



# ***CURSO DE FORMACIÓN EN YOGA IYENGAR TERAPÉUTICO***

***II Edición: 2023-2024***

***DURACIÓN TOTAL 54h  
9 fines de semana  
Sábado de 17:00-20:00h  
Domingo de 11:00 a 14:00h***

***DIVIDIDO EN TRES TRIMESTRES (Módulos)  
Septiembre/Octubre/Noviembre  
Dic/Febrero/Marzo  
Abril/Mayo/junio***

***Libros recomendados para el curso:***

***Todos los libros de B.K.S.Iyengar:***

***Luz sobre el yoga***

***Yoga para la salud***

***(Ambos de editorial Kairós)***

***El sendero hacia la Salud Holística (editorial Blume)***

# ***1er TRIMESTRE (septiembre/octubre/noviembre)***

## ***1ª sesión. 1er Trimestre. Contenidos (2 y 3 de septiembre)***

- ***Bases filosóficas en la práctica del yoga.***
- ***Principios básicos para una práctica correcta.***
- ***Principios básicos para una enseñanza correcta***
- ***Posturas de base, fortalecimiento, creación de estructura, estabilidad en el cuerpo. Práctica preventiva.***

### ***Sábado:***

Se abordará la base filosófica sobre la que se asienta la práctica del yoga, principios de *yama* y *niyama* como estructuras para la estabilidad mental. Lectura recomendada (**Introducción a luz sobre el yoga**) Principios básicos para una práctica correcta: Secuencias y tiempos. Grupos fundamentales de posturas. Importancia de las aberturas a medida que el practicante tiene más edad. Reconocer los principales cierres.

Trabajo sobre alumnos debutantes (diferenciación por edades). Cierre de la sesión con práctica de invertidas.

### ***Domingo:***

Posturas de base para crear fortalecimiento y prevención de problemas futuros. Mañana de práctica centrada en ese trabajo. Tiempo para plantear problemas personales en la práctica personal.

Adaptación de las posturas de pie según la condición física del alumno, según nuestro estado físico y mental del momento. Cierre de la práctica con posturas invertidas (adaptadas según cada practicante).

## **2ª sesión. 1er Trimestr.**

### **Contenidos (30 y 1 de octubre)**

- ***Repaso, dudas de la última sesión***
- ***Exposición de los cambios del cuerpo con el paso de la edad, principales cierres a los que nos exponemos. Efectos en la salud física y mental.***
- ***Caso concreto de menopausia***
- ***Práctica de trabajo de aberturas, caderas, dorsales, coxis.***

#### **Sábado:**

Dudas sobre la sesión anterior. Principios teóricos sobre la práctica de los principales cierres del cuerpo.

Sesión práctica de trabajo de caderas, rectificación de la posición del coxis.

#### **Domingo:**

Sesión práctica trabajo de dorsales, bloqueo de hombros. Cierre de la sesión con posturas invertidas específicas en ese enfoque dorsales/hombros. Diferentes formas de abordar los cierres. Trabajo específico con soportes.

### ***3ª sesión. 1er Trimestre. Contenidos (4-5 noviembre)***

- ***Adaptación de las posturas para problemas de espalda, problemas de cuello, problemas lumbares.***
- ***Qué se puede y qué no se puede hacer según la gravedad del problema***

#### ***Sábado:***

Consultas sesión anterior. Principios teóricos sobre los problemas de espalda, posible origen de las patologías y formas de actuar según los casos:

- Origen postural.
- Origen mecánico (hernias en caso de deportistas).
- Origen nervioso, tensión.

Sesión práctica enfocada a las adaptaciones, posturas de pie como base de la corrección, posturas invertidas adaptadas como forma de descanso y recuperación.

#### ***Domingo:***

*Práctica orientada a caso de dolor extremo. Cómo se debe trabajar. Cierre de la sesión con práctica de posturas invertidas.*

## ***2º Trimestre*** ***(Diciembre/febrero/marzo)***

### **1ª Sesión. 2º Trimestre.** **Contenidos (2 y 3 de Diciembre)**

- **Regla y embarazo**
- **Principios y precauciones**

#### **Sábado:**

Regla. Diferentes situaciones, caso de reglas dolorosas cómo trabajar. Conceptos importantes sobre este periodo. Posturas que se deben evitar, riesgos.

