

## MF2038\_3 DOMINIO DE LAS TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE YOGA (ONLINE)



**350,00 € - 425,00 €**

El yoga se considera, sin duda, una de las mejores disciplinas para el cuidado de la salud. Es mucho más que un ejercicio físico, pues también involucra a nuestro estado mental y espiritual. Si bien parece estar de moda en estos últimos años es una disciplina practicada desde la antigüedad en la India, hace unos 5.000 mil años. Por tanto, con este curso se pretende aportar los conocimientos necesarios para ejecutar las técnicas específicas del yoga con eficacia y seguridad.

**Categorías:** [Actividades Físicas y Deportivas](#) |

### INFORMACIÓN

<b>Duración</b>	180 h
<b>Modalidad</b>	Online

<b>Docencia</b>	TUTOR PERSONAL
<b>Prácticas</b>	GESTIÓN DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS
<b>Centro de empleo</b>	AGENCIA DE COLOCACIÓN
<b>Formación acreditada</b>	CENTRO ACREDITADO POR EL SEPE

## DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

### 1. MÓDULO 1. DOMINIO DE LAS TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE YOGA

#### **UNIDAD FORMATIVA 1. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES ÉTICOS, FILOSÓFICOS Y MÍSTICOS EN YOGA**

##### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS ÉTICOS Y FILOSÓFICOS EN YOGA.**

1. Orígenes del Yoga
2. Escuelas filosóficas (Darshanas)
3. Sendas del Yoga clásico
4. Senderos del Yoga
5. El Yoga en occidente
6. Textos clásicos
7. Maestros contemporáneos orientales
8. Ética o Aspectos éticos del Astanga Yoga
9. Mitología hindú aplicada al Yoga

##### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA DEL SER HUMANO Y LA MÍSTICA HINDÚ.**

1. Orígenes de la medicina tradicional hindú
2. Estructura anatómica y fisiológica según la concepción de la mística hindú.
3. Estructura bioenergética del ser humano según la concepción la mística hindú.
4. Concepto y utilización de la energía según la mística hindú
5. Concepto de Prana
6. Envolturas del Atman.

## **UNIDAD FORMATIVA 2. ASANA Y PRANAYAMA - SECUENCIAS Y PROGRESIONES (VINYASA Y KARANA)**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ASANA.**

1. Ejecución técnica de asanas- Principios básicos de Sthira Sukha en la ejecución del asana
2. Estiramientos, progresiones y ejercicios dinámicos
3. Estructura y clasificación de los asanas - Grupos de asanas
4. Etapas en la ejecución del asana
5. Benéficos y contraindicaciones
6. Contraposturas
7. Observación de modificaciones físicas, emociones y equilibrio energético derivado de la ejecución de asanas.
8. Concentración (después de la práctica): vivencias y experiencias derivadas de la práctica de asanas.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRANAYAMA.**

1. Ejecución técnica de pranayama
2. Antara y Bahya.
3. Purificación de los conductos de energía pránica o nadis
4. Etapas en la ejecución de pranayama
5. Ejecución práctica de pranayamas para obtener
6. Beneficios energéticos derivados de la práctica de pranayama
7. Observación de las modificaciones físicas y la calma mental derivadas de la práctica de pranayama.
8. Concentración (después de la práctica): vivencias y experiencias derivadas de la práctica de pranayama.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. INTEGRACIÓN DE ASANAS Y PRANAYAMAS - SECUENCIAS Y TRANSICIONES.**

1. Asana y respiración.
2. Asanas para la relajación.
3. Secuencias de un asana
4. Sincronía chakras - asana - pranayama - bandha: circulación de la energía

## **UNIDAD FORMATIVA 3. RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN EN YOGA**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. RELAJACIÓN EN YOGA.**

1. Requisitos básicos
2. Fases de la relajación
3. Técnicas orientales de relajación
4. Efectos derivados de la relajación
5. Experiencia vivencial de la relajación.
6. Benéficos y contraindicaciones

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE OBSERVACIÓN, CONCENTRACIÓN Y MEDITACIÓN.**

1. Mantras
2. Pratyahara
3. Dhyana
4. Técnicas orientales de meditación
5. Beneficios y contraindicaciones.
6. Efectos de práctica de técnicas de observación, concentración y meditación

