



El programa de la formación de instructores de Yoga que la asociación Merhaba imparte sigue el estándar internacional RYT200. Éste es un estándar internacional ampliamente aceptado para los programas de formación de profesores de yoga, que incluye 200 horas a través de cinco áreas de enseñanza:

1. **Técnicas del Yoga**
2. **Filosofía e Historia del Yoga**
3. **Metodología de enseñanza**
4. **Anatomía y Fisiología**
5. **La enseñanza práctica.**

1. Técnicas de Yoga.

Esta área incluye: Asanas, Pranayamas, Bandhas, Kriyas, Mantras, Mudras y Técnicas de Meditación.

Asanas

Los estudiantes de la formación aprenderán asanas “posturas” de Yoga, además de sus respectivos niveles y variaciones. La práctica incluye diferentes niveles de las posiciones de acuerdo a las capacidades de los estudiantes desde para principiantes hasta nivel intermedio para cada asana.

Hacemos énfasis en los ajustes, la alineación, las técnicas, las correcciones, las contraindicaciones, la conciencia física y psíquica, y los beneficios.

- Saludo al Sol.
- Las 12 posturas básicas según el estilo de enseñanza de la escuela Sivananda.
- Ashtanga Vinyasa Yoga. Enseñanza de la serie primera.
- Distintas tablas de asanas para casos específicos.
- Asanas para embarazadas.
- Ajustes y correcciones de las asanas.
- Beneficios físicos y psicológicos de las asanas.



Pranayamas

Los estudiantes para instructores de yoga en formación, aprenderán los principales tipos de técnicas de respiración o pranayamas.

- Introducción a los principales pranayamas (respiración yóguica, Ujjayi Pranayama, Anuloma Viloma, Kapalbhati Pranayama).
- Beneficios físicos y psicológicos de los pranayamas.3-Shatkarmas (Técnicas de limpieza física y auto purificación).

Bandhas

Las prácticas de los bandhas, puntos de control y bloqueo de la energía (prana), se integrarán en la práctica de asanas, especialmente en el Ashtanga Vinyasa Yoga.

- Introducción a los principales bandhas (Jalandhara banda, Moola bandha, Uddiyana bandha, Maha bandha).
- Beneficios físicos y psicológicos de los principales bandhas.

Kriyas de limpieza

Los estudiantes, aprenderán la información teórica y, en algunos casos práctica, de las Kriyas de limpieza, los seis “shatkriyas”, métodos de limpieza del cuerpo:

- Dhauti
- Basti
- Neti
- Nauli
- Trataka
- Kapalbhati
- Beneficios físicos y psicológicos de los Shatkarmas.

Mantras

Los estudiantes aprenderán a cantar y presentar los mantras de Yoga en el comienzo y el final de las clases de yoga. También enseñaremos cómo usar el mantra para purificar y equilibrar.

- Introducción a los principales mantras tradicionales
- Beneficios físicos y psicológicos de recitar y cantar Mantras.



Mudras

Se conoce con el nombre de Mudra a la posición que se realiza con los dedos de las manos, para abrir o cerrar circuitos de energía, según se requiera en un trabajo determinado de meditación.

- Principales mudras
- Aplicación de los mudras
- Beneficios de cada mudra

Meditación

Los estudiantes aprenderán distintas técnicas de meditación tradicionales con énfasis en sus beneficios.

- Principales escuelas de Meditación
- Técnicas de Meditación
- Beneficios de físicos y psicológicos de la Meditación.

2. Filosofía e Historia del Yoga.

Esta área incluye:

- Breve historia del yoga
- Historia del hinduismo
- Las seis escuelas de pensamiento existentes en la India
- Los textos clásicos más importantes
- Estudio de los ocho brazos del yoga
- Los senderos del yoga
- Origen del Hatha yoga
- Escuelas modernas



Didáctica y metodología de la enseñanza.

Esta área incluye:

- Principios de demostración, observación, asistencia, corrección e instrucción.
- Estilos de enseñanza
- Las cualidades de un maestro
- El proceso de estudio del aprendizaje

3. Anatomía y fisiología.

En esta área se incluye:

- Anatomía y la fisiología humana física (sistemas corporales, órganos, etc.)
- Anatomía y la fisiología energética (chakras, nadis, etc.)
- Incluye tanto el estudio de la materia como la aplicación de sus principios a la práctica del Yoga (beneficios, contraindicaciones, patrones saludables de movimiento, etc.).

4. **La enseñanza práctica.** Esta área incluye práctica de enseñanza por parte de los alumnos.

Programa diario de la Formación (Orientativo):

07.30 a 08.15 Meditación y kriyas de limpieza

08.15 a 10.00 Ashtanga Vinyasa Yoga.

10.00 a 10.45 Desayuno.

10.45 a 11.45 Teoría de Ashtanga Vinyasa Yoga.

11.45 a 13.30 Teoría.

13.30 a 16.00 Comida y tiempo libre.

16.00 a 17.30 Teoría.

17.30 a 19.30 Hatha Yoga.

19.30 a 20.00 Meditación.

20.00 Cena.