

Ponente: Josefina Leone y Yara Miranda Leone

TEMA: Programa Teórico- práctico para la CAPACITACION De TECNICOS de YOGA INTEGRADO

Para su Desarrollo en 5 MÓDULOS de 40 Hrs. mensuales A realizarse los días lunes y Miércoles de 15:00 a 20:00 hrs a completar 200 hrs.

Objetivos:	Generales: Capacitación formal como Técnicos de Yoga Particulares: Proporcionar las bases del YOGA con un desarrollo integral de esta Disciplina de Equilibrio del cuerpo y la mente. con una práctica . Específicos: que los Docentes pueden implementar en sus clases cubriendo las Habilidades del Yoga y las necesidades de los practicantes .
TEMAS:	
MÓDULO I. Teoría. • Introducción del Yoga como práctica Psico-física. • Enfoques del Yoga como una disciplina de Salud, Educación y Cultura hacia la Paz y Armonía Social. • Lo Psico-físico Psico-somático a la Salud.	• El amplio enfoque y aplicación del Yoga. Las Vías, Métodos • Filosofía hacia la PAZ. La Hatha Yoga en México desde 1950 con una práctica de Gimnasia Psico- Física o Pre-Yoga y su accesibilidad para todos. La Sadhana. La YOGA Disciplina Psicofísica de SALUD del Cuerpo y Mente, EDUCACIÓN y Re-educación y CULTURA, las 7 Culturas. Entendiendo las Vías y Métodos del Yoga desde sus inicios. La Hatha Yoga, como Psico-física. La importancia de asumir la Disciplina para mantener una práctica que ofrece una Vida Saludable con un enfoque Social hacia la Paz. La Pre-YOGA del Dr. Serge Raynaud de la Ferriere primer

MÓDULO I.
PRÁCTICA
DOCENTE:
Evaluaciones.
Temas.
Práctica.

Método de Hatha Yoga en México desde 1950.
La Gimnasia Psico-física y su accesibilidad para todos Psico-física, una Psico somática y Psiconeuroinmunología a la Salud.

Evaluaciones Diagnósticas y Calentamiento

- ❖ **Evaluaciones Diagnósticas:**
 - 1.Respiración (Expansión Torácica
 - 2.Resistencia Cardiovascular.
 - 3 Talla (estatura y Peso)
 4. Flexibilidad y Elasticidad.
- Calentamiento con ajustes y correcciones Preparación Neuromotriz, Ejercicios individuales, de parejas y tríos y juegos organizados.

Las Prácticas de Técnicas Respiratorias:

- Elemento clave del Yoga. Altas (clavicular), medias (costales) y bajas(Abdominales).
- Armonización con los Elementos de la Naturaleza, el aire (PRANA), CON LA Luz, el Sol, la Tierra.

Desarrollo de las HABILIDADES del Yoga:

- Equilibrio, Elasticidad, Flexibilidad, Fuerza, Resistencia, etc.con una intencionalidad emocional positiva y armónica.
-

Saludos de PAX, NAMASTE u otro con mudras y afirmaciones para el inicio y término de las clases.

Módulo 2 :

**De las Prácticas,
Introductorias a la
Hatha Yoga De Oriente
y en México.**

Técnicas Introductorias de Yoga en Oriente:
Salutaciones al Sol Suryanamaskar y
y a la Luna, Chandranamaskar

La aplicación Didáctica en la Yoga.

Explicar, ejecutar individual o con Monitor de
apoyo.

Observar, corregir, Alinear, con el propósito de
prevenir o evitar lesiones.

Introducción al Sistema de la
G.F.U. del Dr. Serge Raynaud de la Ferriere en
1950 . Estructurada en 3 Series. De Pre- Yoga.

Primera Serie de la PRE-YOGA o Gimnasia
Psico-Física, invaluable Preparación desde sus
múltiples

Beneficios en la respiración diafragmática.
Flexibilidad y Elasticidad. Aplicaciones de las
Habilidades del Yoga, Correcciones Posturales,
Columna Vertebral, Ejercicios para la Espalda.
Elasticidad, Flexibilidad, Ajustes y Alineación.
Restaurativas de la Estructura Corporal

MÓDULO III. LAS TEMÁTICAS Y TEORÍA: • HISTORIA DEL YOGA, PERÍODOS O ÉPOCAS • LA SALUD EN EL YOGA	LA HISTORIA Y SUS PERÍODOS DEL YOGA I. 1. VEDICO 2. UPANISHADS 3. PRECLÁSICO O ÉPICO 4. CLÁSICO, EL SAMKHYA Y EL YOGA Y PATANJALI 5. POST CLÁSICO S.X. d.c.LA HATHA YOGA 6. PURANIC Y ACTUAL EN MÉXICO II. LA SALUD en la YOGA. Reglas de Paracelso. Condiciones para la buena Salud. Salud, enfermedad, estrategias y bases de la salud del cuerpo y de la mente. III. Aplicación PEDAGÓGICA, planeación y Desarrollo de Cursos y clases IV. DIDÁCTICA ALGUNAS Técnicas Didácticas. V. Introducción al Estudio de los Aparatos y Sistemas. SISTEMA RESPIRATORIO VI. La Respiración Consciente en las prácticas de la Yoga Elemento CLAVE del YOGA.
MÓDULO III. • PRÁCTICAS. De GIMNASIA PSICO-FÍSICA / LA PRE YOGA , SU ESTRUCTURA, BASES e inicio a las Posturas del Hatha Yoga 	LA GIMNASIA PSICO-FISICA, PRE YOGA Aplicación de la Dirección de clase: Presentación, Método, Prevención y manejo de Lesiones DIRECCIÓN DE CLASES: Apertura de la clase el Sankalpa,= Intención u ofrenda, con Respiraciones, conteo, la Presencia, Observación de la continuidad, Proyección y manejo de voz, Instrucciones cortas, claras y Precisas, tiempos y fases. Práctica de la SEGUNDA SERIE, con énfasis en la Flexibilidad, Elasticidad y Coordinación Neuromotora Ejercicios: Masculinos, Femeninos y Mixtos Bases de la Kinesiología y Biomecánica Ejercicios duales y mixtos.

