

FORMACIÓN PROFESOR

# Yoga Ayurvédico



# AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda

# 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 AIYA\_Instituto 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 cuál 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 dos 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.*

**FORMACIÓN**  
**PROFESOR DE**  
**YOGA AYURVÉDICO**

# Módulos

**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*

**NIVEL 2**  
**Profesor de Yoga Ayurvédico**  
**El trabajo de la energía**

En este nivel accedemos a una comprensión y práctica energética a través de los nadis, los marmas y la miofascia. En el primer nivel hemos creado la estructura sólida necesaria para este nivel más avanzado, aprendemos a cargarla de energía, a trabajar desde la fascia y a entender que significa tensegridad en las posturas.

**Duración total del módulo**  
*350 horas*  
*272 horas lectivas*  
*78 horas de elaboración*  
*presentación de la tesina final*





# 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**

- › Conceptos anatómicos generales.
  - › Anatomía en movimiento
  - › Clasificación de las articulaciones
  - › Sistema musculoesquelético
  - › Columna vertebral. Osteología y movimientos principales
  - › Cintura pélvica
  - › Cintura escapular.
  - › Musculatura abdominal
  - › Musculatura del sistema respiratorio
-

# FORMACIÓN PROFESOR DE YOGA AYURVÉDICO

## ASIGNATURAS DEL PRIMER AÑO

### Prácticas 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)

### Trabajo Fascial y el Yoga

- › Presentación de la fascia
- › Principales meridianos miofasciales y asanas
- › Fuerza fascial y la unidad corporal

### Filosofía y Espiritualidad.

#### Estudio de los Sutras por Javier Pérez

- › Introducción histórica y filosófica de la India
- › Términos básicos del yoga
- › Patañjali, pensamiento y contexto
- › Yoga Sutra
- › Sadmahipaddah 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 continua
- › Prueba de evaluación final

### Pedagogía

- › Metodología de una clase
- › Metodología de una clase
- › Lenguaje corporal
- › Modulación de la voz
- › Actitud y ética del profesor de yoga
- › Correcciones y ajustes básicos
- › Cómo crear secuencias
- › Adaptación de la práctica según nivel
- › Instrucciones para enseñar
- › Ritmo y desarrollo de las clases

### 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

### 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

### Fisiología Ayurvédica

- › Panchabhutas
- › Doshas
- › Dathus
- › Srotas y nadis
- › Mahamarmas y chakras



## Principios Energéticos del Yoga, Prana, Ojas y Tejas

- › Energías sutiles en la práctica del yoga.
- › Qué es el prana. Como cultivarlo y desarrollarlo
- › Ojas y Tejas
- › Equilibrio entre la trinidad

## 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
- › Estudio y práctica del protocolo Mindfulness REBAP (Reducción del Estrés Basada en la Atención plena)

## 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

## 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

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.



# Temario

## ASIGNATURAS DEL SEGUNDO AÑO

### **Nutrición para la práctica de yoga**

- › La teoría de las trigunas en alimentación Ayurveda. Gunas beneficiosas en la práctica del yoga; los alimentos sáttvicos.
- › Concepto de Rasa, Virya y Vipaka. Sabores y alimentos asociados, efectos sobre las doshas
- › Estudio de los sabores y su aplicación en la práctica del yoga
- › Rutinas y equilibrio de vata dosha a través del alimento
- › Rutinas y equilibrio de pitta dosha a través del alimento
- › Rutinas y equilibrio de kapha dosha a través del alimento

### **Fitoterapia aplicada a la práctica de las asanas**

- › Estudio monográfico de plantas beneficiosas en la práctica del yoga
- › Preparaciones fitomedicinales externas para masajes y mejoras en las asanas:
  - » *Oleatos*
  - » *Pomadas*
  - » *Ungentos*
  - » *Geles*

### **Sistema musculoesquelético. Cintura pélvica**

- › Anatomía funcional de la zona lumbar, pelvis, articulación de la cadera, rodillas y pies en la postura
  - » *Aplicación Subdoshas, dathus y marma yoga chikitsa*
- › Observación y palpación de dichas estructuras para profesores de yoga

- › Desequilibrios asociados de las vértebras lumbares, pelvis y piernas
  - » *Desequilibrios estructurales más habituales que un profesor debería observar en el alumno*
  - » *Causas de estos desequilibrios y desarrollo terapéutico*
- › Principales desequilibrios
- › Propuestas para la orientación y tratamiento desde la práctica de yoga ayurvédico

