

CAPACITACION PARA INSTRUCTORES EN

# *hatha yoga*

**PROGRAMA GENERAL**



**Escuela de Yoga Namaste**

<http://www.yogaguatemala.com/>

*Tu cuerpo vive en el pasado,  
tu mente en el futuro.  
Ambos se unen en el presente  
cuando practicamos yoga.*

BKS Iyengar.

El programa de formación de maestros será un programa riguroso, extenso y completo. Todos los maestros que den clases actualmente, así como los alumnos que quieran ser maestros de yoga serán bienvenidos. Es recomendable tener un mínimo de un año de práctica constante de hatha yoga y es requisito indispensable tener conocimientos básicos de inglés y tener una asistencia al 90% del programa.

### **Reconocimiento:**

El Estudio de Yoga Namasté tiene el primer programa para la formación de profesores de yoga en Guatemala que se rige con estándares internacionales, así tendrá el primer programa en este país registrado con Yoga Alliance de los Estados Unidos, institución internacional que otorga el reconocimiento para instructores de yoga y el reconocimiento para escuelas que cumplan con sus requisitos. También cumple con los requerimientos mínimos establecidos por la Alianza Europea de Yoga.

### **Estándares de formación:**

Los estándares mínimos establecidos internacionalmente en los programas de formación son de 200 horas, nuestro programa cumple con estos estándares mínimos. Además los profesores invitados cumplen con los estándares de formación y experiencia requerida para dirigir este programa.

### **Profesores:**

Este programa de Hatha yoga es dirigido por el profesor Edgar Ortiz de Costa Rica and Mary Paffard from California. Durante los siete meses de duración del programa se contará con la colaboración de otros maestros invitados nacionales y extranjeros que impartirán varios talleres de fin de semana o que serán invitados durante las clases regulares.



Estándares Internacionales:

- 200 horas de formación.
- Profesores certificados.
- Reconocimiento de la YA.

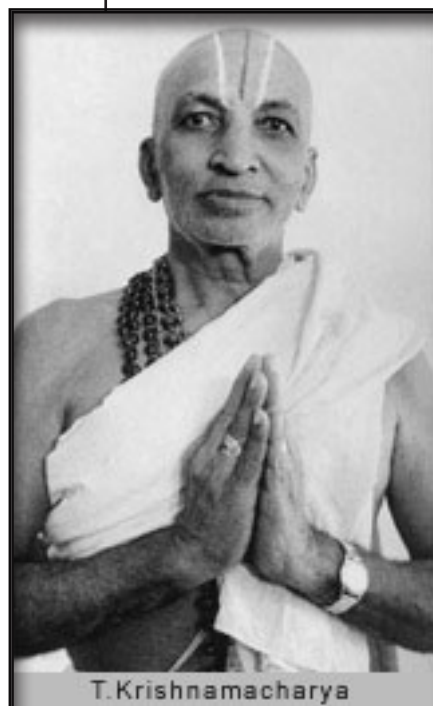


### Colaboración:

Este programa se llevará a cabo en completa colaboración con los programas que se están desarrollando en México y Cuba por parte de Mary Paffard, así como el programa de formación en Costa Rica en la Escuela Yoga Mandir, que dirige Edgar Ortiz. Además contamos con la colaboración del Latino Yoga Research Institute of California and the Americas (LYRICA). Los estudiantes tendrían la extraordinario oportunidad (no obligatorio) de viajar a estos países a participar y experimentar estos otros programas, lo cual sería muy enriquecedor para ellos.

### Tradición en la cual se basa:

Este programa se ha inspirado en las principales tradiciones que se han desarrollado de las enseñanzas del maestro Krishnamacharya; lo cual implica el preciso alineamiento de B.K.S. Iyengar, el dinamismo y fluidez del Ashtanga Yoga (del maestro Phathabi Jois), y aspectos importantes del Vini-yoga (del profesor Desikachar). Además se han implementado aspectos más modernos de la tradición de Anusara yoga desarrollados por el maestro John Friend y ciertos aspectos de la filosofía tántrica basados en las enseñanzas de Douglas Brooks.



