Instrucción en Yoga

Modalidad: Online

Duración: 300 horas

Objetivos:

El yoga se considera, sin duda, una de las mejores disciplinas para el cuidado de la salud. Es mucho más que un ejercicio físico, pues también involucra a nuestro estado mental y espiritual. Si bien parece estar de moda en estos últimos años es una disciplina practicada desde la antigüedad en la India, hace unos 5.000 mil años. Por tanto, con este curso se pretende aportar los conocimientos necesarios para ejecutar las técnicas específicas del yoga con eficacia y seguridad.

Contenidos:

PARTE 1. DOMINIO DE LAS TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE YOGA
UNIDAD FORMATIVA 1. UF1916 PRINCIPIOS FUNDAMENTALES ÉTICOS, FILOSÓFICOS Y MÍSTICOS EN YOGA
UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPIOS ÉTICOS Y FILOSÓFICOS EN YOGA.
Orígenes del Yoga.
Escuelas filosóficas (Darshanas).
Sendas del Yoga clásico.
Senderos del Yoga.
El Yoga en occidente.
Textos clásicos.
Maestros contemporáneos orientales.
Ética o Aspectos éticos del Astanga Yoga.
Mitología hindú aplicada al Yoga.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA DEL SER HUMANO Y LA MÍSTICA HINDÚ.
Orígenes de la medicina tradicional hindú.
Estructura anatómica y fisiológica según la concepción de la mística hindú.
Estructura bioenergética del ser humano según la concepción la mística hindú.
Concepto y utilización de la energía según la mística hindú.
Concepto de Prana.
Envolturas del Atman.

UNIDAD FORMATIVA 2. ASANA Y PRANAYAMA - SECUENCIAS Y PROGRESIONES (VINYASA Y KARANA)

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ASANA.

Ejecución técnica de asanas- Principios básicos de Sthira Sukha en la ejecución del asana.
Estiramientos, progresiones y ejercicios dinámicos:
Estructura y clasificación de los asanas - Grupos de asanas.
Etapas en la ejecución del asana.
Benéficos y contraindicaciones.
Observación de modificaciones físicas, emociones y equilibrio energético derivado de la ejecución de asanas.
Concentración (después de la práctica): vivencias y experiencias derivadas de la práctica de asanas.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRANAYAMA.

Ejecución técnica de pranayama.
Antara y Bahya.
Purificación de los conductos de energía pránica o nadis.
Etapas en la ejecución de pranayama.
Ejecución práctica de pranayamas para obtener.
Beneficios energéticos derivados de la práctica de pranayama.
Observación de las modificaciones físicas y la calma mental derivadas de la práctica de pranayama.
Concentración (después de la práctica): vivencias y experiencias derivadas de la práctica de pranayama.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INTEGRACIÓN DE ASANAS Y PRANAYAMAS - SECUENCIAS Y TRANSICIONES.

Asana y respiración.
Asanas para la relajación.
Secuencias de un asana.
Sincronía chakras - asana - pranayama - bandha circulación de la energía:

UNIDAD FORMATIVA 3. RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN EN YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. RELAJACIÓN EN YOGA.

Requisitos básicos.
Fases de la relajación.
Técnicas orientales de relajación.
Efectos derivados de la relajación.
Experiencia vivencial de la relajación.
Benéficos y contraindicaciones.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE OBSERVACIÓN, CONCENTRACIÓN Y MEDITACIÓN.

Mantras.
Pratyahara.

Dhyana.
Técnicas orientales de meditación.
Beneficios y contraindicaciones.
Efectos de práctica de técnicas de observación, concentración y meditación.

PARTE 2. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA
UNIDAD FORMATIVA 1. UF0673 ANÁLISIS DIAGNÓSTICO Y EVALUACIÓN EN INSTRUCCIÓN DE YOGA
UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANÁLISIS DEL PRACTICANTE EN INSTRUCCIÓN EN YOGA.
Aspectos básicos de aplicación.
Medidas antropométricas en el ámbito del Yoga.
Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del Yoga.
Pruebas de análisis postural en el ámbito del Yoga.
Pruebas y test de valoración de la condición física para las actividades de Yoga.
Personalidad, motivaciones e intereses, fundamentos y valoración en el ámbito del Yoga.
Entrevista personal en el ámbito del Yoga.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANÁLISIS DIAGNÓSTICO PREVIO A LA PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA.
Interpretación de la Programación General de la Entidad.
Recogida de datos e información.
Análisis del contexto de intervención y oferta adaptada de actividades.
Análisis diagnóstico - orientaciones para la concreción de la Programación General.
Integración y tratamiento de la información obtenida.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EVALUACIÓN PROGRAMÁTICA Y OPERATIVA EN LA INSTRUCCIÓN DEL YOGA.
Procesos y periodicidad de la evaluación en relación con el programa de referencia.
Aspectos cuantitativos y cualitativos de la evaluación.
Diseño de los procesos de la evaluación.
Evaluación del proceso, resultados y calidad del servicio.
Periodicidad de la evaluación - cronograma de la misma.
Evaluación operativa de programas de actividades de Yoga a diferentes tipos de practicantes.

