

## CONTENIDOS FORMACIÓN ASHTANGA 200 HRS

### Descripción general

El programa de 200 horas es intensivo, diseñado para estudiantes que deseen profundizar sus conocimientos de la filosofía y las prácticas del Yoga.

Este curso no sólo ayuda a entender el Yoga a nivel intelectual, sino también filosófico en la enseñanza de la clase, lo que con el tiempo ayuda a maestros y estudiantes a evolucionar a nivel físico, mental y espiritual.

### ¿Qué es Ashtanga yoga?

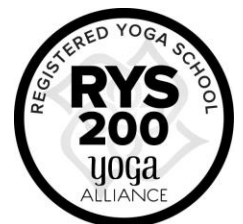
Ashtanga Vinyasa Yoga es un método o serie dinámica de **vinyasa** propuesto por el maestro indio K. Pattabhi Jois en la cual se avanza gradualmente en la serie propuesta según la capacidad de cada practicante.

### Práctica de Asanas

- Practica de Asanas de primera serie de Ashtanga vinyasa Yoga
- Uso de método Tristana: Bhandas, Dhristi, Ujjayi pranayama
- Canto de mantras de inicio y cierre para Ashtanga vinyasa yoga
- Sesiones diarias de Asanas
- Sesiones prácticas de ajustes y alineaciones
- Teoría de asanas

### Mantras y pranayama

- Que es mantra y para qué sirve
- Canto de mantras
- Que es pranayama
- Tipos de pranayama, sus beneficios y contraindicaciones
- Componentes del pranayama



## Filosofía del Yoga

- Contexto histórico y desarrollo del yoga a través del tiempo desde los inicios hasta la era moderna.
- Veda y Trantra, corrientes filosóficas que desarrollaron el yoga
- Ashtanga Yoga de Patanjali y su trasfondo metafísico (Samkhya)
- Yoga Sutras de Patanjali
- Diferentes ramas del yoga (Hatha, kundalini, bhakti, Karma, Gyana, Jnana, Laya, Raja)

## Meditación Intensiva

Estudiamos en profundidad y enseñamos como facilitar diferentes técnicas de meditación, tales como:

- Yoga Nidra (sueño psíquico),
- Antar Mouna (conciencia del pensamiento),
- Ajapa Japa (conciencia espontánea del mantra),
- Hridayakasha Dharana (técnica de armonización de chakra corazón)

## Anatomía y fisiología

- Conocimiento del cuerpo humano y los movimientos a la luz de las prácticas yóguicas.
- Estructura y funcionamiento de los sistemas y órganos del cuerpo humano
- Shat Kriyas, técnicas de limpieza del cuerpo
- Anatomía Sutil, fisiología energética
  - Chakras
  - Nadis
  - Prana, sus diferentes tipos
  - Koshas, las capas de nuestro cuerpo

## Metodología de Enseñanza

- Desarrollo y planificación de secuencias de una clase.
- Comunicación efectiva entre instructor y estudiante durante la clase.
- Ética y estilo de vida yóguico del profesor.
- Realización de una clase de yoga

## Ayurveda

- Que es ayurveda
- Que son las doshas
- Características de las diferentes doshas
- Recomendaciones para cada dosha



## Talleres y actividades extracurriculares

- Yoga para niños
- Yoga para mujeres
- Excursiones
- Clases de cocina

## Materiales esenciales para el yoga

- Bolso de yoga
- Libro de asanas
- Manual del curso
- Cuaderno y lápiz/bolígrafo
- Botella de cobre
- Camiseta de la escuela
- Neti set (para limpieza nasal)
- Japa Mala

