



**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.

N° UNIDAD TEMÁTICA: 1		NOMBRE: Yoga restaurativo
OBJETIVO PARTICULAR		
<ul style="list-style-type: none"> • Que los alumnos comprendan el propósito de Yoga y comiencen a desarrollar conciencia de su anatomía corporal. 		
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA
1.1	Historia de yoga -origen	4.0
1.1.1	Filosofía Sankhya.	
1.1.2	Reconocimiento y alineación en el Mat.	
1.1.3	Sadhana , primeras asanas	
1.1.4	Doshas (introducción a la ayurveda)	
1.2	Sistema Óseo (Ligamentos y articulaciones)	4.0
1.2.1	Anatomía función y descripción	
1.2.2	Composición ósea	
1.2.3	Anatomía y función de ligamentos.	
1.2.4	Tipos de articulaciones.	
1.2.5	Asanas (para sistema óseo)	
1.3	Sistema muscular	4.0
1.3.1	Anatomía y función.	
1.3.2	Tipos de fibras musculares.	
1.3.3	Respiraciones de 4 elementos	
1.3.4	Asanas (para sistema muscular)	
1.4	Yoga para niños	4.0
1.4.1	Metodología pedagógica	
1.4.2	Enfoque de una clase	
1.4.3	Asanas aplicadas a niños	
Subtotales por unidad temática		16.0

