

Teacher Training Certificación Yoga Alliance  
Hatha Vinyasa Yoga CDMX

Acércate a nuestro programa de Becas.



+52 1 55 4439 2803

## Teacher Training Certificación Yoga Alliance 200 hrs. ESQUEMA HÍBRIDO "Camino de amor y verdad"

### Módulo 1. Alineación y bases filosóficas, el Gita

- ★ Presentación del curso.
- ★ Sankalpa y crear uno personal para el curso
- ★ Anatomía y fisiología. Segmentos corporales y determinantes de la movilidad.
- ★ Construcción de posturas "Tadasana como postura base" Bandhas secundarios y circuitos de energía.
- ★ Hatha Yoga pradiipika, diferencias entre la práctica de hatha y la de vinyasa.
- ★ Práctica e importancia del Calentamiento. Estructura del Saludo al Sol
- ★ El estrés, el verdadero enemigo de la salud del ser humano.
- ★ Los Koshas.
- ★ El Bhagavad Gita y Los cuatro caminos del yoga: Jñana, karma, bhakti y raja y Hatha yoga como quinto camino del yoga.
- ★ Patanjali, Samadhi y Sadhana pada.

### Módulo 2. Alineación, principios del vinyasa, el Hatha yoga Pradiipika y bases del mindfulness.

- ★ Introducción a la anatomía: Tejido conectivo y nervioso. Aparato respiratorio,
- ★ Manejo de la respiración, técnicas de relajación e importancia de Savasana.
- ★ Alineación: Surya Namaskar Clásico y Surya Namaskar A y B. Revisión postura por postura, a través de líneas de poder y espirales.
- ★ Pilares del Vinyasa Yoga. Tristana (Bandhas, dristi y ujjaji) movimiento (flow), posturas de transición. Alineamiento durante la creación y flujo de vinyasa, importancia de permanecer al menos 5 respiraciones en una postura.
- ★ Metodología de la enseñanza: Motivaciones para compartir las enseñanzas del yoga
- ★ Enseñanzas de Hatha Yoga Pradiipika y la importancia de mantener la salud del cuerpo físico.
- ★ Conceptos de Indriyas, Maya y Samsara. Patanjali, los sutras y el sistema óctuple.
- ★ Enseñanza sobre mindfulness (mente atenta), consciencia y transmigración de consciencia.
- ★ Meditación estar consciente de estar consciente (RHSO).