### Sobre los directores del programa:

#### Mary Paffard

Practicante de yoga desde los años 70s, ha estado enseñando en la California Rural, en Bay Area, e internacionalmente desde 1985. Es actualmente directora del programa en Yoga Mendocino, en California, que tiene la intención de llevar el yoga a las comunidades. Ha estado involucrada en entrenamientos de yoga desde los 90s, y dirige tres programas a través de Yoga Alliance en los niveles de 200 y 500 horas. Ha estado involucrada con la educación e intercambio con Cuba durante los últimos 10 años.

El trabajo de Mary es una investigación compasiva de la presencia a través de la atención en el cuerpo interno, la respiración y los aspectos meditativos de la práctica. Ha practicado meditación Vipassana por 26 años y vé esta práctica como la fuente de su práctica de asana, y un ancla para vivir más completamente. Para más información puede visitar [www.maryyoga.com](http://www.maryyoga.com).

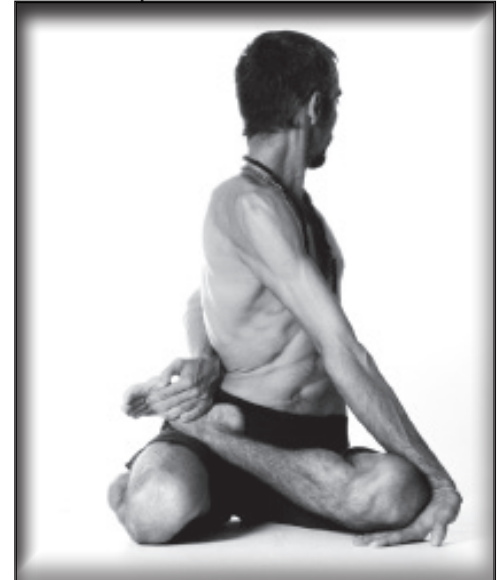


## Edgar Ortiz

Nació en una familia de yogis, siendo su padre unos de los primeros maestros de Costa Rica, con más de 15 años de experiencia como instructor yoga, es fisioterapeuta y su especialidad es el Masaje Tailandés y su combinación con las técnicas de Hatha Yoga.

Viajó a la India donde vivió por más de un año estudiando yoga en Rishikesh con Karen Obannon, Usha Devi y Swati and Rajiv Chanchani (énfasis en Iyengar), además estudió al sur de la India Ashtanga (en Mysore) y realizó estudios de Vini-yoga en Tamil Nadu en el Krishnamacharya Yoga Mandiram. En Costa Rica descubre el Anusara yoga del cual tiene una gran inspiración en aspectos como alineamiento, el gozo, y la belleza de la práctica.

En su país dirige desde hace tres años la Escuela de Yoga y Masaje Tailandés Yoga Mandir.



## Fechas importantes:

- **Matrícula:** 29 de enero, depósito de 200\$ para reservar el espacio. Este depósito es no reembolsable. Al hacer este depósito le aseguramos su espacio.
- **Descuento por pronto pago:** viernes 26 de febrero.
- **Reunión de los estudiantes:** sábado 27 de febrero.
- **Primer módulo:** jueves 25 al 30 de marzo.
- **Segundo módulo:** jueves 13 al 18 de mayo.
- **Tercer módulo:** jueves 8 al 14 de julio.
- **Cuarto módulo:** jueves 16 to 21 de setiembre.



Para confirmar fechas se recomienda revisar el calendario de actividades en la pagina: [www.yoga-mandir.com/Guate](http://www.yoga-mandir.com/Guate), que estará más actualizado.

## PROGRAMA COMPLETO

**181 Horas contacto (hc)**  
**21 horas no contacto (hnc)**

**Técnicas de yoga: 109 horas (97 hc, 12 hnc)**

Incluye: entrenamiento y práctica de ásanas, pranayama, kriyas, canto de mantras y otras.

**Expo Yoga 2009: 12 horas** - con Edgar Ortiz y Mary Paffard.

Para ellos que no estaban en ese curso, tendrían que asistir una de esos opciones:

1. Taller avanzado con Mary Paffard (Mexico: 2 al 8 de Enero 2010)
2. Taller intensivo con Edgar Ortiz en Costa Rica
3. Taller intensivo en Guatemala a Namaste Yoga con un profesor aprobado por la facultad que sea registrado con Yoga Alliance ERYT 500. Es necesario a tener aprobación oficial de facultad antes de asistir y presenta un informe al professor.

