

**INSTITUTO TECNOLÓGICO NACIONAL DE CIENCIAS
DEPORTIVAS Y TERAPÉUTICAS**

**TEMARIO DE CERTIFICACIÓN EN
YOGA**

YOGA



INTRODUCCIÓN

Curso diseñado para el aprendizaje histórico práctico y metodológico de las posturas “asanas” características del yoga clásico y contemporáneo con enfoque en la salud y bienestar.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Analizar e identificar los conceptos principales entorno al ámbito del yoga
- Demostrar las posturas de yoga progresivamente de acuerdo a su grado de complejidad.
- Establecer la técnica correcta para la ejecución de las posturas del yoga.
- Establecer la metodología y planificación de una correcta clase de yoga.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Práctica y evaluación constante en cada postura de yoga.
- Demostración y análisis constructivo en cada postura de yoga.
- Uso de implementos para la facilitación de las posturas y sus alcances.

EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

- Demostración práctica de una clase de yoga con la metodología establecida en el curso.

NOMBRE DE LA UNIDAD ACADEMICA: YOGA RESTAURATIVO			
OBJETIVO PARTICULAR			
Que los alumnos comprendan el propósito de Yoga y comiencen a desarrollar conciencia de su anatomía corporal.			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ON-LINE
Y.R 1 Y.R 1.1 Y.R 1.2 Y.R 1.3 Y.R 1.4	Historia de yoga -origen Filosofía Sankhya. Reconocimiento y alineación en el Mat. Sadhana , primeras asanas Doshas (introducción a la ayurveda)	4.0	2.0
Y.R.2 Y.R 2.1 Y.R 2.2 Y.R 2.3 Y.R 2.4 Y.R 2.5	Sistema Óseo (Ligamentos y articulaciones) Anatomía función y descripción Composición ósea Anatomía y función de ligamentos. Tipos de articulaciones. Asanas (para sistema óseo)	4.0	2.0
Y.R.3 Y.R.3.1 Y.R.3.2 Y.R.3.3 Y.R.3.4	Sistema muscular Anatomía y función. Tipos de fibras musculares. Respiraciones de 4 elementos Asanas (para sistema muscular)	4.0	2.0
Y.R.4 Y.R.4.1 Y.R.4.2 Y.R.4.3	Yoga para niños Metodología pedagógica Enfoque de una clase Asanas aplicadas a niños	4.0	2.0
Subtotales por unidad temática		16.0	8.0

NOMBRE DE LA UNIDAD ACADEMICA: YOGA KUNDALINI			
OBJETIVO PARTICULAR			
Que el alumno reconozca funciones específicas del cuerpo en la práctica de Yoga.			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ON-LINE
Y.K.1 Y.K.1.1 Y.K.1.2 2.1.3	Introducción al Yoga Kundalini Historia (Fundador y máximos exponentes) Pranayamas mas importantes Danza somática	4.0	2.0
Y.K.2 Y.K.2.1 Y.K.2.2 Y.K.2.3	Nidra yoga Sistema nervioso Anatomía y función SNC (Sistema nervioso central) Y SNP (Sistema nervioso periférico)	4.0	2.0

Y.K.2.4	Sinapsis (función).		
Y.K.2.5	Asanas (para sistema nervioso)		
Y.K.3	Sistema Circulatorio y Sistema Respiratorio		
Y.K.3.1	Anatomía y función.		
Y.K.3.2	Sistema linfático.		
Y.K.3.3	Fluidos vitales.		
Y.K.3.4	Frecuencia cardíaca.	4.0	2.0
Y.K.3.5	Kriyas Kundalini		
Y.K.4	Mantras		
Y.K.4.1	Historia y Simbología.		
Y.K.4.2	Interpretación y kirtan	4.0	2.0
Y.K.4.3	Sanscrito devanagari		
Y.K.4.4	Kriyas Kundalini		
Subtotales por unidad temática		16.0	8.0

NOMBRE DE LA UNIDAD ACADEMICA: HATA YOGA			
OBJETIVO PARTICULAR			
Introducir al alumno a la conciencia de la ciencia holística.			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ON-LINE
H.Y.1	Introducción al hata yoga		
H.Y.1.1	Historia de gorakshanath	4.0	2.0
H.Y.1.2	Biotipos		
H.Y.1.3	Desarrollo flexibilidad en yoga.		
H.Y.1.4	84 asanas Hatha		
H.Y.2	Meditación y Conciencia		
H.Y.2.1	Mindfulness.	4.0	2.0
H.Y.2.2	Sinapsis Neuronal.		
H.Y.2.3	Tipos de Conciencia.		
H.Y.2.3	Asanas Hatha		
H.Y.3	Calistenia		
H.Y.3.2	Serie principales en Hata yoga	4.0	2.0
H.Y.3.3	Calidad de movimiento y fuerza		
H.Y.3.4	Asanas invertidas		
H.Y.4	Elongación		
H.Y.4.1	Pilates y yoga moderno	4.0	2.0
H.Y.4.2	Serie bikram .		
H.Y.4.3	Hiper extensión.		
Subtotales por unidad temática		16.0	8.0

