



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE  
DEL ÉXITO**

# Guía del Curso

## Monitor de Yoga para Personas Mayores

---

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

---

### OBJETIVOS

El yoga es una de las disciplinas más populares en la actualidad por sus numerosos beneficios y su facilidad de acceso. Por este motivo, es altamente recomendable su práctica en personas de la tercera edad. Este curso de Monitor de Yoga para Personas Mayores te permitirá descubrir todos los conceptos y estrategias necesarias para la enseñanza y práctica de yoga con personas mayores así como te ampliará el conocimiento sobre este colectivo en cuanto a condición física y desempeño en su práctica.

### CONTENIDOS

#### MÓDULO 1. BASES ANATÓMICAS DEL CUERPO HUMANO

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO DEL APARATO LOCOMOTOR

1. El sistema osteoarticular
2. Estructura del sistema óseo
3. - La columna vertebral
4. - El tronco
5. - Las extremidades

6. - Los cartílagos y las articulaciones
7. El sistema muscular
8. - Clasificación muscular del aparato locomotor
9. - Los ligamentos
10. - Musculatura dorsal

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. BIOMECÁNICA DEL APARATO LOCOMOTOR

1. Funcionamiento normal de los segmentos anatómicos implicados
2. - Biomecánica del raquis y médula espinal
3. - Biomecánica de la extremidad superior
4. - Biomecánica de la extremidad inferior: cadera
5. - Biomecánica de la extremidad inferior: rodilla
6. Biomecánica de la marcha humana
7. - Ciclo de la marcha
8. Técnicas de estudio y valoración en biomecánica

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN LA TERCERA EDAD

1. Introducción a los componentes de la condición física en la tercera edad
2. La capacidad aeróbica
3. - Tipo de actividad
4. - Frecuencia y duración de la actividad
5. - Intensidad de la actividad
6. - Ritmo de progresión
7. La fuerza y la resistencia muscular
8. La flexibilidad
9. Las capacidades coordinativas

## MÓDULO 2. INTRODUCCIÓN AL YOGA

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. ORÍGENES Y EVOLUCIÓN DEL YOGA

1. Orígenes e historia del yoga
2. - Civilización del Valle del Indo
3. - Período védico
4. - Período épico y puránico
5. - Período medieval
6. - Período moderno contemporáneo
7. Escuelas filosóficas
8. - Vedanta
9. - Yoga
10. - Samkhya
11. - Mimansa
12. - Vaishesika
13. - Nyaya
14. Sendas del yoga clásico
15. El Yoga en occidente
16. - Introducción, desarrollo y adaptaciones
17. - Interpretación occidental de las escuelas filosóficas de la India

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. YOGA AHIMSA

1. Introducción a los caminos del yoga
2. Principios fundamentales del yoga: yamas
3. Ahimsa: la esencia del yoga
4. - Niveles de Ahimsa

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. ASANAS EN EL YOGA

1. Asanas: principios básicos
2. Grupos de asanas
3. - Asanas según el movimiento de la columna vertebral

4. - Asanas según la gravedad
5. - Asanas según la dificultad de ejecución
6. - Asanas según la finalidad
7. - Asanas según la naturaleza
8. Fases en la ejecución del asana
9. Beneficios de la práctica de asanas

## MÓDULO 3. PRÁCTICA DEL YOGA PARA MAYORES

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TERCERA EDAD

1. Actividad física y envejecimiento
2. - Cuidados de salud: actividad física
3. La actividad física como factor protector
4. - La actividad física prescrita
5. Programas de acondicionamiento físico
6. Prevención del síndrome de inmovilización
7. - Prevención
8. Pautas de descanso
9. - El sueño en la persona anciana
10. - Insomnio y falta de descanso

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. ACTIVIDADES DE YOGA APLICADAS A LOS NIVELES DE AUTONOMÍA PERSONAL EN MAYORES

1. Autonomía personal y personas mayores
2. Los beneficios del yoga para personas mayores
3. Posiciones más adecuadas para las personas mayores
4. Criterios de aplicación metodológica y estrategias didácticas individualizadas y en grupo de instrucción de actividades de yoga

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN PARA LA TERCERA

## EDAD

1. La respiración
2. El control de la respiración para alcanzar la relajación
3. Concepto de relajación
4. Efectos derivados de la relajación
5. Experiencia vivencial de la relajación

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. PROGRAMACIÓN Y METODOLOGÍA EN LAS SESIONES DE YOGA PARA MAYORES

1. Marco teórico: la programación en el ámbito del yoga
2. Integración de las distintas variables
3. Criterios de programación
4. - Objetivos de referencia del centro o entidad
5. - Tipología de los practicantes
6. - Infraestructura, espacios, y materiales
7. - Metodología, objetivos
8. - Recursos humanos
9. - Confort y entorno de desarrollo
10. Elaboración de programas en ámbitos y contextos específicos
11. Estructura del programa y de la sesión de yoga
12. - Estructura de la sesión de yoga

## UNIDAD DIDÁCTICA 11. GESTIÓN DE ESPACIOS Y RECURSOS MATERIALES EN ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN DE YOGA PARA MAYORES

1. Características de los espacios específicos de yoga
2. - Espacios alternativos y adaptados
3. Ámbitos de desarrollo de actividades de yoga

4. Recursos materiales y de soporte en yoga
5. La accesibilidad a las instalaciones de yoga

## UNIDAD DIDÁCTICA 12. PRIMEROS AUXILIOS

1. Primeros auxilios. Definición
2. - Objetivos y límites de los primeros auxilios
3. Evaluación primaria del accidentado
4. Tipología de accidentes
5. RCP. Maniobra de Heimlich
6. Traumatismos
7. Trastornos por extremos de temperatura
8. - Calambres
9. - Agotamiento
10. - Deshidratación
11. El botiquín médico



C/ San Lorenzo 2 - 2  
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476  
Fax: 951 987 941



[www.academiaintegral.com.es](http://www.academiaintegral.com.es)  
E-mail: [info@academiaintegral.com.es](mailto:info@academiaintegral.com.es)