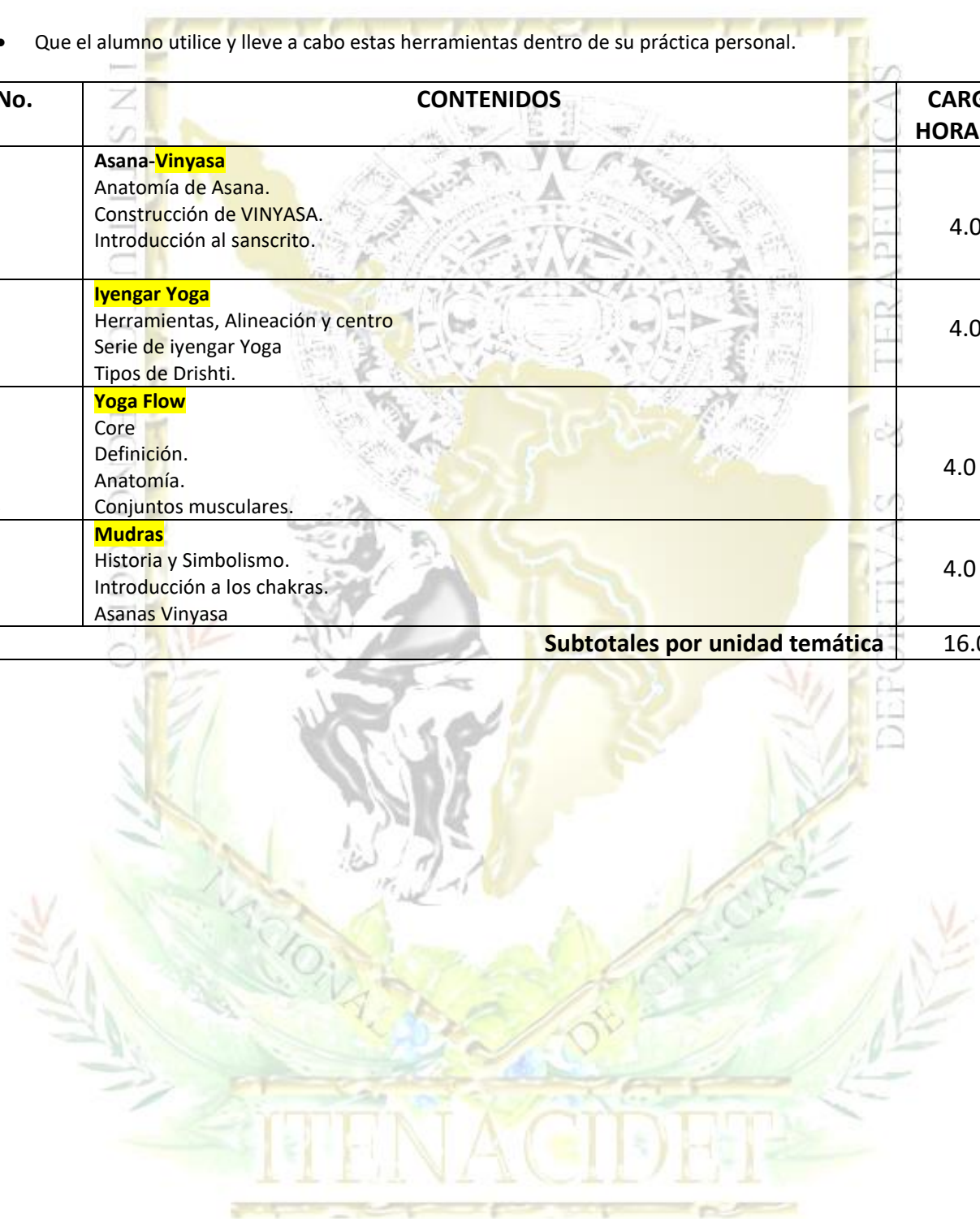


N° UNIDAD TEMÁTICA: 2		NOMBRE: Yoga Kundalini	
OBJETIVO PARTICULAR			
<ul style="list-style-type: none"> Que el alumno reconozca funciones específicas del cuerpo en la práctica de Yoga. 			
No.	CONTENIDOS		CARGA HORARIA
2.1	Introducción al Yoga Kundalini		4.0
2.1.1	Historia (Fundador y máximos exponentes)		
2.1.2	Pranayamas mas importantes		
2.1.3	Danza somática		
2.2	Nidra yoga		4.0
2.2.1	Sistema nervioso		
2.2.2	Anatomía y función		
2.2.3	SNC (Sistema nervioso central) Y SNP (Sistema nervioso periférico)		
2.2.4	Sinapsis (función).		
2.2.5	Asanas (para sistema nervioso)		
2.3	Sistema Circulatorio y Sistema Respiratorio		4.0
2.3.1	Anatomía y función.		
2.3.2	Sistema linfático.		
2.3.3	Fluidos vitales.		
2.3.4	Frecuencia cardiaca.		
2.3.5	Kriyas Kundalini		
2.4	Mantras		4.0
2.4.1	Historia y Simbología.		
2.4.2	Interpretación y kirtan		
2.4.3	Sanscrito devanagari		
2.4.4	Kriyas Kundalini		
Subtotales por unidad temática			16.0

N° UNIDAD TEMÁTICA: 3		NOMBRE: Hata Yoga
OBJETIVO PARTICULAR		
<ul style="list-style-type: none"> Introducir al alumno a la conciencia de la ciencia holística. 		
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA
3.1	Introducción al hata yoga	4.0
3.1.1	Historia de gorakshanath	
3.1.2	Biotipos	
3.1.3	Desarrollo flexibilidad en yoga.	
3.1.4	84 asanas Hatha	
3.2	Meditación y Conciencia	4.0
3.2.1	Mindfulness.	
3.2.2	Sinapsis Neuronal.	
3.2.3	Tipos de Conciencia.	
3.2.3	Asanas Hatha	
3.3	Calistenia	4.0
3.3.2	Series principales en Hata yoga	
3.3.3	Calidad de movimiento y fuerza	
3.3.4	Asanas invertidas	
3.4	Elongación	4.0
3.4.1	Pilates y yoga moderno	
3.4.2	Serie bikram .	
3.4.3	Hiper extensión.	
Subtotales por unidad temática		16.0