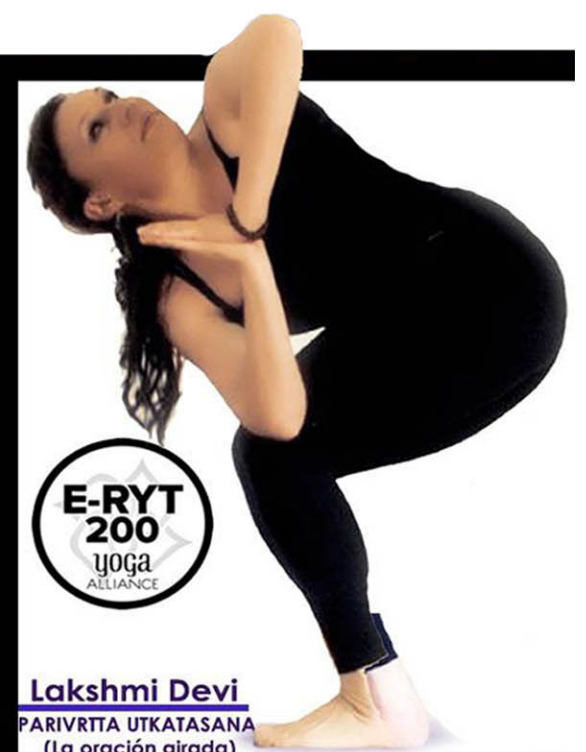
+52 1 55 4439 2803

## Módulo 3. Biomecánica de apertura de cadera y pecho y las enseñanzas de Patanjali.

- ★ Biomecánica de la apertura de cadera y pecho y revisión de este grupo de posturas, de pie, sentados, acostados en supino y prona.
- ★ Lógica de los movimientos para la creación de secuencias sanas tanto para vinyasa como para hatha.
- ★ Influencia de Krisnamacharya y diferentes estilos de hatha y vinyasa yoga, así como de sus principales expositores.
- ★ Cualidades del profesor de yoga (empatía) , compartir desde la práctica personal se convierte en liderazgo.
- ★ Dictados de los saludos al sol unos a otros y creación de secuencias para sesiones de Hatha y Vinyasa
- ★ Los Koshas, plano vital y físico Técnicas de dtx y Asanas.
- ★ Importancia de los pranayamas mudras y mantras, para un cuerpo físico y energéticamente sano.
- ★ Sadhana: Proceso de vida y camino espiritual.
- ★ El sistema óctuple: Yamas, niyamas, asanas y pranayamas.
- ★ Práctica sobre mente atenta, consciencia y transmigración de consciencia. y meditación estar consciente de estar consciente (RHSO).

## Módulo 4. Flexiones y extensiones, metodología de la enseñanza y sistema óctuple.

- ★ Alineación y ajustes de los grupos de posturas de flexiones y extensiones en posturas de pie, sentados, pronas o supinas.
- ★ Beneficios anatomo funcionales de las posturas estudiadas.
- ★ Adaptar estas posturas a los momentos indicados dentro de las clases, tanto para hatha como para vinyasa.
- ★ Practicarán pequeñas secuencias que ellos mismos corren tomando en cuenta lo aprendido en el módulo.
- ★ Metodología de la enseñanza: manejo de instrucciones de alineación y velocidad, priorizar de acuerdo al grupo de posturas en revisión.
- ★ Manejo de la voz: volumen y tono
- ★ Anatomía vital: Prana, nadis y kundalini.
- ★ Sadhana: Proceso de vida y camino espiritual.
- ★ El sistema óctuple: prathyahara (permanecer en el afuera, proyecciones).
- ★ Meditación aquí y ahora. Meditación en prathyahara.



Teacher Training Certificación Yoga Alliance  
Hatha Vinyasa Yoga CDMX

Acércate a nuestro programa de Becas.



## Módulo 5. Equilibrios y torsiones, dictados de clases y anatomía sutil.

- ★ Alineación y ajustes de los grupos de posturas torsión de pie, sentados, pronas y supinas. Y en posturas de equilibrio de pie y sentados.
- ★ Beneficios anatómicos funcionales de las posturas estudiadas.
- ★ Adaptar estas posturas a los momentos indicados dentro de las clases, tanto para hatha como para vinyasa.
- ★ Practicarán pequeñas secuencias que ellos mismos comenzarán a crear tomando en cuenta lo aprendido en el módulo.
- ★ Dictados entre compañeros de diferentes preparaciones y de calentamientos para el cuerpo físico.
- ★ Metodología de la enseñanza: manejo de instrucciones y velocidad de alineación, priorizar de acuerdo al grupo de posturas en revisión,
- ★ Hablar en segunda persona, singular y en forma imperativa
- ★ Energía vital. Chakras, su relación con el cuerpo físico a través de Sistema Nervioso y Glándulas.
- ★ Relación de los chakras con la mente y emociones.
- ★ Meditación en los chakras.

## Módulo 6. Posturas de inversión, secuencias de posturas para los chakras y Samyama.

- ★ Alineación y biomecánica de las posturas de inversión como: Parados de hombros y de cabeza. Equilibrio en manos y antebrazos.
- ★ Alcances y beneficios anatómicos funcionales de las posturas de inversión.
- ★ Conocer las posturas y acciones que preparan al cuerpo para estas posturas.
- ★ Con base en la preparación y habilidades de los practicantes se evaluará qué tipo de inversión (es) y sus modificaciones se indicarán en la clase.
- ★ Incluir estas posturas tanto en la práctica de hatha como en la de vinyasa.
- ★ Dictado de clases: Secuencias que los mismos estudiantes crearán de acuerdo a la lógica de la biomecánica e incluyendo todos los grupos de posturas revisados hasta este módulo.
- ★ Energía vital: Desarrollar secuencias que indiquen cómo y qué posturas están impactando a cada uno de los chakras.
- ★ Sadhana: Proceso de vida y camino espiritual. El sistema óctuple: Samyama
- ★ Meditación en la virtud del Amor.