**Otros: 97 Horas (90 hc + 7 hnc)**

1.5 horas con Hiram Tinoco Feb

2.5 hours con Hiram on 3 sesiones ( hay 2 sesiones en los domingo por la tarde entre todos los modulos – uno de esos seria supervisado por Hiram Tinoco y sera una oportunidad a retroalimentar a Edgar/Mary como el proceso del curso esta ocurriendo – estas sesiones van a tener guías específicas cada uno.

20 horas con Edgar Ortiz Mar #1 Mayo #2

30 horas con Mary Paffard Jul #3

30 horas con Edgar Ortiz y Mary Paffard Sept #6

Practica Supervisada 9

**Metodología de la enseñanza: 26 horas (16 hc, 10 hnc)**

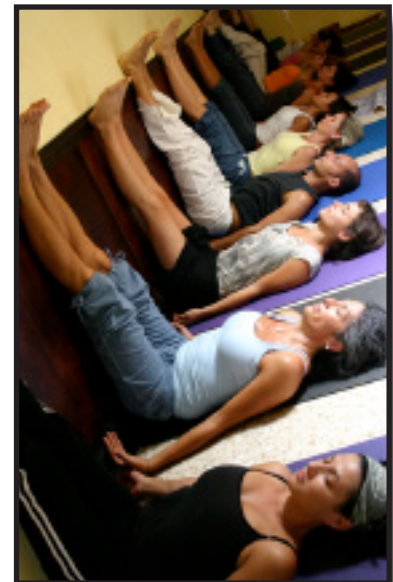
Incluye: principios de demostración, observación, asistencia y corrección, instrucción, estilos de enseñanza, cómo crear secuencias, cualidades de un profesor y el proceso de aprendizaje del estudiante.

En cada modulo 2 horas (excepto módulo # 4, que tiene 10 horas)

Asistencia a clases variadas, 10 horas, cumpliendo un informe de evaluación por cada uno. 1.25 hora en clase en 4 clases, usando las horas que quedan a preparar evaluación.

**Anatomía y fisiología: 25 horas (23 contacto, 2 no contacto)**

Incluye: anatomía y fisiología del cuerpo humano, para comprender la estructura y el funcionamiento del mismo, se enfatizará en el estudio del aparato locomotor. Además incluye información de la anatomía energética-sutil del cuerpo humano (chacras, nadis, etc).



- Anatomía Básica, 3 horas Febrero 27 (con profesores de Guatemala)
- Anatomía Experimental- Ext. Inferiores 10 horas Módulo #1 Con Edgar Ortiz
- Anatomía Experimental – 10 horas Jul/Sept Edgar Ortiz: Ext. Superiores
- Proyecto de Estudio/Presentación, 2 horas

**Filosofía: 30 horas (23 contacto, 7 no contacto)**

Incluye: estudio de las escrituras del yoga (énfasis en los yoga sutras) ética para profesores de yoga, “viviendo la vida de un yogi”, etc.

- Introducción: 1 hora , Grupo de estudio en Febrero 27
- Textos clásicos, Patanjali, 5 horas, módulo #1 Marzo
- Los kleshas, y el Ashtanga yoga, 5 horas, módulo #2 Mayo
- Filosofía y ásana, 12 horas módulo #3 Julio

**Práctica: 12 horas**

Incluye: enseñanza, observación y asistencia a clases de otros estudiantes. Horas supervisadas y horas no supervisadas de prácticas con otros estudiantes fuera del horario de clases.

Cada modulo será de 3 horas al final de cada módulo, los participantes van a enseñar en frente del grupo, ayudar y observar y discutir todo con el professor de facultad Edgar/Mary

**Total de Horas:**

Las horas de formación son 202 distribuidas en 16 semanas, se incluyen las horas contacto y las horas no contacto.

**Nota aclaratoria:**

El programa puede variar en algunos elementos de la propuesta original según las necesidades de su desarrollo, sin embargo, estará ajustado lo más posible a esta propuesta.