### **Sistema musculoesquelético. Cintura escapular y cervicales**

- › Anatomía y funcionalidad de la zona escapular, cervicales, hombros, codos, muñecas y mano
  - » *Aplicación Subdoshas, dathus y marma yoga chikitsa.*
- › Observación y palpación de dichas estructuras para profesores de yoga
- › Desequilibrios asociados de las vértebras lumbares, pelvis y piernas
  - » *Desequilibrios estructurales más habituales que un profesor debería observar en el alumno*
  - » *Causas de estos desequilibrios y desarrollo terapéutico*
- › Principales desequilibrios
- › Propuestas para la orientación y tratamiento desde la práctica de yoga ayurvédico
- › Marmaterapia
  - » *Principales nadis y líneas miofasciales*
  - » *Adaptaciones y asanas asistidas*
  - » *Estabilidad, fortalecimiento y flexibilidad*



## **Aparato respiratorio**

- › Anatomía y descriptiva ayurvédica de las patologías en el sistema respiratorio
  - » *Aplicación Subdoshas, dathus y marma yoga chikitsa*
- › Modulación y patrones respiratorios en diferentes asanas
  - » *Pranayamas avanzados y marmaterapia*
  - » *El control de los vayus*
  - » *Bandhas y su uso en diferentes asanas*
  - » *Técnicas hipopresivas e hiperpresivas en el yoga*
- › El sonido y el canto en el trabajo de respiración.
- › El dominio de Udana vayu
- › Desequilibrios asociados al aparato respiratorio y circulatorio
- › Propuestas para la orientación y tratamiento desde la práctica de yoga ayurvédico para estos desequilibrios respiratorios
  - » *Marmaterapia aplicada el yoga*
  - » *Adaptaciones y asanas asistidas*

## **Sistema cardiovascular**

- › Anatomía y descriptiva ayurvédica de los desequilibrios cardiovasculares
  - » *Aplicación Subdoshas, dathus y marma yoga chikitsa.*
- › Modulación y patrones respiratorios en diferentes asanas
  - » *Pranayamas avanzados y marmaterapia*
  - » *El control de los vayus*
  - » *Bandhas y su uso en diferentes asanas*
  - » *Asanas invertidas y su efecto en el corazón*
- › Propuestas para la orientación y tratamiento desde la práctica de yoga ayurvédico para estos *desequilibrios cardiovasculares*
  - » *Marmaterapia aplicada el yoga*
  - » *Adaptaciones y asanas invertidas*



# FORMACIÓN PROFESOR DE YOGA AYURVÉDICO AVANZADO

## ASIGNATURAS DEL SEGUNDO AÑO

### Aparato digestivo

- › Anatomía y descriptiva ayurvédica de las patologías en el sistema digestivo
  - » *Aplicación Subdoshas, dathus y marma yoga chikitsa*
- › Modulación y patrones respiratorios en diferentes asanas
  - » *Pranayamas avanzados y marmaterapia*
  - » *Metodología práctica para el control de los vayus*
  - » *Bandhas y su uso en diferentes asanas*
  - » *Agni sara y Nauli*
  - » *Técnicas hipopresivas e hiperpresivas en el yoga*
- › Formulación ayurvédica y marma yoga chikitsa para la estimulación del fuego digestivo. Agni
  - » *Marmaterapia*
  - » *Kriyas y panchakarma*
- › Desequilibrios asociados al aparato digestivo
- › Propuestas para la orientación y tratamiento desde la práctica de yoga ayurvédico para estos desequilibrios digestivos
  - » *Marmaterapia aplicada el yoga*
  - » *Adaptaciones y asanas asistidas*

### Sistema urinario y sexual

- › Anatomía y descriptiva ayurvédica de las patologías en el sistema urinario
- › Apana vayu
  - » *Pranayamas avanzados para en suelo pélvico*
  - » *y marmaterapia*
  - » *Metodología práctica para el control de los vayus*
  - » *Bandhas y su uso en diferentes asanas*
- › Formulación ayurvédica y marma yoga chikitsa para la estimulación del riñón y vejiga
  - » *Marmaterapia*
  - » *Kriyas y panchakarma*
  - » *Diseño de depuraciones adaptativas a los alumnos*

- › Desequilibrios asociados
  - » *Prolapso pélvico*
  - » *Fertilidad e impotencia*
- › Propuestas para la orientación y tratamiento desde la práctica de yoga ayurvédico para estos desequilibrios
  - » *Marmaterapia aplicada el yoga*
  - » *Adaptaciones y asanas asistidas*

### Sistema nervioso

- › Anatomía y descriptiva ayurvédica de las patologías en el sistema nervioso
  - » *Aplicación Subdoshas, dathus y marma yoga chikitsa*
- › Mindfulness yóguico
  - » *Teoría y sus aplicaciones*
  - » *Dharana y dhyana*
  - » *Dharana en la asana*
  - » *Dharana en la respiración*
  - » *Dharana en la vida diaria*
- › Formulación ayurvédica y marma yoga chikitsa para la estimulación del sistema nervioso
  - » *Marmaterapia*
  - » *Fitoterapia ayurvédica y elaboraciones*
- › Desequilibrios asociadas al sistema nervioso
- › Propuestas para la orientación y tratamiento desde la práctica de yoga ayurvédico para estos desequilibrios
  - » *Marmaterapia aplicada el yoga*
  - » *Yoga nidra*
  - » *Aceptación, gratitud y compasión*

