

LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO

Guía del Curso

UF1917 Asana y Pranayama Secuencias y Progresiones (Vinyasa y Karana)

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

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

OBJETIVOS

Este curso se ajusta a lo expuesto en el itinerario de aprendizaje perteneciente a la Unidad Formativa UF1917 Asana y Pranayama Secuencias y Progresiones (Vinyasa y Karana) incluida en el Módulo Formativo MF2038_3 Dominio de las Técnicas Específicas de Yoga regulada en el Real Decreto 1079/2012, de 13 de Julio que permitirá al alumnado adquirir las competencias profesionales necesarias para dominar técnicas de asanas con eficacia y seguridad, siguiendo los principios filosóficos y éticos de la tradición del Yoga, así como técnicas de pranayamas, shatkarma o kriyas, mudras y bandas con eficacia y seguridad, siguiendo los principios filosóficos y éticos de la tradición del Yoga.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ASANA

1. Ejecución técnica de asanas. Principios básicos de Sthira y Sukha en la ejecución del asana
2. Estiramientos, progresiones y ejercicios dinámicos
3. Estructura y clasificación de los asanas. Grupos de asanas
4. Etapas en la ejecución del asana

5. Benéficos y contraindicaciones
6. Contraposturas
7. Observación de modificaciones físicas, emociones y equilibrio energético derivado de la ejecución de asanas
8. Concentración (después de la práctica): vivencias y experiencias derivadas de la práctica de asanas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PRANAYAMA

1. Ejecución técnica de pranayama
2. Purificación de los conductos de energía pránica o nadis
3. Etapas en la ejecución de pranayama
4. Ejecución práctica de pranayamas para obtener:
5. Beneficios energéticos derivados de la práctica de pranayama
6. Observación de las modificaciones físicas y la calma mental derivadas de la práctica de pranayama
7. Concentración (después de la práctica): vivencias y experiencias derivadas de la práctica de pranayama

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INTEGRACIÓN DE ASANAS Y PRANAYAMAS- SECUENCIAS Y TRANSICIONES

1. Asana y respiración
2. Asanas para la relajación
3. Secuencias de un asana
4. Sincronía chakras - asana - pranayama - bandha: circulación de la energía



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es