



CAPACITACION PARA INSTRUCTORES EN

hatha योग

PROGRAMA GENERAL



DIRECTOR: Edgar Ortiz

Escuela de Yoga y Masaje Tailandés
www.yogamasthai.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:

La Escuela Yogamasthai es en estos momentos la única escuela en Costa Rica que trabaja con nacionales que ha sido aprobada por la 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. Este reconocimiento es un reflejo de que nuestro programa y nuestra formación cuenta con estándares internacionales. Además es también reconocida por la Asociación Costarricense de profesores de Yoga (Asoyoga).

Estándares de formación:

Los estándares mínimos establecidos internacionalmente en los programas de formación son de 200 horas, nuestro programa cumple con estos estándares mínimos, y además los sobrepasa estableciendo un programa de formación de 300 horas.

Profesores:

Este programa de hatha yoga es dirigido por el profesor Edgar Ortiz. Durante el transcurso de los cuatro meses que durará el tiempo de formación 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:

- Más de 300 horas de formación.
- Profesores certificados
- Reconocimiento de la YA y Asoyogacr.



Colaboración:

Nuestra escuela ha contado con la supervisión de Mary Paffard (www.maryyoga.com) directora de otros programas de formación en California (EU), y directora del programa Yoga Va! desarrollado en Cuba. Ella ha supervisado la creación del programa para que cumpla con los estándares internacionales. Nuestro programa ha trabajado intercambiando información y experiencias con el programa Yoga Va!, programa que se desarrolla en Cuba en las ciudades de La Habana y en Holguín.

Tradición en la cual se basa:

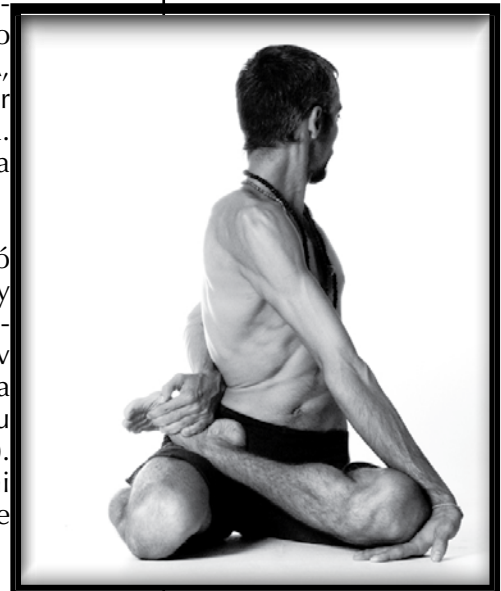
Este programa se ha inspirado en las principales tradiciones que se han desarrollado de las enseñanzas del maestro Krishnamacharya; lo cual implica el preciso alineamiento de B.K.S. Iyengar, el dinamismo y fluidez del Ashtanga Yoga (del maestro Phathabi Jois), y aspectos importantes del Vini-yoga (del 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 el director del programa:

Edgar Ortiz es fisioterapeuta, terapeuta corporal e instructor de yoga con más de 13 años de experiencia. Ha ofrecido talleres y seminarios de yoga y masaje tailandés en Costa Rica, Guatemala, California, Canadá, India, Tailandia, Laos y Cuba. Es graduado como instructor de Balance Integral en el Instituto GAIA, fisioterapeuta en la Universidad Santa Paula. Hijo de Javier Ortiz, uno de los primeros maestros de yoga en Costa Rica. Se certificó como instructor en el año 2002 en el curso para profesores del Nosara Yoga Institute.

Debido a su pasión por el yoga y la cultura de la India viajó a esta región donde vivió por más de un año entre India y Tailandia estudiando yoga en Rishikesh con Karen Obannon (500 horas, énfasis en Iyengar), y con Swami y Rajiv (www.ganga-yoga.com), al sur de la India estudió Ashtanga (en Mysore) y realizó estudios de Vini-yoga en Tamil Nadu en el Krishnamacharya Yoga Mandiram (www.kym.org). Estudió también el Vedanta (filosofía Hindú) con Swami Dharmananda en India. Cuenta con más de 1000 horas de formación en el yoga.



PROFESORES INVITADOS:

Cada entrenamiento cuenta con la participación de profesores nacionales y extranjeros, no siempre se invita a los mismos profesores. Cada uno de estos profesores cuenta con más de diez años de experiencia en su área de especialización, y con el reconocimiento nacional por ser maestros destacados. Algunos de los profesores que nos han acompañado y podrían acompañarnos en este entrenamiento son:

- **Silvia Monge**, especialidad en Anusara Yoga.
- **Javier Ortiz**, especialidad en el área de Meditación y Yoga del Alma.
- **Matías Flury**, especialidad en Ashtanga Yoga y ajustes.
- **Mónica Mourguiart**, especialidad en yoga para embarazadas.
- **Erica Cubillos**, especialidad en hatha yoga, meditación y en el canto de mantras.

La lista confirmada de los profesores que nos estarán acompañando en el próximo entrenamiento se definirá en enero del 2009.