### Pranayamas avanzados

- › Profundización de pranayamas hipopresivos en la práctica de yoga
- › Presentación y profundización de pranayamas hiperpresivos en el yoga



## Trabajo fascial avanzado en yoga

- › Desarrollando bandhan sakti en las asanas
- › Diferentes direcciones
- › Estructuras internas

## Filosofía y Espiritualidad

- › Introducción a Bhagavad-gītā
- › Smṛti y Śruti: La Tradición y la Revelación
- › Bhagavad-gītā: la controversia entre la Acción y la Contemplación
- › La vía de Arjuna
- › Upanishad: Qué son y cómo se utilizaron
- › Yama, la contemplación a las puertas de la muerte

## Los Mudras

- › Qué son los Mudras
- › Origen e historia de los Mudras
- › Las manos, los dedos y su simbología
- › Beneficios
- › Cómo usar los Mudras. Guía prácticas
- › Índice Mudras
- › Mudras en movimiento - secuencias expresivas

## Yoga Thai – Yoga Asistido

- › Una mezcla de asanas tradicionales de yoga, meditación, estiramientos, transiciones dinámicas y flow que están destinados a influir en el cuerpo, mente, espíritu y emociones de una manera envolvente y única.

## Masaje Abhyanga aplicado a la práctica del yoga

- › Masaje Kalari: técnicas corporales provenientes del arte marcial Kalari Payattu. Potente trabajo en suelo con pies, codos, nudillos y palmas basado en la marmaterapia
- › Elaboración de Pindas: Aprenderemos a formular y crear preparados herbales de uso externo
- › Técnica del Polvo seco: Urvantanam, especialmente indicado para agravamientos de Kapha y problemas de piel

## Panchakarma aplicado a la práctica del Yoga

### Yoga Props, Yoga con soportes

- › Para alumnos con movilidad limitada
- › Para alumnos que tienen una práctica avanzada

## Aplicaciones del Mindfulness según el ciclo de vida

- › Infancia
- › Adolescencia
- › Edad adulta
- › Tercera edad

## Mecanismos de cambio a través del Mindfulness

- › Mindfulness y depresión
- › Mindfulness en estrés, ansiedad y dolor crónico
- › Mindfulness y adicciones
- › Mindfulness y trastorno de la alimentación
- › Mindfulness en trauma enfermedad y muerte

## Yoga prenatal

- › El deseo de acompañar: cuerpo respiración y consciencia
- › Recibiendo la vida: yoga para concepción, embarazo (en los diferentes trimestres), parto y post parto.
- › Estudio de los cambios corporales en el embarazo y su relación con el enraizamiento, equilibrio, flexibilidad y fuerza.
- › Preparación del cuerpo para el proceso de embarazo, parto y post parto.
- › Adaptación de Pranayamas para el embarazo.
- › Visualizaciones y meditaciones.
- › Yoga para dos: como trabajar en pareja durante el embarazo.

## Yoga para niños

- › Beneficios del Yoga en los Niños
- › Yoga para los más pequeños: de 3 a 6 años
- › Yoga para niños y niñas de 7 a 12 años
- › Yoga para adolescentes: 13 a 18 años
- › Yoga para Familias
- › Como preparar el espacio/sala

## Preparación de dinámicas y prácticas

- › Yoga para el cuerpo: Práctica de Asanas (Dinámicas de juego para el aprendizaje de Asanas)
- › Pranayamas: enseñar a los niños a controlar su respiración, para que aprendan a controlar su ansiedad, los nervios y la impulsividad.
- › Yoga para la mente y la atención: ¿Porque meditamos?
- › Las cinco claves de la meditación para niños
- › Meditaciones
- › Yoga para las Emociones: La importancia de crear una comunidad, para la conexión de con del grupo y poder educar desde el respeto y la conciencia
- › Relajación y visualizaciones



*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.*



# Metodología

A través de seminarios teóricos, prácticas físicas, observación mental y emocional, meditación y trabajos espirituales prácticos vamos introduciendo al estudiante en una nueva forma de practicar y vivir el yoga. Una forma diferente de relacionarse consigo mismo y con su entorno. Desde la aceptación y la responsabilidad. El curso se imparte un fin de semana al mes, y entre fines de semana se propondrán trabajos vivenciales para ir profundizando la práctica personal.



# AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda

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

Tlf: 640 284 879