N° UNIDAD TEMÁTICA: 4		NOMBRE: Vinyasa Yoga
OBJETIVO PARTICULAR		
<ul style="list-style-type: none"> Que el alumno utilice y lleve a cabo estas herramientas dentro de su práctica personal. 		
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA
4.1	Asana-Vinyasa	4.0
4.1.1	Anatomía de Asana.	
4.1.2	Construcción de VINYASA.	
4.1.3	Introducción al sanscrito.	
4.2	Iyengar Yoga	4.0
4.2.1	Herramientas, Alineación y centro	
4.2.2	Serie de Iyengar Yoga	
4.2.3	Tipos de Drishti.	
4.3	Yoga Flow	4.0
4.3.1	Core	
4.3.2	Definición.	
4.3.3	Anatomía.	
4.3.4	Conjuntos musculares.	
4.4	Mudras	4.0
4.4.1	Historia y Simbolismo.	
4.4.2	Introducción a los chakras.	
4.4.3	Asanas Vinyasa	
Subtotales por unidad temática		16.0



N° UNIDAD TEMÁTICA: 5		NOMBRE: Ashtanga
OBJETIVO PARTICULAR		
<ul style="list-style-type: none"> • Que el alumno comience con la formación para su práctica maestra. 		
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA
5.1	Surya Namaskar	
5.1.1	Historia.	4.0
5.1.2	Chandra namaskar .0	
5.1.3	Series.	
5.2	Serie 1 Ashtanga Yoga	
5.2.1	Historia.	4.0
5.2.2	Pratyahara y los sentidos.	
5.2.3	Samadhi la iluminación.	
5.3	Estructura de una clase 1	
5.3.1	Metodología de las primeras 3 fases de un entrenamiento.	4.0
5.3.2	Yoga integral	
5.3.3	Conciencia de la observación.	
5.4	Estructura de una clase 2	
5.4.1	Metodología de las ultimas 3 fases para la clase.	4.0
5.4.2	Serie 2 ashtanga yoga.	
5.4.3	Observación en Shavasana.	
Subtotales por unidad temática		16.0



° UNIDAD TEMÁTICA: 6		NOMBRE: Yoga integral (Chakras)
OBJETIVO PARTICULAR		
<ul style="list-style-type: none"> • Comprensión e investigación de sistemas energéticos (Chakras). 		
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA
6.1	Chakras 1	
6.1.1	Sistema Energético.	4.0
6.1.2	Introducción a las Bandhas.	
6.1.3	Arraigo, yoga resturativo	
6.2	Chakra 2	
6.2.1	Sistema Energetico.	4.0
6.2.2	Introduccion al Devangari.	
6.2.3	Estabilidad y kundalini yoga	
6.3	Chakra 3	
6.3.1	Sistema Energético.	4.0
6.3.2	Introducción a las Gunas.	
6.3.3	Hata yoga .	
6.4	Chakra 4	
6.4.1	Sistema Energético.	4.0
6.4.2	Vinyasa yoga.	
6.4.3.	Aperturas de pecho.	
Subtotales por unidad temática		16.0

N° UNIDAD TEMÁTICA: 7		NOMBRE: Yoga integral (Chakras) II	
OBJETIVO PARTICULAR			
<ul style="list-style-type: none"> Que el alumno concluya con éxito y comience a predicar con el ejemplo. 			
No.	CONTENIDOS		CARGA HORARIA
7.1	Chakras 5		4.0
7.1.1	Yoga flow		
7.1.2	Sistema Energético.		
7.1.3	Mantras y Expresión		
7.1.4	Elongaciones Cervicales		
7.2	Chakra 6		4.0
7.2.1	Sistema Energético.		
7.2.2	Introducción al Trataka Kriya y yoga facial		
7.2.3	Meditación vypasana .		
7.3	Chakra 7		4.0
7.3.1	Sistema Energético.		
7.3.2	Sistema Endocrino.		
7.3.3	Roket Yoga e inverciones .		
7.4	Ying Yoga		4.0
7.4.1	Historia.		
7.4.2	Enfoque de Ying Yoga.		
7.4.3	Asanas		
7.5	Primeros Auxilios en Yoga		4.0
7.5.1	Pancakarma en ayurveda		
7.5.2	Practica con Adultos Mayores.		
7.5.3	Frecuencia Cardiaca y Presión Arterial.		
Subtotales por unidad temática			20.0
Horas Totales			120.0

