Cuáles son los efectos del alcohol sobre nuestro organismo? ¿Sirven las anfetaminas para mejorar nuestro rendimiento? ¿Cuáles son las características que tiene que reunir un calzado para ser considerado apropiado para correr? ¿Es efectivo el uso de ropa de abrigo durante la actividad física para perder peso? ¿Cómo compensar las pérdidas hídricas luego de un entrenamiento intenso?

- **CAPACIDADES MOTORAS:** ¿Cuál es el método más recomendado para entrenar la flexibilidad?, ¿Cuántos y cuáles son los tipos de fuerza que podemos entrenar en nuestros alumnos? ¿Cómo debemos actuar en presencia de calambres y contracturas? ¿Cómo entrenar el equilibrio? ¿Qué tipos de coordinación podemos mejorar en nuestros alumnos? ¿Cuáles son las características de los entrenamientos aeróbicos y anaeróbicos? ¿Cuál es el tiempo de descanso adecuado de acuerdo a la intensidad de los mismos? ¿Cómo calcular la frecuencia cardíaca óptima para los distintos niveles de alumnos? ¿A qué se debe la aparición de la puntada en el flanco? ¿Qué es el segundo aliento? ¿Cómo podemos mejorar nuestra velocidad de reacción?

- **FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO:** ¿Cuáles son las características generales de nuestros aparatos y sistemas? ¿Pueden estos sistemas mejorar su funcionamiento mediante la práctica de actividad física? ¿Cómo podemos adaptar la respiración a los distintos tipos de entrenamiento? ¿Cuál de los tipos de respiración es el más adecuado para los entrenamientos de resistencia? ¿Cuáles son las posibles causas que pueden alterar los movimientos respiratorios? ¿Cuáles son los tipos de alimentos más adecuados para las distintas prácticas deportivas? ¿Son efectivos los diuréticos y laxantes para disminuir la grasa corporal? ¿Cómo combinar la restricción de alimentos y el ejercicio? ¿Son necesarios los reflejos condicionados en la práctica deportiva?

- **BIOMECÁNICA APLICADA A LA MOTRICIDAD HUMANA:** ¿Cuáles son las principales articulaciones de nuestro cuerpo y cuáles son sus posibilidades de movimiento? ¿Dónde están ubicados los principales músculos de nuestro cuerpo y qué segmentos óseos movilizan? ¿Cómo podemos reconocer los músculos que actúan en los diferentes ejercicios que

practicamos en el gimnasio? ¿Cómo crear ejercicios de fuerza y flexibilidad partiendo del análisis biomecánica básica?

- **ALINEACIÓN POSTURAL:** ¿Cómo detectar en nuestros alumnos posibles defectos posturales?, ¿Cómo orientar la práctica de la clase cotidiana una vez detectado el defecto postural en nuestros alumnos? ¿Puede corregirse un pie plano? ¿Podemos prevenir una escoliosis? ¿Por qué es tan común en los gimnasios de complementos la observación del defecto denominado dorso redondo? ¿Puede algún defecto postural afectar alguna de las funciones de nuestro organismo? ¿Cómo actuar ante un caso de incoordinación respiratoria?

- **PRIMEROS AUXILIOS:** ¿Cómo debe ser nuestra conducta ante una situación de emergencia producida durante el desarrollo de la clase? ¿Cuáles son las lesiones más frecuentes del aparato locomotor? ¿Cómo debemos proceder para auxiliar un caso de fractura? ¿Cuáles son los síntomas que nos permiten distinguir un esguince leve de uno grave o de una luxación? ¿Debemos proceder de igual manera ante una distensión muscular o un desgarro? ¿Cuál es la forma más conveniente de proceder para colocar al accidentado en posición de recuperación? ¿Porqué conviene que aflojemos cuidadosamente la zapatilla inmediatamente después de producido un esguince grave? ¿Cuáles son las consideraciones generales a tener en cuenta para proceder a realizar una inmovilización o traslado?