## **Módulo 7. Uso de props, clases multinivel y beneficios emocionales y mentales de la práctica de yoga.**

- ★ Revisión de las causas que requieren adaptaciones a la práctica y el uso de props para cubrir diferentes necesidades de practicantes o poblaciones.
- ★ Beneficios anatómicos funcionales del uso de props y modificaciones de posturas tanto para disminuir o aumentar la intensidad de la misma.
- ★ Conocer las herramientas y formas de realizar una clase multinivel.
- ★ Realizar adaptaciones para que en ambos estilos (Hatha y Vinyasa) se desarrolle una clase multinivel o únicamente avanzada o únicamente para principiantes o adultos mayores.
- ★ Dictado de clases en secuencias que los mismos estudiantes desarrollan con modificaciones para una sesión multinivel.
- ★ En el dictado de clases incluir el uso de props para facilitar la práctica a las diferentes necesidades y habilidades de los practicantes.
- ★ Energía vital: Revisión y dictado de secuencias que indiquen cómo las posturas están impactando a cada uno de los chakras en el cuerpo físico.
- ★ Energía vital: Revisión y dictado de secuencias que indiquen cómo las posturas están impactando a cada uno de los chakras en el área emocional y mental
- ★ Meditación en la virtud de la humildad.

## **Módulo 8. Modificaciones de la serie de Vinyasa Power Yoga.**

- ★ Revisión a detalle de la gama de posibilidades a modificaciones a la serie de Power yoga.
- ★ Adaptación de la serie de power yoga para hatha yoga.
- ★ Adaptación de la serie de power yoga para diferentes necesidades y diferentes poblaciones.
- ★ Creación de secuencias orgánicas tomando como plantilla las miniserias de la práctica de power yoga.
- ★ Dictado de clases con modificaciones en la serie de power yoga
- ★ Beneficios energéticos, emocionales y mentales de la práctica de asanas y meditación.
- ★ Samyama y Vibhuti Pada (Los 10 Siddhis).
- ★ Meditación en los Siddhis.

## **Módulo 9. Beneficios fisiológicos, revisión de clases finales y Moksha.**

- ★ Anatomía y fisiología de los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo físico y cómo a través de la práctica de yoga (asanas, meditación y estilo de vida) se benefician.
- ★ Durante la práctica de hatha y vinyasa resaltar dichos beneficios.
- ★ Metodología de la enseñanza: Características y compromisos de un líder ante la enseñanza de un estilo de vida.
- ★ Metodología de la enseñanza: Resaltar el compromiso adquirido al inicio del curso y del que están por adquirir como líderes en la enseñanza del yoga.
- ★ Metodología de la enseñanza: Revisión de las clases finales con todos los aspectos a cubrir para el dictado de una clase de principio a fin.
- ★ Energía vital: Transmigración de consciencia en grupo para poder saber que necesitan mis practicantes.
- ★ Samyama y Kaivalya Pada (El Moksha).
- ★ Meditación en moksha.

