

ÍNDICE MANUAL FORMACIÓN YOGA AÉREO 200 horas

NIVEL 1

TEORÍA

A. Módulo formativo BASES DEL YOGA

1. Historia del yoga.
2. Definición del yoga. Objetivos y Filosofía.
3. Beneficios del yoga.
4. Las cuatro sendas del yoga.
5. Los 8 Ramas del practicante.
6. Textos clásicos relevantes del Yoga.
7. Los Sutras de Patanjali.
8. Tipos de yoga. Yoga aquí y ahora.
9. El Cambio de Era. De Piscis a Acuario.
10. Sadhana. Tu práctica diaria.
11. Las siete leyes espirituales del yoga.
12. Shakti, Sadhana y Sangha
13. La Disciplina

B. Módulo formativo BASES DEL YOGA AÉREO

1. Historia del Yoga Aéreo.
2. Principios y Beneficios del Yoga Aéreo
3. Diferencias entre yoga tradicional y yoga aéreo
4. Tipos de yoga aéreo

C. Módulo formativo RESPIRACIÓN YÓGUICA

1. Pranayamas. La ciencia de la Respiración.
2. Fisiología de la Respiración. Aparato respiratorio.
3. Efectos, beneficios generales.
4. Mente y Respiración.
5. Técnicas de Pranayama Básicas.

D. Módulo formativo TÉCNICAS YÓGUICAS BÁSICAS

1. Bandhas. Cierres Psico-físicos.
2. Dristhis. Enfoques externos e internos.
3. Alimentación Consciente. Coherencia alimenticia en el Yoga.

E. Módulo formativo RELAJACIÓN

1. Principios de la Relajación.
2. Beneficios terapéuticos de la Relajación.
3. Bases de la Relajación.
4. Posturas de relajación.

F. Módulo formativo MEDITACIÓN

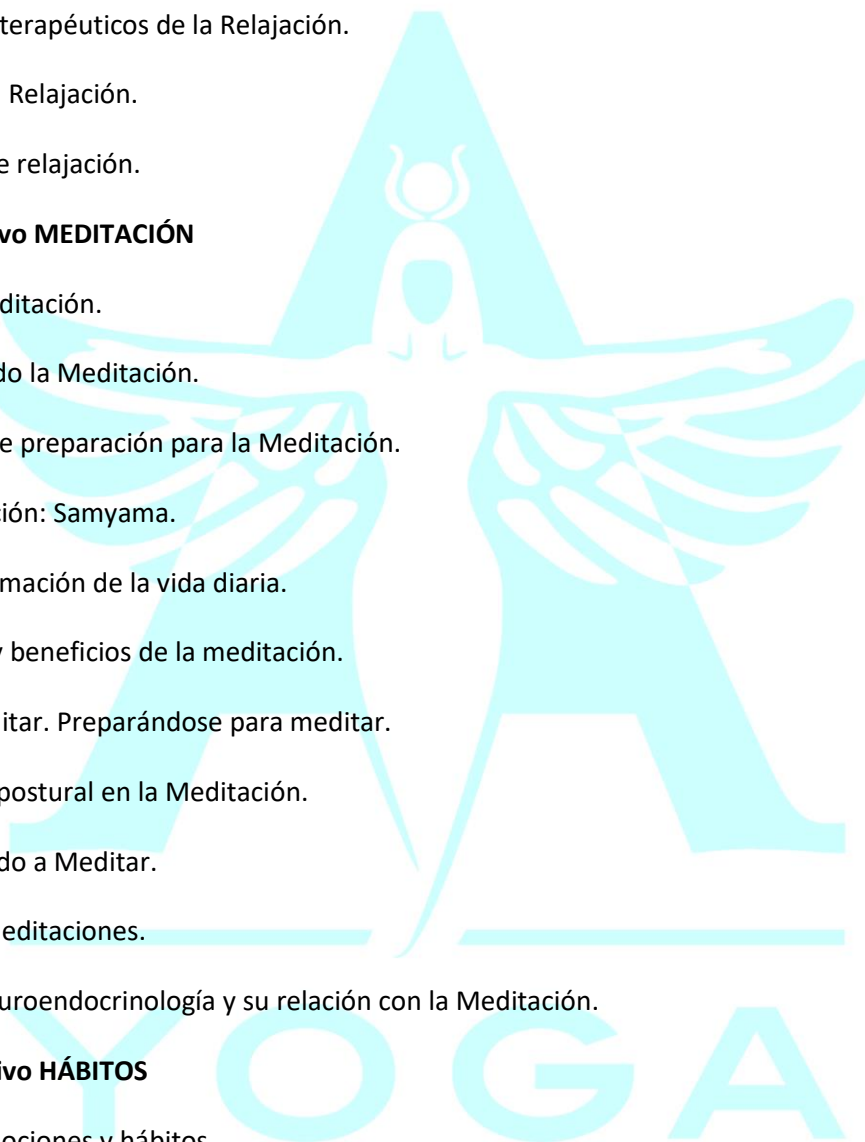
1. Qué es Meditación.
5. Entendiendo la Meditación.
6. Prácticas de preparación para la Meditación.
7. La Meditación: Samyama.
8. La transformación de la vida diaria.
9. Objetivos y beneficios de la meditación.
10. Cómo Meditar. Preparándose para meditar.
11. Estrategia postural en la Meditación.
12. Comenzando a Meditar.
13. Tipos de Meditaciones.
14. Mente, Neuroendocrinología y su relación con la Meditación.

G. Módulo formativo HÁBITOS

1. Mente, emociones y hábitos.
2. La Ansiedad.
3. El Miedo a los Cambios.

H. Módulo formativo ANATOMÍA SUTIL Y FISIOLÓGÍA

1. Anatomía y Fisiología aplicada al Yoga.
2. Columna vertebral y Yoga. Biomecánica de la columna.



3. Anatomía del movimiento en yoga aéreo
4. Efectos del yoga aéreo en el sistema muscular y esquelético
5. Yoga Aéreo terapéutico y restaurador
6. Prevención de lesiones

I. Módulo formativo DOCENCIA AÉREA

1. Cómo organizar una clase.
2. Preparándose para enseñar.
3. Estilos de enseñanzas.
4. Teoría de entrenamiento.
5. Pedagogía en la tela.
6. Tono, Voz, Presencia y Coherencia.
7. Espacio y accesorios.
8. Observación y seguimiento del practicante.
9. Variaciones y adaptaciones para diferentes niveles.
10. Consciencia corporal. Coherencia y respeto hacia el cuerpo.

PRACTICA

L. Practica en el YOGA AÉREO

1. Técnicas para colgar el columpio
2. Como lavar las telas
3. Ubicación de la tela (pantorrillas, suspensión dorsal, crestas iliacas, sacro, de pie..)
4. Enganches de piernas
5. Enganches de manos
6. Enganches de pies
7. Enganches de las corvas
8. Diferencia entre estiramientos y calentamientos

L2. Estiramientos

L3. Calentamientos

9. Ásanas. Los tipos de posturas.

L4. Cómo realizar las ásanas.

L5. Tipos de Ásanas

10. Aéreo Restaurativo

M. Series y Secuencias de YOGA AÉREO

1. Vinyasa Aérea (secuencias dinámicas)