MÓDULO IV.: CONOCIMIENTO DEL FUNCIONAMIENTO DE APARATOS Y SISTEMAS: LOS EFECTOS EN LO FISIOLÓGICO ASÍ COMO EN ESTRUCTURAL.	La PSICOFISIOLOGÍA en la YOGA tiene una Acción importante en la activación orgánica y Funcional. Introducción al estudio a) el Sistema Respiratorio y algunas de sus técnicas. b) Alimentación y la cultura bases de la Digestión. C) El funcionamiento de los Sistemas Circulatorio: cardiovascular y D) Linfático e Inmunológico E) el Sistema Nervioso y Endocrino, bases del Tantra y el Funcionamiento del Urinario. Introducción al Aparato Locomotor. Huesos, Músculos y Articulaciones Y temas importantes sobre los resultados en la Somático y Estructural. Para entender el mejoramiento de la Salud, el Equilibrio, Disciplina que otorga un desarrollo integral. Revisión Diagnóstica de la Estructura Corporal
MÓDULO IV: PRÁCTICAS : Reforzamiento e Integración de las 3 Series de Gimnasia Psico-Física, y Las Posturas ASANAS del Hatha Yoga, Las Secuencias y Vinyasas	Como Introducción Breve repaso de la Primera Serie de la Gimnasia Psico-física. 10 Ejercicios Reforzamiento de la Segunda Serie. Masculinos y Femeninos. Los Ejes Corporales. Tercera Serie de la PRE YOGA, Dinámica y Estática e Introducción a las Posturas del Hatha Yoga,

MÓDULO V: TEORÍA:LOS BIORRITMOS	Equilibrio Orgánica, la Armonía Universal, los Relojes Biológicos: Circadianos, Nictemerales, Anuales los Principales: Físico, Emocional y Mental La Atención y la Conciencia el mejoramiento del auto concepto y la Autoestima. Los 7 PRINCIPIOS ESPIRITUALES: Ley del Mentalismo, de Correspondencia, de Vibración, de Polaridad, de Ritmo, y de Causa y Efecto La Relajación y la Meditación
MÓDULO V : PRÁCTICAS HATHA YOGA	Anatomía y Estructura Emocional. Revisión y Evaluación diagnóstica deportiva. Sugerencias de correcciones estructurales. Introducción a las Sesiones y secuencias del HATHA YOGA. RELAJACIÓN: de Shultz y Jacobson. Sentados o acostados “ SAVASANA” El Gayatri Mantram Introducción a la Meditación Revisión y Evaluación general: Individual y grupal.
Actividades de aprendizaje	Bitácora de la clase Elaborada por el CONDUCTOR para registrar los Aprendizajes, temáticas, observaciones, sugerencias, apertura según la Metodología didáctica a seguir. Además los estudiantes deberán elaborar las Fichas Descriptivas: Con Contenidos, Actividades, Recursos, Tiempos Que incluya Apertura, Dimensiones y Niveles de Aprendizaje, Estructura Cognitiva. El Docente y su Desarrollo, Perfil del Docente

De manera independiente:	Revisión a cada uno de los Docentes. Su presencia, su introducción, Comunicación, la Ejecución y la habilidad para dirigir, una clase, sus cualidad de observar, corregir y ajustar , orientar, alinear, prevenir lesiones .la Integración de los elementos desde la Presentación: Apertura de la clase preparaciones, calentamiento, Técnicas de Respiración, el manejo de las 3 Series de la Pre-yoga, la Relajación. Cierre de la clase..
Evaluaciones	I .Diagnósticas: En lo teórico y mediciones de Respiración Expansión Torácica, Talla, Resistencia Cardio-pulmonar y Flexibilidad. II. Intermedias de cada uno de los módulos, en cuanto a las temáticas, Cuestionarios y Síntesis III. Finales. Planeación y elaboración de clases y Programa. IV. Para acreditar la CAPACITACIÓN 95% de asistencia • Participación en clases • Cubrir el puntaje de conocimiento así como atención del usuario.
Rúbrica de calificaciones	• Aprobar examen teórico con un mínimo de 8.0 • Aprobar examen práctico con un mínimo de 8.0

Programa								
CLASE	1	2	3	4	5	6	7	8
MES	SEPTIEMBRE							OCTUBRE
SEMANA	2	2	3	3	4	4	5	1
DIA	LUNES	MIÉRCOLES	LUNES	MIÉRCOLES	LUNES	MIÉRCOLES	LUNES	MIÉRCOLES
FECHA	8	10	15	17	22	24	29	1
HORAS	5	5	5	5	5	5	5	5

Recursos Materiales:

1. En un espacio ventilado. Con capacidad para 30 o más inscritos
2. De piso de madera o duela,
3. Libre de estímulos externos
4. Buena iluminación.
5. Pizarrón y Plumones y borrador
6. Tapetes de Yoga, se puede solicitar cada uno llevar
7. Botella de Agua y cinturón de Yoga.
8. Sillas. Pelotas pequeñas para manipulación en pies
9. Anunciar se entregarán a los registrados, 2 manuales de Los Temas teórico y prácticas.