

# PROFESORADO DE YOGA

---

## TEMARIO

Historia del Yoga

Definición: tres planos del ser humano. Inteligencia Emocional

Filosofía de Yoga

Código de ética de Patanjali

### TÉCNICAS:

A) Asanas: Definición, posturas evolutivas referentes

Clasificación de posturas

Beneficios y contraindicaciones

Variantes, sustitución y adaptabilidad de las asanas

Sistema esquelético, orgánico y muscular.

Serie Básica de Yoga

Vyayamas o ejercicios

B) Swara Yoga: Definición. Diferentes tipos de respiraciones

Sistema respiratorio

C) Pranayama: Definición. Diferentes tipos de pranayama

D) Pratyahara: Introspección

E) Dharana: Concentración

F) Dhyana: Meditación

G) Mantra- Deidades

H) Yantras y Mandalas

I) Tarka: reflexión

J) Contemplación

K) Sama: relajación

L) Samadhi

Métodos y estilos de yoga

Raja Yoga, Tantra Yoga, Hatha Yoga, Jñana Yoga, Karma Yoga, Bhakti, Purna yoga, Yogaterapia y ayurveda, yoga creativo, yoga dinámico, Kundalini

Pedagogía del Yoga. ¿Como armar series de yoga?

Psicología del Yoga. El estudio de la mente.

Psicología de asanas. Simbolismo que oculta cada asana.

