

# Yoga Ayurvédico

200 HORAS RYT  
DIRECTO VÍA ZOOM



## AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda



## ¿Qué es el Yoga Ayurvédico?

El yoga ayurvédico no es nada nuevo. Más bien al contrario, es la vuelta a los orígenes. A una profundidad en la práctica de yoga prácticamente olvidada. Hablamos de la fusión de dos ciencias interesadas en el florecimiento del ser humano, el yoga y el ayurveda. Tradicionalmente en India ambas disciplinas han ido de la mano y podemos encontrar numerosas referencias de épocas antiguas, en libros clásicos de yoga como en el Hatha Yoga Pradipika, en el que se citan conceptos ayurvédicos como los doshas, el agni o ama, y como se ven afectados por la práctica de ciertas asanas y pranayamas. También autores más contemporáneos como el gran Sir Krishnamacharya,

uno de los yoguis más influyentes del s.XX, maestro de Iyengar o Pathabi Jois, habla de marmas ayurvédicos y su importancia en la práctica de Yoga.

En la Asociación Internacional de Yoga y Ayurveda trabajamos y enseñamos esta sinergia, y esto es lo que nuestros alumnos están aprendiendo y experimentando de forma vivencial. Tanto alumnos que vienen de años de práctica y títulos de otras formaciones de yoga, como otros que empiezan desde cero. Independientemente de cual sea su fuerza o elasticidad, nuestros alumnos se han sorprendido de lo que el curso de profesor de yoga ayurvédico les está aportando.

# Objetivos



## FLEXIBILIDAD

Nuestro objetivo principal es el desarrollo y maduración de tu práctica de yoga. Para ello hemos diseñado un itinerario formativo en tres módulos consecutivos que cumpliendo con la Cualificación de Instructor de Yoga elaborada por el Ministerio de Educación y publicada en el BOE de 4 de agosto de 2011, no deja de ser a la vez original y exclusiva.

Nuestra meta es que vivas el yoga, para que luego seas capaz de transmitirlo a otros.



## FUERZA

Estamos deseosos que sientas las asanas con ligereza y libertad, que entiendas lo que significa sostenerla desde el prana y la miofascia. Queremos que aprendas a respirar de verdad con técnicas de pranayama avanzadas, que te ayuden a movilizar tus cinco vayus y puedas utilizarlo como un recurso real tanto en tu gestión emocional como en tu práctica de meditación.

Nos encantaría que pudieras experimentar con nosotros lo que significa vivir los Yamas y Niyamas para ver como tu vida empieza a cambiar.

## EQUILIBRIO

Nos entusiasma la idea de que aprendas a alimentarte de forma práctica desde las bases del Yoga Ayurvédico pues hemos visto que para determinados niveles de práctica y salud es algo imprescindible.



*Estos son nuestros grandes objetivos que la mayoría de nuestros alumnos están alcanzando. Si estás interesado en ellos ponte en contacto con nosotros. Trabajaremos juntos para conseguirlos.*

# Módulos

200 horas RYT en directo vía zoom

## NIVEL 1

### Instructor de Yoga Los cimientos

En este módulo se muestran las bases conceptuales y prácticas para la correcta ejecución de asanas, pranayamas iniciales, meditación así como los cimientos éticos y espirituales del yoga. Estamos creando la correcta alineación esquelética y articular que sentarán las bases sólidas para el siguiente nivel.

### Duración total del módulo

200 horas

# Temario

## ASIGNATURAS DEL PRIMER AÑO

### Oraciones y Mantras

- › Canto de apertura de grupo y canto de apertura personal
- › Shanti mantra o cierre
- › Bija mantras

### Series de Pranayama

- › Respiración yogui, Kapalabhati, Nadi Suddi, Suryabedana, Ujjayi, Bastrika, Bramari, Shitali, Shitkari

### Anatomía del movimiento

- › Ser esencial, Mente, Emociones, Cuerpo y Energía
- › Introducción a la anatomía del movimiento
- › Generalidades del movimiento en el cuerpo humano
- › Estudio del Tronco
- › El Hombro
- › El Codo
- › La Muñeca y la mano
- › La Cadera y la rodilla
- › El tobillo y el pie
- › Líneas de gravedad
- › Diferentes Sistemas y aparatos
- › La respiración
- › Asanas y biomecánica

Una vez superado el examen final podrás acceder de forma presencial a la formación de segundo año para obtener la titulación de Profesor de Yoga Ayurvedico nivel II - Yoga Alliance RYT 500.

