

**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 Y.K.2.4	Nidra yoga Sistema nervioso Anatomía y función SNC (Sistema nervioso central) Y SNP (Sistema nervioso periférico) Sinapsis (función).	4.0	2.0

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	Series 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 V.Y.2.1 V.Y.2.2	Iyengar Yoga Herramientas, Alineación y centro Serie de iyengar Yoga	4.0	2.0

V.Y.2.3	Tipos de Drishti.		
V.Y.3 V.Y.3.1 V.Y.3.2 V.Y.3.3 V.Y.3.4	Yoga Flow Core Definición. Anatomía. Conjuntos musculares.	4.0	2.0
V.Y.4 V.Y.4.1 V.Y.4.2 V.Y.4.3	Mudras Historia y Simbolismo. Introducción a los chakras. Asanas Vinyasa	4.0	2.0
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 A.1.1	Surya Namaskar Historia.	4.0	2.0
A.2 A.2.1	Serie 1 Ashtanga Yoga Historia.	4.0	2.0
A.3 A.3.1	Estructura de una clase 1 Metodología de las primeras 3 fases de un entrenamiento.	4.0	2.0
A.4 A.4.1	Estructura de una clase 2 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 Y.I.1.1 Y.I.1.2 Y.I.1.3	Chakras 1 Sistema Energético. Introducción a las Bandhas. Arraigo, yoga resturativo	4.0	2.0

Y.I.2	Chakra 2		
Y.I.2.1	Sistema Energético.		
Y.I.2.2	Introducción 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.		
Y.I.4.2	Vinyasa yoga.	4.0	2.0
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 Tratata Kriya y yoga facial	4.0	2.0
Y.I.2.3	Meditación vypasana .		
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