FUNDAMENTACIÓN: Este programa está destinado para que cuando egreses del Profesorado Superior de Yoga Clásico del IPEF, logres un muy alto nivel de conocimiento de nuevas posturas y técnicas. Aumentaremos tus habilidades físicas, mejorando tus niveles de técnicas, lograras un nivel superior de recursos didácticos aplicados al dictado de las clases y alcanzaras un nivel de excelencia en la conducción de las clases de yoga, ya sea para entrenamientos personalizados o de clases grupales

PRÁCTICAS

Posturas, kriyas y series: Equilibrar Prana y Apana. Respiración dinámica. Bhega Kriya. Dandásana. Makarasana. Merudandásana. Pavana Muktasana. Supta Vajrasana. Ardha Bhujangasana. Ustrasana. Vajra Mudra. Ardha Paschimottanasana. Kriyas para el vientre. Concentración. Respiración. Técnica. Ejecución. Efectos benéficos. Serie antiestres, antirreumática, antiartrítica, antigástrica y energética. Ejercicios preparatorios y ejercicios para desbloqueo de la columna con el elemento pelota.

Trikonasanas: Uttihita trikonasana. Parivrta trikonasana. Uttihita parsvakonasana. Parighasana. Virabhadrasana I y II. Parsvotta-nasana. Prasrita Padottanasana.

TEORÍA APLICADA A LA PRÁCTICA

Sahumerios y fumigaciones: Incienso. Sahumerios en general. Sándalo. Días de la semana y su correspondencia en cuanto a sustancias aromáticas en general. Reglas fundamentales.

Chakras II: Muladhara chakra. Svadhísthana chakra. Manipura chakra. Anahata chakra. Vishuddha chakra. Ajna chakra. Sahasrara chakra.

Concentración II. Ejercicios de concentración. Una flor del jardín. Un grupo de sonidos. Una fruta conocida. Liberándote de distracciones. La concentración, clave del éxito en la meditación.

Mudras: Razones de su uso. Divisiones. Diez mudras clásicos. Barad Mudra. Abahya Mudra. Virtarka Mudra. Anajali Mudra. Dhyana Mudra. Yoga Mudra. Dharma Chakra Mudra. Abhisheka Mudra. Bajrahankar Mudra. Prarthana Mudra. Shanti. Mudra, la danza hindú. Bandera. Triple bandera. Media bandera. Tijera. Pavo real. Media luna. La virtud. El líder. Apresar. Cresta. Gesto de Lakshmi. Cara de dolor. Aguja. Fases de la luna. Capullo de loto. Cabeza de serpiente. Cabeza de gato. Cabeza de león. Detalle. Abundancia (loto en flor). La gracia. Abeja. Cabeza de cisne. Alas de cisne. Unión. Florcita. Gallo. Tridente.

Sistema glandular: Ubicación, estructura, función, principales patologías de las siguientes glándulas: tiroides, hipófisis, epífisis, paratiroides, timo, bazo, páncreas, hígado, sexuales, renales, suprarrenales, sebáceas, sudoríparas. Métodos de trabajo desde el Hatha Yoga. Importancia de su aplicación. Endorfinas: La droga de la felicidad. El stress positivo. Las

endorfinas y la curación. Las endorfinas y las drogas. El cigarrillo como generador de stress negativo. Cómo combatir el stress. Cómo segregar endorfinas.

PRÁCTICA DE LA ENSEÑANZA

Práctica de conducción de posturas, entrada en calor específico, vocalizaciones, mantralización, relajación. Práctica de Japa y Kirtans. Yoga artístico (yogasanas). Armado de una entrada en calor sintética. Métodos para variar una serie: cómo acortar o alargar una serie respetando los principios técnicos y de postura y contra postura. Series variantes atenuadas o avanzadas, adaptándolas a las demandas de los distintos grupos.

Prácticas del yoga para la tercera edad: Características de la tercera edad: biológicas, psicológicas, plano familiar, marco social. Técnicas corporales para la tercera edad. Objetivos del yoga para la tercera edad. Guía de actividades: movilidad articular, elongación, fuerza. Recomendaciones técnicas para la planificación de las posturas. Movimientos lesionantes.

Prácticas de Yoga con niños: Posibilidades de actividades. Primer ciclo (6 a 8 años). Segundo ciclo (9 a 10 años). Tercer ciclo (11 a 12 años). Como mejorar las capacidades de la fuerza, resistencia y de la flexibilidad. Particularidades de la conducción de actividades yóguicas. Técnica de conducción de niños. Ubicación del profesor frente al grupo.