## ASIGNATURAS DEL PRIMER AÑO

### Prácticas Asanas

- › Serie terapéutica
  - » *Movimientos articulares*
  - » *Movimientos de pie*
  - » *Movimientos de espalda*
  - » *Movimientos en posición supina.*
  - » *Relajación*
- › Curso de asanas
  - » *Surya Namaskara (12 asanas)*
  - » *Serie de Vrikshasana o equilibrio.(7 asanas)*
  - » *Serie de Trikonasana o posturas de pie. (9 asanas)*
  - » *Serie Paschimottanasana o flexión hacia adelante (10 asanas)*
  - » *Serie Chakrasana (16 asanas)*
  - » *Serie Sirsasana (3 asanas)*
  - » *Apertura de caderas (6 asanas)*
  - » *Torsiones (3 asanas)*
  - » *Equilibrio de manos (2 asanas)*
  - » *Serie Sarvangasana (6 asanas)*

### Filosofía y Espiritualidad

- › Introducción histórica y filosófica de la India.
- › Términos básicos del yoga
- › Patañjali, pensamiento y contexto
- › Yoga Sutra
- › Sadmadhipaddah y la definición de yoga
- › Saddhanapaddah y el camino de la unión
- › Vibhutipadah y la iluminación
- › Kaivalyapaddah o la mente como escollo

### Metodología de la instrucción en sesiones de Yoga

- › Exposiciones teóricas de sobre conceptos yóguicos
- › Demostraciones prácticas de todas las técnicas.
- › Trabajo personal del alumno para su integración y evolución
- › Prueba de evaluación final

### Diseño y dirección de sesiones y actividades de Yoga

- › Cómo preparar una clase de yoga
- › Diferentes objetivos y orientaciones para ello
- › Diferentes tipologías en función de los doshas
- › Parámetros con los que diseñar una clase de yoga
- › Yoga para grupos o individualizado

### Taller primeros auxilios para profesores de Yoga

- › Elaboración de un botiquín de primeros auxilios
- › R.C.P. Reanimación Cardiopulmonar
- › Primeros auxilios en heridas, quemaduras, hemorragias, salpicadura en ojos, convulsiones, crisis asmáticas, crisis de ansiedad, pérdida de conciencia, intoxicaciones
- › Primeros auxilios en traumatismos y fracturas, electrocución, congelación, insolación y transporte de accidentados
- › Taller de vendajes

### Yoga Terapéutico

- › Aplicar los conocimientos adquiridos en la modificación de los ejercicios según perfiles clínicos
- › Prevenir las lesiones e higiene postural en la práctica
- › Favorecer el empoderamiento del usuario y la capacitación para ejercer de forma autónoma y responsable la actividad física
- › Enseñar técnicas de meditación que permita al paciente prevenir estados de ansiedad y agitación y tratar posibles estados de alteración emocional
- › Diseñar láminas de trabajo y prescripción de ejercicios personalizadas

### Los Chakras

- › Los Cuerpos Etéricos
- › Meridianos y Nadis
- › Energía de los Chakras cuando están activos o bloqueados. Aromas y gemas que los activan
- › Posturas de Yoga para armonizar cada chakra
- › Meditación, Pranayama, técnicas de armonización y activación de cada centro energético

### Yoga prenatal

- › Importancia de la práctica específica durante el embarazo
- › Cambios fisiológicos y anatómicos en el cuerpo de la embarazada
- › Asana, pranayama y meditación adaptados a cada trimestre de embarazo
- › Trabajo adecuado para el suelo pélvico
- › Preparación al parto y postparto a través de la práctica de yoga

### Módulos de prácticas

- › Prácticas sobre asanas concretas
- › Prácticas sobre técnicas de pranayama
- › Prácticas sobre series de yoga
- › Prácticas sobre meditación

### Introducción al Ayurveda

- › Origen e importancia
- › Desarrollo en India
- › Marco cultural
- › Relación con el yoga
- › Panchabhutas
- › Doshas

### Bandhas y Prana Vayus

- › Uddiyana bandha
- › Jalandhara bandha
- › Muladhara bandha
- › Los 5 vayus
- › Prana
- › Udana
- › Samana
- › Apana
- › Vyana

### Mindfulness

- › Dharana y dhyana
- › Marma dharana
- › Meditación y gestión de emociones
- › Integración de las técnicas de yoga para mejorar la postura y la respiración en meditación



# Metodología

200 horas de clases prácticas y teóricas en directo vía Zoom.

# Titulación

Se entregará un diploma acreditativo al finalizar el curso y habiendo superado todas las evaluaciones, certificado por **AIYA, APENB** (Asociación Profesional Española de Naturopatía Bioterápica) y el diploma oficial de **Yoga Alliance 200 RYT** – válido para enseñar en todo el mundo.

*Transmitir todo este conocimiento para que el estudiante lo practique y lo vivencie.*

*Pero esto para nosotros no es suficiente. Entendemos que es imprescindible que lo integre en su ser, y sobre todo que lo ubique en su vida diaria. Entendemos que de poco sirve una práctica de yoga que se limite a una vivencia en la esterilla. Nosotros así lo hemos practicado y vivido. Y así lo transmitimos. Una experiencia de corazón a corazón.*

Descargo de responsabilidad (en cumplimiento con los requisitos legales de algunos países): La finalización de este curso no da derecho a los participantes a ofrecer tratamiento a menos que tengan la capacitación profesional requerida en medicina o atención médica



# AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda

[www.aiyayurveda.com](http://www.aiyayurveda.com)

Tlf: 640 284 879