**COSTOS:**

**ACLARACION IMPORTANTE:** Estos costos están basados en la premisa de que tendremos entre 15 a 20 personas matriculadas en el curso, en caso de que fueran menos personas el costo podría subir 200\$.

Estos costos se basan que los estudiantes realizaron el curso de Ex-yoga 2009.

**Costo total del curso depende de la forma de pago:**

- **Descuento por prepago \$1400:** lo cual significa el pago del depósito de \$200, más un pago de \$1200 en la fecha de prepago. El costo por semana sería de \$350 en total.
- **El Pago por módulo sería de 400\$, a parte de los 200\$ de matrícula, lo cual asciende el pago a 1800\$ en total. Debe de cancelar con dos semanas de anticipación del curso.**
- **LOS IMPUESTOS LOCALES NO ESTAN INCLUIDOS.**

La matrícula es de cupo restringido a un máximo de 20 personas.

En el manual podrás encontrar una sección para cada uno de los siguientes temas:

- Filosofía del yoga.
- Anatomía del ásana.
- Alineamiento.
- Manual de ásanas
- Tareas
- Lecturas sugeridas

### Este costo incluye:

- **200 horas de formación durante cuatro módulos semanales.**
- **Material didáctico:** Manual del curso con más de 200 páginas de información.
- **Certificado de aprovechamiento** reconocido por la Yoga Alliance de los EU.

### Los siguientes libros:

- Desikachar, T.V.K. **The Heart of Yoga**, Developing a personal Practice. Inner Traditions International.
- Silva, Mira y Shyam Metha. **Yoga the Iyengar Way.**
- **Light on Yoga**, The Bible of Modern Yoga. B.K.S. de Iyengar.

**Material audiovisual:** están incluidos los siguientes DVD de la Yoga Journal – Step by Step de Natasha Rizoupolus:

1. Foundation Poses for Strength and Stamina.
2. Bending and twisting poses for flexibility.
3. Balancing Poses for Focus and Energy.

### COMPROMISO DE ESTUDIANTES

Una Práctica diaria de 30 minutos mínimo. Un día de descanso es aconsejable.

Trabajo en casa – lo más que se pueda! Si puedes pensar en 2 horas leyendo/estudiando cada semana.

Librería de video - Estudiantes tienen que ver yoga dvds que van a estar en el studio Videoteca.

Practica de enseñar - Creece un grupo de amigos, familia, voluntaries que puede ir regularmente a un clase de usted. Es necesario a cumplir 10 clases. Y tres de este con companeros en la programa. Habra un informe que Edgar va a dar a la session #1 Marzo.



B.K.S Iyengar  
demostrando la  
postura del águila,  
garudasana.

## CONTENIDOS:

### ASANAS

- Alineamiento físico preciso en las posturas
- Aprender a observar y entender diversas estructuras corporales
- Análisis de las posturas
- Prevención de lesiones
- Uso y objetivo de los soportes
- La respiración en las posturas
- Ajustes
- Anatomía y biomecánica
- Práctica personal

### TÉCNICAS DE ENSEÑANZA

- Técnicas de observación, corrección y demostración
- Continuidad en la instrucción
- Entonación, repetición y lenguaje corporal
- Distribución de los alumnos en clase
- Como crear un ambiente seguro para el aprendizaje
- Secuencias de las posturas
- Nombres de las posturas en sánscrito
- Estudio de videos de yoga.

### COMO ADAPTAR LAS ASANAS A SITUACIONES ESPECÍFICAS

- Problemas de espalda
- Problemas de cuello y hombros
- Problemas de pies, tobillos, rodillas y cadera
- Embarazo y posparto
- Presión arterial alta
- Alumnos con problemas cardiacos

### PRANAYAMA

- Comprender la respiración natural
- Observar el patrón de respiración del alumno
- ujjayi y viloma
- nadi sodhana y kapalabhati
- sitali, sitakari, bhramari

### FILOSOFÍA

- Los sutras del yoga de Patanjali
- Upanishads, Bhagavad Gita
- Hatha Yoga Pradipika
- Historia del Yoga