Sistema glandular: Ubicación, estructura, función, principales patologías de las siguientes glándulas: tiroides, hipófisis, epífisis, paratiroides, timo, bazo, páncreas, hígado, sexuales, renales, suprarrenales, sebáceas, sudoríparas. Métodos de trabajo desde el Hatha Yoga. Importancia de su aplicación.

Endorfinas: La droga de la felicidad. El stress positivo. Las endorfinas y la curación. Las endorfinas y las drogas. El cigarrillo como generador de stress negativo. Cómo combatir el stress. Cómo segregar endorfinas.

Segundo Ciclo Básico Teórico (CBT 2)

Modulo teórico común a todas nuestras carreras, ya que trata de temas afines a las distintas disciplinas.

-El alumno podrá rendir sus exámenes sin dificultad, teniendo la ayuda adicional de prácticas guías de estudio que facilitarán su aprendizaje. -Por tratarse en este módulo de temas comunes a las distintas disciplinas, una vez aprobadas las evaluaciones durante la cursada de uno de nuestros profesorados, no es necesario volver a rendirlos para iniciar otra carrera.

-ALINEACION POSTURAL: Práctica de los ejercicios correctores para pie plano, pie cavo, hiperlordosis, hipercifosis, escoliosis en "C", escoliosis en "S", dorso redondo hipertónico, dorso redondo hipotónico, insuficiencia respiratoria.

-METODOLOGIA: Aprendizaje. Cómo facilitar el proceso de aprendizaje, en nuestros alumnos. Características del aprendizaje motor. Leyes del aprendizaje. Factores que influyen sobre el proceso y rendimiento del aprendizaje. Motivación del aprendizaje. Funciones de la motivación pedagógica. Cómo estimular la capacidad creadora en nuestros alumnos y en nosotros mismos.

-ACTIVIDAD FISICA PARA LA TERCERA EDAD-, Características de la tercera edad: biológicas, psicológicas, plano familiar, marco social. Técnicas corporales para la tercera edad. Objetivos de la gimnasia para la tercera edad. Consideraciones generales de la didáctica. Guía de ejercicios: movilidad articular, elongación, fuerza. Recomendaciones técnicas para la planificación de los ejercicios. Ejercicios lesionantes. Juegos.

-EDUCACION FISICA INFANTIL. Objetivos de la Educación Física Infantil en el nivel primario. Primer ciclo (6 a 8 años). Segundo ciclo (9 a 10 años). Tercer ciclo (11 a 12 años). Fuerza. Resistencia. Flexibilidad. Velocidad. Nociones del propio cuerpo. Nociones espacio-temporales. Nociones objétales. Técnicas de conducción. Particularidades de la conducción de actividades recreativas. Técnica de enfrentamiento al grupo: actitud positiva. Formas de manifestación de la actitud positiva; la palabra, el gesto, el movimiento. Ubicación del conductor frente al grupo. Técnica para la enseñanza de juegos.

Guía de autocuidados: Muchísimas afecciones son explicadas en este extenso manual con mucha claridad, se desarrollan además, los consejos saludables para comprenderlas, evitarlas y sanarse. Posibilitando que nuestros egresados mejoren el cuidado de su salud, pudiendo aplicar estos conocimientos para el mejoramiento y prevención de la salud de sus alumnos.

FUNDAMENTACIÓN: Este programa logra profesionales con una valiosa actuación en nuestra realidad social, son muchas las personas que tienen múltiples malestares devenidos del stress, la ansiedad y el temor, que nuestra vida cotidiana nos produce.

Esta formación aporta un nivel de conocimiento científico para el desarrollo de clases que mejoran la calidad de vida, aumentando la flexibilidad corporal se logra un cuerpo sin tensiones y las técnicas de relajación y respiración armonizan la mente.

1) TÉCNICAS DE FLEXIBILIZACIÓN CORPORAL:

La flexibilidad está presente en los gestos deportivos, así como en el desempeño de tareas diarias sencillas. Está comprobado que las personas con mayor grado de flexibilidad tienden a sufrir menos lesiones musculares y ligamentosas y suelen mostrar una mejor calidad y eficiencia de movimiento.

En la formación veremos de la flexibilidad corporal, los factores que la limitan y las técnicas para su desarrollo.