Embarazo. Precauciones y trabajo según los diferentes trimestres. Cambios en las secuencias.

Práctica del sábado. Serie completa de regla y sus adaptaciones según el nivel del alumno.

#### **Domingo:**

Práctica de embarazo. Entrenamiento para ayudar a entrar en las posturas, principales precauciones.

## **2ª Sesión. 2º Trimestre.**

### **Contenidos (3 y 4 de febrero)**

- **Series recuperativas. Principios básicos**
- **Cómo trabajar la tensión alta (uso de la venda)**
- **Estudio de la secuencia para caso de fatiga crónica**

#### **Sábado:**

Principios básicos a trabajar en caso de series recuperativas, que se debe observar, que se debe corregir, importancia de las aberturas como forma de ayuda al descanso.

Práctica completa de serie recuperativa, ajustes y adaptaciones concretas, especial incidencia en las posturas invertidas.

#### **Domingo:**

Serie específica para fatiga crónica, estudio de la secuencia y posibilidades de adaptación a otras patologías, casos concretos de falta de movilidad en las piernas. Trabajo de tensión alta, serie hacia delante.

**3ª Sesión. 2º Trimestre.  
Contenidos (2 y 3 de marzo)**

- **Trabajo con problemas de rodilla/ Ansiedad y depresión**

**Sábado:**

**Trabajo de rodilla (casos especiales)**

Principios teóricos. Efectos en el cuerpo en estas circunstancias.  
Puntos clave a tener en cuenta. Posturas a evitar.

Sesión práctica. Cómo abordar la práctica en estos periodos.  
Principio del descanso y la recuperación de la movilidad.

**Domingo:**

**Ansiedad/depresión**

Sesión de práctica para ansiedad/depresión. Qué posturas se recomiendan y cuales se deben evitar.

## ***3er. Trimestre. (Abril/Mayo/junio)***

### ***1ª Sesión. 3er Trimestre. Contenidos. (6 y 7 de abril)***

- ***Posturas invertidas y sus variantes***
- ***Adaptaciones según los casos***

#### ***Sábado:***

Conceptos básicos para entender la importancia de la práctica de las posturas invertidas, especialmente en series recuperativas, en edad avanzada y como recuperación de patologías.

Práctica de una sesión completa de invertidas con todas sus variantes.

#### ***Domingo:***

Enseñanza de una clase a personas mayores sin problemas específicos. Voluntaria (presentará previamente una serie para sesión de 1,30 minutos). El resto serán asistentes en la sesión. Valoración en grupo de la sesión y crítica constructiva para realizar mejoras.



**2ª Sesión. 3er Trimestre.  
Contenidos (4 y 5 de mayo)**

- **Bases en la práctica de pranayama**

**Sábado:**

Principios teóricos de la práctica de pranayama. Qué requisitos hay que preparar en nosotros y en los alumnos para abordar esta práctica.

Sesión práctica de pranayama. Posturas de preparación.

**Domingo:**

Sesión práctica de enseñanza con alumnos reales. Duración 1,30h. Profesora voluntaria y asistentes.

Valoración en grupo de la sesión. Plantear y resolver los problemas que hayan surgido.

### **3ª Sesión. 3er Trimestre. Contenidos (1 y 2 de junio)**

- **Cualidades en un practicante / Cualidades en un profesor**
- **Sesión práctica basada en las dudas pendientes de las sesiones anteriores**

#### **Sábado:**

Principios a reflexionar sobre nuestra propia práctica.  
Conceptos fundamentales a la hora de enseñar:

- Principio de la precaución / observación como punto de partida en cualquier trabajo.
- Planificación de las sesiones y adaptaciones según las condiciones de los alumnos, según el día.

Práctica de una serie tipo para personas mayores, resumen de los principales grupos de posturas que deben estar presentes en todas las sesiones.

#### **Domingo:**

Serie de enseñanza con alumnos reales. Voluntario y asistentes.  
1,5h.

Puesta en común de la sesión. Valoración en grupo. Dudas y posibles mejoras.