

PROFESORADO DE AEROYOGA

INSCRIPCIONES EN:

+56981732018

academiadeyoga.asurikapila@gmail.com



MÓDULO 1

¿Qué es el AeroYoga?

- El yoga, Patanjali y el Óctuple Sendero.
- Código de ética, Yamas y Niyamas.
- El Yoga Integral y nuestro linaje.
- El AeroYoga.
- Filosofía del Yoga.



MÓDULO 2

El Columpio

- Instalación.
- Hamaca uso.
- Estribos uso.
- Niveles y alturas.

MÓDULO 3

Asana Vidya La ciencia de las posturas aplicadas al columpio

- Asanas.
- Ardhasanas y Sarvasanas.
- Alineación, lateralidad, asimetrías.
- Posiciones y subposiciones.
- Valencias o cualidades de las posturas.
- Diccionario de posturas de AeroYoga Integral.



MÓDULO 4

Aero Swara Yoga

- El Yoga de la respiración.
- La respiración como proceso biológico.
- Nadis.
- Zonas respiratorias y sus efectos energéticos.
- Respiración profunda.
- Respiración completa.
- Kevala Kumbhaka.
- Nadi Sodana.
- Cómo dictar una clase de Aero Swara Yoga.
- Evaluación práctica de contenido.



MÓDULO 5

AeroYoga Namaskar

- Saludo al Sol aéreo.
- Saludos de Yoga Integral en columpio.
- Higiene de columna aplicada al columpio.
- Cómo realizar una clase de Namaskar AeroYoga.
- Creación, ejecución y evaluación de Namaskar aplicado al columpio.



MÓDULO 6

AeroYoga Flow

- Enganches en AeroYoga Flow.
- Respiración en estilo AeroYoga Flow.
- Armado de clases de AeroYoga Flow.
- Creación, ejecución y evaluación de una serie de AeroYoga Flow.

MÓDULO 7

Sistema de contraposturas aplicadas al columpio

- Anatomía del yoga.
- Contrapostura esqueléticas.
- Contrapostura muscular.
- Contrapostura orgánica.
- Contrapostura circulatoria.
- Contrapostura energética.
- Contrapostura de chakras.
- Contrapostura espiritual.
- Beneficios y contraindicaciones de las posturas en AeroYoga.
- Posturas compensatorias.
- Posturas complementarias.
- Posturas bases.
- Posturas intermedias.
- Posturas sustitutivas y alternativas.
- Evaluación teórico práctica.



MÓDULO 8

Pranayama

- Prana.
- Vayus.
- Kumbhaka.
- Pranayamas armonizantes.
- Pranayamas energizantes.
- Pranayamas calmantes.





MÓDULO 9

Aero Sama Yoga

- Respiración en la relajación.
- Asana de relajación en columpio.
- Pratihara, la introspección.
- Aero relajación por inducción.
- Aero relajación por visualización de color.
- Aero tenso-relajación.

MÓDULO 10

AeroYoga Terapia

- La respiración en Yoga Terapia.
- Técnicas de AeroYoga Terapia.
- Asanaga Namaskar aéreo.
- Asanas de AeroYoga Terapia.
- AeroYoga restaurativo.
- Mukabyangham, masaje facial.

MÓDULO 11

AeroYoga Artístico

- AeroYoga Artístico coreográfico.
- Técnicas en AeroYoga Artístico.
- 18 pasos de Yoga Artístico.
- Evaluación presentación de una serie de AeroYoga Artístico.



MÓDULO 12

Mudras

- Origen de los mudras.
- Descripción y práctica.

MÓDULO 13

Chakras

- Teoría de los 50 chakras.
- Chakras principales.
- Función y descripción de cada chakra.
- Fisiología del Yoga.

MÓDULO 14

Psicología del Yoga

- La mente.
- Los sentidos, indriyas.
- Las funciones de la mente.
- Las gunas y la mente.
- Las 3 inteligencias.



MÓDULO 15

Meditación

- Efectos fisiológicos de la Meditación.
- Técnicas de la Meditación.
- La contemplación.
- Viyoga y Sunyata.
- Las asanas, props y mudras para meditar.
- Mantras.
- Japa Mala.

MÓDULO 16

Ayurveda

- Historia de la Ayurveda.
- Qué es Ayurveda.
- Principios de Ayurveda.
- Prakriti y Vikruti.
- Ama.
- Dinacharya, rutina diaria.
- Doshas.
- Nutrición Ayurveda.
- Gunas.
- Agni.

MÓDULO 17

AeroYoga en Duplas

- AeroYoga en pareja, técnicas.
- Práctica de Yoga en Duplas.

MÓDULO 18

Ajustes en AeroYoga

- Técnicas de ajustes.
- Ajustes, encajes y correcciones en las posturas.
- Práctica.

MÓDULO 19

Power AeroYoga

- Qué es el Power Yoga.
- Técnicas del Power AeroYoga.
- Respiración del Power AeroYoga.
- Enganches en Power AeroYoga.
- Asanas del Power AeroYoga.
- Cómo armar clases de Power AeroYoga.





MÓDULO 20

Purna Vinyasa AeroYoga

- Qué es el Purna Vinyasa.
- Técnicas del Purna Vinyasa AeroYoga.
- Respiración del Purna Vinyasa AeroYoga.
- Enganches en Purna Vinyasa AeroYoga.
- Asanas del Purna Vinyasa AeroYoga.
- Práctica del Purna Vinyasa AeroYoga.
- Cómo armar clases de Purna Vinyasa AeroYoga.



MÓDULO 21

Ashtanga Vinyasa AeroYoga

- Origen del Ashtanga Vinyasa.
- Ashtanga Vinyasa aplicado al columpio.
- Serie Primaria.
- Uyyaji Kumbhaka.

MÓDULO 22

Primero Auxilios

- Técnicas de primeros auxilios.
- Prevención de Riesgos.

MÓDULO 23

Prevención de abusos en el Yoga

- Visibilización de abusos en el Yoga.
- Abuso espiritual, prevención.
- Abuso económico, prevención.
- Abuso sexual, prevención.
- Abuso psicológico, prevención.
- Manipulación, acoso y hostigamiento, prevención.





MÓDULO 24

Diseño de clases de AeroYoga Integral

- Técnicas de Yoga Integral.
- Estilo dinámico.
- Estilo estático.
- Estilo ecléctico.
- Saltos, bajadas, subidas, inversiones y vuelos.
- Posturas compensatorias en suelo.
- Como diseñar clases de AeroYoga Integral.
- Prácticas de AeroYoga Integral.
- Tutoría, general de formación.

MÓDULO 25

Egreso

- Tutoría, prácticas de egreso y examen teórico.
- Evaluación prácticas de egreso.
- Evaluación examen teórico.
- Encuentro de graduación.