FACTORES QUE LIMITAN E INFLUYEN EN LA FLEXIBILIDAD

El hombre es un ser en movimiento y la movilidad humana solo es posible gracias al trabajo articular a través de un sistema de bisagras y palancas que ofrecen varias posibilidades de movimientos por causa de los ligamientos, tendones, huesos, músculos y otras estructuras que componen el sistema músculo-esquelético. Para poder obtener una buena flexibilidad, las fibras musculares deben tener capacidad para relajarse y extenderse, por lo tanto, esa capacidad depende de las diferentes condiciones.

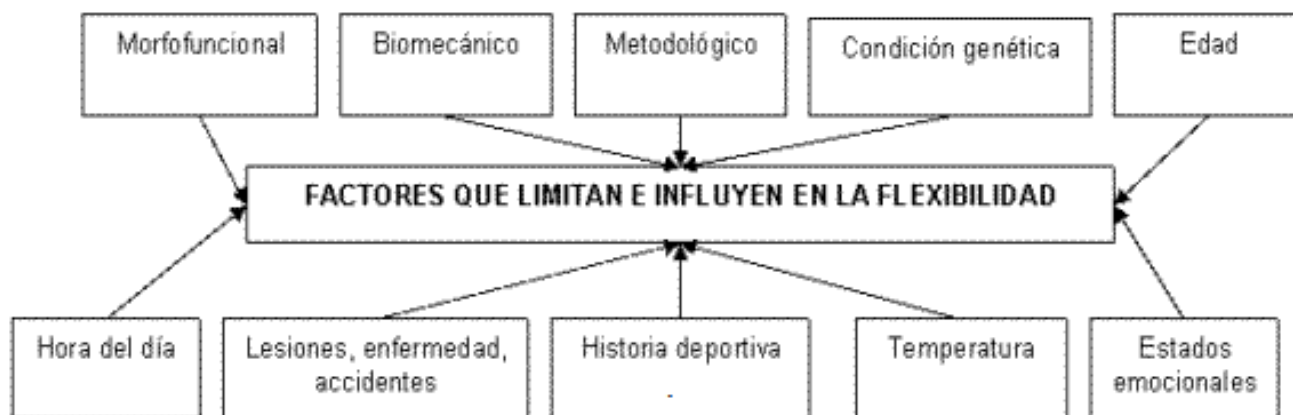


Figura 2. Factores que limitan e influyen en la flexibilidad



Figura 3. Métodos para trabajar la flexibilidad

2) TÉCNICAS DE RELAJACIÓN:

Objetivo general: Conocer las diferentes técnicas de relajación.

Objetivos específicos:

- Identificar las técnicas de relajación muscular.
- Demostrar las técnicas de relajación activadoras de emociones reprimidas.
- Describir las técnicas de inducción profunda de relajación.
- Se entrena en los pasos a seguir en cada sesión de relajación de acuerdo a la situación que lo amerite.
- También ayuda al profesional a realizar ejercicios de autocomprobación para una aplicación más eficaz en beneficio del usuario.

AUTORRELAJACIÓN CONCENTRATIVA O TRAINING AUTÓGENO DE SCHULTZ

INTRODUCCIÓN: Esta técnica fue desarrollada por Johannes Heinrich Schultz, médico, neurólogo, psiquiatra, descubrió que algunos pacientes entraban en estado hipnótico mediante una acción voluntaria concentrándose en las sensaciones de calor y pesadez.

El entrenamiento autógeno tiene un campo de aplicación en los casos de personalidades hipertensas, en la prevención de las enfermedades psicósomáticas, y en pacientes terminales.

DEFINICIÓN: La autorrelajación concentrativa es una técnica orientada hacia la fisiología del paciente que actúa en la unidad biopsicosocial y está combinada con sugerencias de peso, color y regulación cardíaca.

ESTA TÉCNICA ES PROGRESIVA Y SE REALIZA EN SEIS ETAPAS: 1) Vivencia de pesadez, 2) Vivencia de calor, 3) Tranquilidad del corazón, 4) Tranquilidad de la respiración, 5) Sensación de calor en el epigastrio, 6) Frescura en la frente.

Se desarrollaran conocimiento de:

Relajación sistemática de J. Wolpe y del Método de relajación de Jacobson.