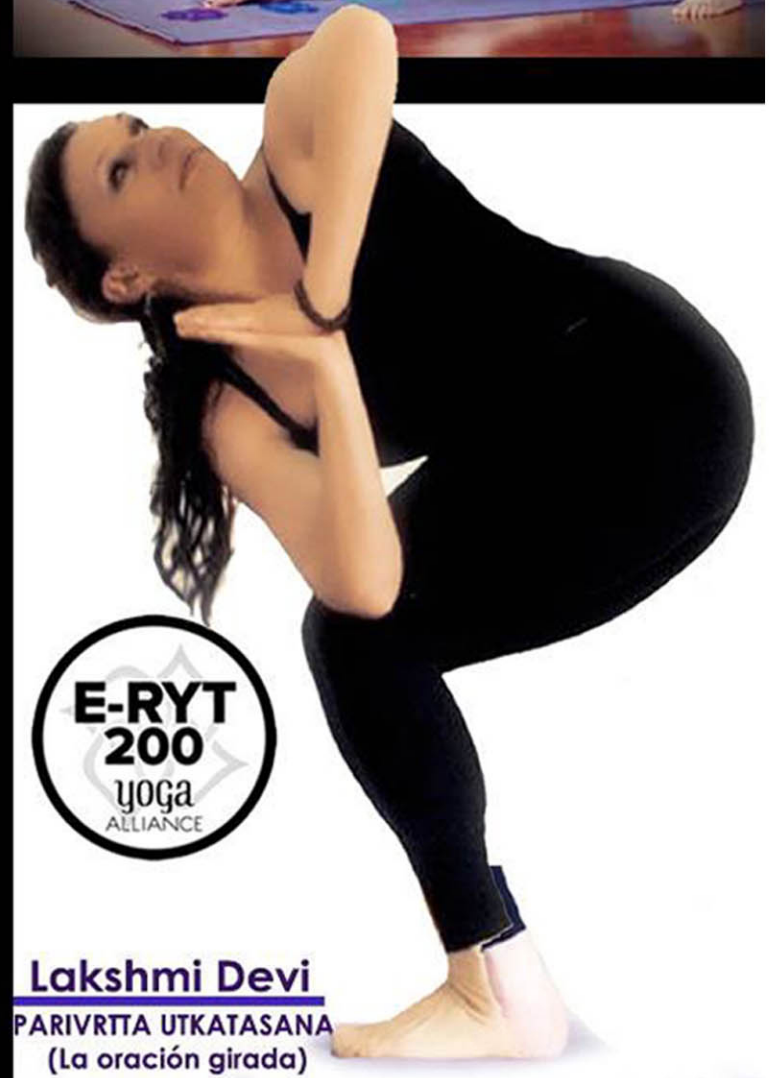
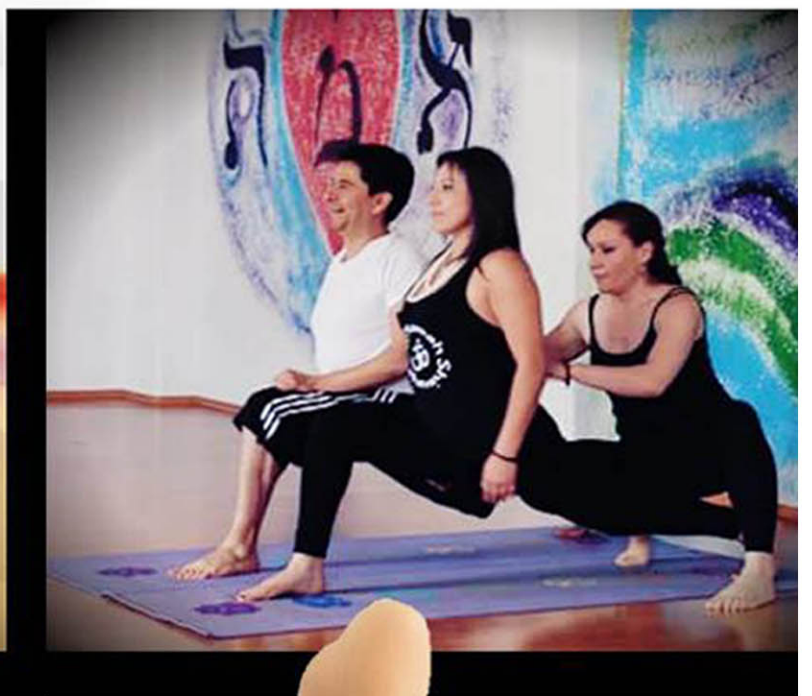
Teacher Training Certificación Yoga Alliance  
Hatha Vinyasa Yoga CDMX

Acércate a nuestro programa de Becas.



## Módulo 10. Presentación de clase y trabajo final.

- ★ CLASE FINAL (Como instructor principal)
- ★ PRESENTACIÓN y entrega DEL TRABAJO final.



Lakshmi Devi  
PARIVRITA UTKATASANA  
(La oración girada)