UNIDAD FORMATIVA 2. PROGRAMACIÓN Y GESTIÓN DE RECURSOS EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA
UNIDAD DIDÁCTICA 1. ADAPTACIÓN FUNCIONAL - RESPUESTA SALUDABLE A LA PRÁCTICA DEL YOGA.
Los procesos adaptativos en las actividades de Yoga.
Metabolismo energético.
Adaptación cardiovascular.
Adaptación del Sistema respiratorio.
Adaptación del Sistema nervioso y endocrino.
Adaptación del Sistema musculoesquelético.

Distensibilidad muscular: Límites- incremento adaptativo.
Fatiga y recuperación.
Concepto de salud y su relación con el Yoga.
Efectos adaptativos específicos del Yoga sobre la salud y la calidad de vida.
Contraindicaciones absolutas o relativas de/en la práctica de actividades de Yoga.
Higiene corporal y postural a través de las actividades de Yoga.
Hábitos de vida saludables. Factores condicionantes del nivel de condición psicofísica saludable.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FACTORES DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ EN YOGA.
Condición Física - Capacidades Físicas.
Condición Física en el ámbito de la salud – Componentes.
Capacidades coordinativas.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. GESTIÓN DE ESPACIOS Y RECURSOS MATERIALES EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA.
Características de los espacios.
Ámbitos de desarrollo de actividades de Yoga.
Características del demandante de actividades de Yoga.
Recursos materiales y de soporte en Yoga.
Promoción y divulgación de las actividades de Yoga.
Seguridad y prevención de riesgos en las instalaciones.
Riesgos característicos de las instalaciones para actividades de Yoga.
Protocolos de seguridad.
Guía para la acción preventiva.
Accesibilidad a instalaciones de Yoga y deportivas.
Inventariado y mantenimiento del material.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PROGRAMACIÓN DE LA INSTRUCCIÓN EN YOGA.
Marco teórico: la programación en el ámbito del Yoga.
Criterios de adaptación de las sesiones a las distintas necesidades y tipología los de practicantes: (embarazadas, edad escolar; adultos, mayores de 65 años, colectivos especiales, entre otros).
Criterios de aplicación metodológica y estrategias didácticas individualizadas y en grupo de instrucción de actividades de Yoga.
Integración de las distintas variables.
Criterios de programación.
Elaboración de programas en ámbitos y contextos específicos.
Estructura del programa.
Estructura de la sesión de Yoga.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ACTIVIDADES DE YOGA APLICADAS A LOS DIFERENTES NIVELES DE AUTONOMÍA PERSONAL.
Discapacidad: concepto, tipos y características.

Clasificaciones médico-deportivas y su transferencia al Yoga.

PARTE 3. METODOLOGÍA DE LA INSTRUCCIÓN EN SESIONES DE YOGA
UNIDAD FORMATIVA 1. UF0673 ANÁLISIS DIAGNÓSTICO Y EVALUACIÓN EN INSTRUCCIÓN DE YOGA
UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANÁLISIS DEL PRACTICANTE EN INSTRUCCIÓN EN YOGA.
Aspectos básicos de aplicación.
Medidas antropométricas en el ámbito del Yoga.
Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del Yoga.
Pruebas de análisis postural en el ámbito del Yoga.
Pruebas y test de valoración de la condición física para las actividades de Yoga.
Personalidad, motivaciones e intereses, fundamentos y valoración en el ámbito del Yoga.
Entrevista personal en el ámbito del Yoga.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANÁLISIS DIAGNÓSTICO PREVIO A LA PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA.
Interpretación de la Programación General de la Entidad.
Recogida de datos e información.
Análisis del contexto de intervención y oferta adaptada de actividades.
Análisis diagnóstico - orientaciones para la concreción de la Programación General.
Integración y tratamiento de la información obtenida.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EVALUACIÓN PROGRAMÁTICA Y OPERATIVA EN LA INSTRUCCIÓN DEL YOGA.
Procesos y periodicidad de la evaluación en relación con el programa de referencia.
Aspectos cuantitativos y cualitativos de la evaluación.
Diseño de los procesos de la evaluación.
Evaluación del proceso, resultados y calidad del servicio.
Periodicidad de la evaluación - cronograma de la misma.
Evaluación operativa de programas de actividades de Yoga a diferentes tipos de practicantes.

