

# Curso online de Monitor de yoga

## PARTE 1. MONITOR DE YOGA MÓDULO I

### **TEMA 1. LA CONCIENCIA CORPORAL**

Definición de Yoga  
Orígenes e historia del Yoga  
Evolución  
Tipos de Yoga  
Introducción a los caminos del yoga  
Yoga y salud

### **TEMA 2. FISIOLÓGÍA ENERGÉTICA: KOSHAS, CHAKRAS, NADIS**

Las cinco envolturas  
Los chakras  
Los nadis

### **TEMA 3. LA RESPIRACIÓN**

Pranayama (técnicas respiratorias)  
Naturaleza de la respiración  
Respiración oceánica (Ujjai Pranayama)  
Respiración en tres partes o respiración completa  
Respiración de fuego (Kapalabhati)  
Respiración de fuele (Bhastrika)  
Respiración Alterna (Anuloma Viloma o Nadi Sodhana)  
Suspensión de la respiración

### **TEMA 4. LA RELAJACIÓN**

Introducción  
Entrenamiento  
Prácticas de relajación  
Proximidad entre meditación y relajación  
La imaginación en relajación  
Relajación y conciencia  
La relajación práctica  
Relajación en posición sentada y vertical  
Ejercicios de estiramiento y giros en posición sentada  
Ejercicios de pie  
Preguntas de Autoevaluación

### **TEMA 5. LA VISUALIZACIÓN CREATIVA**

Introducción  
Entrenamiento y práctica  
El Yoga Nidra

## **TEMA 6. LA MEDITACIÓN**

Introducción  
La historia de la meditación  
Técnicas para meditar  
Tipos de meditación  
Beneficios de la meditación  
Posturas para sentarse

## **TEMA 7. EL KRIYA YOGA Y EL GESTO**

Introducción  
Las técnicas más importantes del Kriya Yoga  
Los mudras  
Significado de los Mudras  
Los ocho gestos de la pureza  
Bhandas o cerraduras básicas del cuerpo

## **TEMA 8. ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA HUMANA. BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO**

Sistema Músculo Esquelético  
Introducción a la biomecánica del movimiento

## **TEMA 9. GESTIÓN DE ESPACIOS Y RECURSOS MATERIALES EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA**

Introducción  
Gestión de espacios y tiempo en las actividades de yoga  
Beneficios del yoga para el cuerpo  
Materiales necesarios para la práctica del Yoga  
Centros de yoga

## **TEMA 10. PROGRAMACIÓN Y METODOLOGÍA EN LAS SESIONES DE YOGA**

Introducción  
La estructura de la sesión de yoga  
La figura del monitor en una clase de yoga  
Adaptación de las sesiones a las necesidades y tipología de los practicantes

# **PARTE 2. MONITOR DE YOGA MÓDULO II**

## **TEMA 1. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE PIE**

Introducción  
Tadasana  
Vrksasana  
Utthita Trikonasana  
Utthita Parsvakonasana  
Virabhadrasana I  
Virabhadrasana II  
Virabhadrasana III

Ardha Chandrasana  
Parivrtta Trikonasana  
Parivrtta Parsvakonasana  
Parsvottanasana  
Prasarita Padottanasana I  
Prasarita Padottanasana I  
Padangusthasana  
Padahasthasana  
Uttanasana  
Adho Muka Svanasana

## **TEMA 2. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS SENTADAS**

Introducción  
Dandasana  
Virasana  
Supta Virasana  
Badha Konasana  
Supta Baddha Konasana (con soportes)

## **TEMA 3. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EXTENSIÓN**

Introducción  
Salabhasana  
Makarasana  
Bhujangasana I  
Urdhva Mukha Svanasana  
Ustrasana  
Dhanurasana  
Urdhva Dhanurasana  
Setu Bandha Sarvangasana  
Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana

## **TEMA 4. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE FLEXIÓN**

Introducción  
Janu Sirsasana  
Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana  
Paschimottanasana

## **TEMA 5. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS INVERTIDAS**

Introducción  
Salamba Sirsasana  
Salamba Sirsasana II  
Salamba Sirsasana III  
Salamba Sarvangasana  
Salamba Sarvangasana II  
Niralamba Sarvangasana I  
Niralamba Sarvangasana II  
Eka Pada Sarvangasana  
Parsvaika Pada Sarvangasana  
Halasana

Parsva Halasana  
Karnapidasana  
Supta Konasana  
Setu Bandha Sarvangasana  
Pincha Mayurasana

#### **TEMA 6. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE TORSIÓN**

Introducción  
Ardha Matsyendrasana  
Vakrasana  
Bharadvajasana

#### **TEMA 7. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EQUILIBRIO**

Introducción  
Asanas de equilibrio sobre los pies  
Asanas de equilibrio sobre las manos

#### **TEMA 8. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS RECONSTITUYENTES**

Introducción  
Savasana  
Balasana  
Advasana  
Apanasana

## **PARTE 3. VIDEOS PRÁCTICOS. INICIACIÓN AL YOGA**

#### **TEMA 1. INICIACIÓN AL YOGA.**

Iniciación al Yoga  
Consejos importantes  
La Respiración

#### **TEMA 2. CALENTAMIENTO. MOVILIDAD GENERAL**

#### **TEMA 3. POSTURAS (ASANAS)**

Respiración completa  
Masaje abdominal  
Double leg stretch

#### **TEMA 4. UTILIZACIÓN DE ACCESORIOS**

Postura de Media Pinza - Pinza Completa  
Postura Cara de Vaca  
Preparación a la Postura de Media Torsión Espinal  
Postura de Media Torsión Espinal

#### **TEMA 5. POSTURAS DE PIE**

Postura del Árbol

Postura de la Montaña

**TEMA 6. POSTURAS SOBRE LA COLCHONETA**

**TEMA 7. RELAJACIÓN Y RECUPERACIÓN**