NOMBRE DE LA UNIDAD ACADEMICA: YOGA FITNESS Y BIKRAM			
OBJETIVO PARTICULAR			
Que el alumno comience con la formación para su práctica maestra.			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ON-LINE
Y.F.B.1 Y.F.B.1.1 Y.F.B.1.2 Y.F.B.1.3 Y.F.B.1.4	Pilates Mat Historia y exponentes. Conceptos Metodología y aplicación Asanas, biomecánica y series	4.0	2.0
Y.F.B.2 Y.F.B.2.1 Y.F.B.2.2 Y.F.B.2.3 Y.F.B.2.4 Y.F.B.2.5	Yoga fitness Historia y exponentes. Conceptos Metodología y aplicación Asanas, biomecánica y series Yoga funcional e implementos.	4.0	2.0
Y.F.B.3 Y.F.B.3.1 Y.F.B.3.2 Y.F.B.3.3 Y.F.B.3.4 Y.F.B.3.5 Y.F.B.3.6	Power yoga Historia y exponentes. Conceptos Metodología y aplicación Asanas, biomecánica y series Yoga Cardio Calistenia e inversiones	4.0	2.0
Y.F.B.4 Y.F.B.4.1 Y.F.B.4.2 Y.F.B.4.3 Y.F.B.4.4 Y.F.B.4.5	Hot yoga (bikram) Historia y exponentes. Conceptos Metodología y aplicación Asanas, biomecánica y series Enfoque de hipertrofia	4.0	2.0
Subtotales por unidad temática		16.0	8.0

NOMBRE DE LA UNIDAD ACADEMICA: VINYASA YOGA			
OBJETIVO PARTICULAR			
Que el alumno utilice y lleve a cabo estas herramientas dentro de su práctica personal.			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ON-LINE
V.Y.1 V.Y.1.1 V.Y.1.2 V.Y.1.3	Asana-Vinyasa Anatomía de Asana. Construcción de VINYASA. Introducción al sanscrito.	4.0	2.0

V.Y.2	Iyengar Yoga		
V.Y.2.1	Herramientas, Alineación y centro	4.0	2.0
V.Y.2.2	Serie de iyengar Yoga		
V.Y.2.3	Tipos de Drishti.		
V.Y.3	Yoga Flow		
V.Y.3.1	Core	4.0	2.0
V.Y.3.2	Definición.		
V.Y.3.3	Anatomía.		
V.Y.3.4	Conjuntos musculares.		
V.Y.4	Mudras		
V.Y.4.1	Historia y Simbolismo.	4.0	2.0
V.Y.4.2	Introducción a los chakras.		
V.Y.4.3	Asanas Vinyasa		
Subtotales por unidad temática		16.0	8.0

NOMBRE DE LA UNIDAD ACADEMICA: ASHTANGA			
OBJETIVO PARTICULAR			
Que el alumno comience con la formación para su práctica maestra.			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ON-LINE
A.1	Surya Namaskar		
A.1.1	Historia.	4.0	2.0
A.2	Serie 1 Ashtanga Yoga		
A.2.1	Historia.	4.0	2.0
A.3	Estructura de una clase 1		
A.3.1	Metodología de las primeras 3 fases de un entrenamiento.	4.0	2.0
A.4	Estructura de una clase 2		
A.4.1	Metodología de las ultimas 3 fases para la clase.	4.0	2.0
Subtotales por unidad temática		16.0	8.0

NOMBRE DE LA UNIDAD ACADEMICA: YOGA INTEGRAL (CHAKRAS)			
OBJETIVO PARTICULAR			
Comprensión e investigación de sistemas energéticos (Chakras).			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ON-LINE
Y.I.1	Chakras 1		
Y.I.1.1	Sistema Energético.	4.0	2.0
Y.I.1.2	Introducción a las Bandhas.		

Y.I.1.3	Arraigo, yoga resturativo		
Y.I.2	Chakra 2		
Y.I.2.1	Sistema Energetico.		
Y.I.2.2	Introduccion al Devanagari.	4.0	2.0
Y.I.2.3	Estabilidad y kundalini yoga		
Y.I.3	Chakra 3		
Y.I.3.1	Sistema Energético.	4.0	2.0
Y.I.3.2	Introducción a las Gunas.		
Y.I.3.3	Hata yoga .		
Y.I.4	Chakra 4		
Y.I.4.1	Sistema Energético.	4.0	2.0
Y.I.4.2	Vinyasa yoga.		
Y.I.4.3.	Aperturas de pecho.		
Subtotales por unidad temática		16.0	8.0

NOMBRE DE LA UNIDAD ACADEMICA: YOGA INTEGRAL (CHAKRAS) II			
OBJETIVO PARTICULAR			
Que el alumno concluya con éxito y comience a predicar con el ejemplo.			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA PRESENCIAL	CARGA HORARIA ON-LINE
Y.I.1	Chakras 5		
Y.I.1.1	Yoga flow		
Y.I.1.2	Sistema Energético.	4.0	2.0
Y.I.1.3	Mantras y Expresión		
Y.I.1.4	Elongaciones Cervicales		
Y.I.2	Chakra 6		
Y.I.2.1	Sistema Energético.		
Y.I.2.2	Introducción al Trataka Kriya y yoga facial	4.0	2.0
Y.I.2.3	Meditación vinyasana .		
Y.I.3	Chakra 7		
7.3.1	Sistema Energético.	4.0	2.0
7.3.2	Sistema Endocrino.		
7.3.3	Roket Yoga e inversiones .		
Y.I.4	Yin Yoga		
Y.I.4.1	Historia.	4.0	2.0
Y.I.4.2	Enfoque de Ying Yoga.		
Y.I.4.3	Asanas		
Subtotales por unidad temática		16.0	8.0
Horas Totales		128.0	64.0

MATERIAL A ADQUIRIR POR EL ALUMNO PARA UTILIZAR EN LA CERTIFICACION

- Tapete
- Bloques
- Cinturón de Yoga
- Pelota de Yoga
- Cobijas
- Mitra
- Aros