UNIDAD FORMATIVA 2. DISEÑO Y DIRECCIÓN DE SESIONES Y ACTIVIDADES DE YOGA
UNIDAD DIDÁCTICA 1. INSTALACIÓN, RECURSOS Y MATERIALES PARA LA INSTRUCCIÓN EN YOGA.
Tipos y características de las instalaciones o sala para la práctica del Yoga.
Normativa de construcción y mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga.
La accesibilidad en las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga: barreras arquitectónicas y medidas de adaptación de instalaciones.
Plan de mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga, sus equipamientos, equipos y materiales.
Adaptación de las instalaciones y espacios de trabajo para el desarrollo de la sesión de Yoga.

Materiales básicos y de apoyo en la práctica de Yoga.
Normas, protocolos de seguridad y prevención de riesgos durante el desarrollo de la sesión de Yoga.
Normativa vigente en materia de Igualdad de Oportunidades.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BIOMECÁNICA APLICADA AL YOGA.
Principios básicos de la biomecánica del movimiento.
Componentes de la Biomecánica.
Los reflejos miotáticos-propioceptivos.
Análisis de los movimientos.
Límites fisiológicos de las estructuras articulares y musculares.
Biomecánica y fisiología básica del aparato respiratorio.
Respiración pulmonar.
Respiración celular.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES NEUROFISIOLÓGICAS DE LA RELAJACIÓN Y LA MEDITACIÓN EN YOGA.
Neurofisiología de la actividad cerebral.
Técnicas de relajación occidentales versus las técnicas orientales.
Técnicas de relajación adaptadas según objetivos.
Meditaciones occidentales versus las técnicas orientales.
Técnicas de observación, concentración y meditación según objetivos.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. METODOLOGÍA DE INSTRUCCIÓN APLICADA A LAS ACTIVIDADES DE YOGA.
Teoría y bases fundamentales del aprendizaje y desarrollo motor aplicados al Yoga.
Metodología didáctica y estilos de enseñanza: adaptación a la instrucción en Yoga para los diferentes tipos de practicantes.
Diseño y desarrollo de la sesión de Yoga, para su adecuación a las necesidades y expectativas de cada practicante.
La intervención - dirección y dinamización en la sesión de Yoga.
Interpretación y utilización de los datos del seguimiento y evaluación continua de los resultados individuales, para la adaptación de las sesiones a las necesidades de los diferentes tipos de practicantes.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HÁBITOS HIGIÉNICOS SALUDABLES COMPLEMENTARIOS A LA SESIÓN DE YOGA.
El estilo de vida conforme a la filosofía y la ética del Yoga: concepto de salud y factores que lo determinan.
Higiene individual y colectiva.
La actividad física como hábito higiénico-saludable.
Aspectos determinantes para una alimentación saludable.
Composición corporal, balance energético y control del peso.
Hábitos no saludables - conductas de riesgo para la salud.

Medidas y técnicas recuperadoras.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. NORMALIZACIÓN E INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN LAS ACTIVIDADES DE YOGA.

Identificación de los diferentes tipos de discapacidad.
Adaptación de las habilidades básicas y específicas de las actividades de Yoga a las diferentes capacidades.
Criterios para la organización de las actividades de Yoga adaptadas a las diferentes discapacidades.
Normas básicas de seguridad e higiene en actividades de Yoga para personas con diferentes tipos de discapacidades.
Organismos y entidades locales, autonómicas, nacionales e internacionales relacionadas con las personas con discapacidad.

PARTE 4. PRIMEROS AUXILIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS DE PRIMEROS AUXILIOS.

Conceptos.
Objetivos y límites de los Primeros Auxilios.
Aspectos ético-legales en el primer interviniente.
Actuación del primer interviniente.
Anatomía y fisiología básicas para Primeros Auxilios.
Técnicas de apoyo psicológico en Primeros Auxilios:

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RCP BÁSICA Y OBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA POR CUERPO EXTRAÑO.

La cadena de supervivencia.
RCP básica.
RCP básica en casos especiales.
Obstrucción de vía aérea.
Aplicación de oxígeno.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS Y MANIOBRAS DE LA PRIMERA ASISTENCIA AL ACCIDENTADO.

El paciente traumático.
Traumatismos en extremidades y partes blandas.
Trastornos circulatorios.
Lesiones producidas por calor o frío.
Picaduras.
Urgencias médicas.
Intervención prehospitalaria en ahogamientos y lesionados medulares en el medio acuático.
El botiquín de Primeros Auxilios y la enfermería.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASISTENCIA A VÍCTIMAS CON NECESIDADES ESPECIALES, EMERGENCIAS COLECTIVAS Y CATÁSTROFES

Víctimas con necesidades especiales.
Sistemas de emergencia.
Accidentes de tráfico.
Emergencias colectivas y catástrofes.