Fechas importantes:

- Aplicación al programa: la hoja de aplicación estará lista en enero.
- Matrícula: depósito para reservar el espacio a principios de marzo.
- Reunión de los estudiantes: Jueves 26 de marzo, 8 pm, lugar por definir.
- Inicio de lecciones: primera semana de abril.

PROGRAMA

Técnicas de yoga: 120 horas.

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

Metodología de la enseñanza: 60 horas.

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.

Anatomía y fisiología: 32 horas.

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).

Filosofía: 20 horas.

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



Práctica: 70 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.

Total de Horas:

Las horas de formación son 300 distribuidas en 16 semanas, se incluyen las horas presenciales (250 horas), y las horas no presenciales (50 horas aproximadamente).

Nota aclaratoria:

El programa puede variar en algunos elementos de la propuesta original según las necesidades de su desarrollo, sin embargo, estará ajustado al que se ha presentado.

TALLERES DE FIN DE SEMANA:

Habrán cuatro talleres intensivos de fin de semana.

Los horarios para estos talleres son sábados y domingos, de 9:30 am a 5:00 pm.

Temas de los talleres e instructores:

- Acroyoga: con Edgar Ortiz.
- Ajustes: con Matías Flury
- Metodología de la enseñanza: con Silvia Monge.
- Taller de Integración: con los estudiantes.

Horario de Clases regulares:

Hora	Lunes	Miércoles	Viernes
8:00 a 10:15 am	Clase de yoga	Clase de yoga	Clase de yoga
10:20 a 12:00md	Filosofía Métodos de Enseñanza	Anatomía Principios terapéuticos	Principios de Alineamiento

COSTOS:

Los costos y la forma de pago se plantean de la siguiente forma:

- **Un solo pago de \$950:** descuento por pago anticipado. Si realiza un solo pago antes de iniciarse o durante la primera semana de lecciones.
- **Dos pagos de \$500 dólares cada uno: \$1000 en total.** En caso de cancelar el primer pago al inicio del entrenamiento y el segundo pago en la mitad del mismo.
- **Cuatro pagos de 280\$, con un total de \$1120.** Realizando el pago en la primera semana de cada mes, con un costo de \$280 por mes, con un costo total de 1120\$ por todo el entrenamiento con esta modalidad de financiamiento.

Se recomienda realizar los pagos en dólares.

Para reservar y asegurar un espacio debe realizarse un adelanto de 100\$. La reservación puede hacerse después de haber recibido una respuesta afirmativa al proceso de admisión. Se le dará prioridad a los estudiantes con más experiencia y que tengan más tiempo de estudiar este estilo de yoga.

La matrícula es de cupo restringido, se admitirán de 12 a 16 estudiantes máximo.

Este costo incluye:

- Cuatro meses de formación durante 16 semanas.
- 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.
- Lasater, Jidith. 30 Essential Yoga Poses.
- B.K.S. de Iyengar. Light on Yoga, The Bible of Modern Yoga.

En el manual podrás encontrar la siguiente información:

- Filosofía del yoga.
- Anatomía del ásana.
- Alineamiento.
- Manual de ásanas (teoría y material visual)
- Y otras lecturas sugeridas

Además como material audiovisual están incluidos los siguientes DVD de la Yoga Journal – Step by Step de Natasha Rizopolus:

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

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

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



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

Lecturas obligatorias:

Algunos de estos textos se encuentran en español, otros solamente en inglés. El material más importante forma parte del manual y de los libros que se les darán en el programa:

- Yoga For Body, Breath and Mind. A. G. Mohan (Discípulo de Krishnamacharya).
- Yoga in Action. Preliminary Course. Geeta S. Iyengar. Publicado por el Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, en Poona, al sur de India.
- The Heart of Yoga, Developing a personal Practice. T.V.K. Desikachar. Inner Traditions International.
- 30 Essential Yoga Poses: For Beginning Students and Their Teachers. Judith Lasater, Ph.D., P.T.
- Light on Yoga, The Bible of Modern Yoga. B.K.S. de Iyengar.

Material Audio Visual de estudio

Vídeos (DVD):

- Yoga Journal – Home Practice 3 videos
- Yoga Unveiled – Sobre la historia y filosofía del yoga
- Anatomy of Hatha Yoga. Paul Grilley. Pranyama productions.
- Ashtanga Yoga: First Series por David Swenson.
- Yoga para embarazadas por Gurmuk Kalsa.
- Y aproximadamente veinte vídeos más incluídos en nuestra videoteca.

Audio - CD's:

- Iyengar Class por John Schumacher.
- Comentarios de los Yoga Sutras de Patanjali por Siddharta.
- Yoga: History and Phylosophy por Georg Feurstein

Lecturas recomendadas:

- Anatomía del movimiento. Calais Germain. Volúmen I.
- Anatomy of Hatha Yoga, A Manual for Students, Teachers, and Practitioners by Timothy McCall (Foreword), H. David Coulter.
- Yoga and Kriya, A systematic Course in the Ancient Tantric Techniques. Swami Satyananda Saraswati. Bihar School of Yoga.