



Programa del curso profesional:

**Monitor de yoga terapéutico**

[WWW.OPOSICIONESYCURSOS.ES](http://WWW.OPOSICIONESYCURSOS.ES)

## Metodología

El Curso será desarrollado con una metodología Semipresencial. El sistema está organizado ateniéndonos en todo momento a las necesidades del alumno de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso en las tutorías presenciales así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación.

## Profesorado

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes:

Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licenciados/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadores/as sociales etc...

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

- Por el aula virtual,
- Por e-mail
- Por teléfono

## Prácticas

Tenemos convenios de prácticas con las mejores empresas de cada sector y existe la posibilidad, siempre contando con la disponibilidad del alumno, de la realización de estas prácticas para afianzar sus conocimientos teóricos.

## Medios y materiales docentes

- Temario desarrollado. Manuales, CD, DVD (si es el caso), cuadernos de ejercicios etc...
- Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.
- Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.



## Orientación Laboral

Disponemos en nuestro equipo de psicólogos y psicopedagogos que orientarán al alumno sobre la forma de realizar su currículum y sobre las oportunidades existentes en el mercado laboral para la profesión elegida. Disponemos de Bolsa de trabajo y de agencia de colocación.

## Titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo



## **TEMARIO**

### **1. MÓDULO 1. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA PARA EL YOGA TERAPÉUTICO**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL SISTEMA ÓSEO**

1. Morfología y fisiología ósea
2. Desarrollo óseo
3. Cabeza
4. Columna vertebral
5. Tronco
6. Extremidades
7. Cartílagos
8. Esqueleto apendicular
9. Articulaciones y movimientos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL SISTEMA MUSCULAR**

1. Fisiología muscular
2. Ligamentos
3. Musculatura dorsal

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANATOMÍA REGIONAL (I)**

1. Extremidades superiores
2. Extremidades inferiores

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ANATOMÍA REGIONAL (II)**

1. El abdomen
2. Tórax
3. Cabeza y cuello

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL SISTEMA NERVIOSO**

1. El sistema nervioso
2. Sistema nervioso central
3. Sistema nervioso periférico

4. Sistema nervioso autónomo o vegetativo

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL SISTEMA CIRCULATORIO**

1. El aparato cardiovascular
2. Vasos sanguíneos

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. FUNDAMENTOS FÍSICOS Y ANATÓMICOS PARA EL YOGA TERAPÉUTICO**

1. Fundamentos físicos del movimiento
2. Fundamentos anatómicos del movimiento
3. **MÓDULO 2. ANÁLISIS DIAGNÓSTICO Y EVALUACIÓN PARA EL YOGA TERAPÉUTICO**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANÁLISIS DEL PRACTICANTE EN INSTRUCCIÓN EN YOGA**

1. Aspectos básicos de aplicación
2. Medidas antropométricas en el ámbito del Yoga
3. Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del Yoga
4. Pruebas de análisis postural en el ámbito del Yoga
5. Pruebas y test de valoración de la condición física para las actividades de Yoga
6. Personalidad, motivaciones e intereses, fundamentos y valoración en el ámbito del Yoga
7. Entrevista personal en el ámbito del Yoga

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANÁLISIS DIAGNÓSTICO PREVIO A LA PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN**

1. Interpretación de la Programación General de la Entidad
2. Recogida de datos e información
3. Análisis del contexto de intervención y oferta adaptada de actividades
4. Análisis diagnóstico - orientaciones para la concreción de la Programación General
5. Integración y tratamiento de la información obtenida

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. EVALUACIÓN PROGRAMÁTICA Y OPERATIVA EN LA INSTRUCCIÓN DEL YOGA**

1. Procesos y periodicidad de la evaluación en relación al programa de

referencia.

2. Aspectos cuantitativos y cualitativos de la evaluación
3. Diseño de los procesos de la evaluación
4. Evaluación del proceso, resultados y calidad del servicio
5. Periodicidad de la evaluación - cronograma de la misma
6. Evaluación operativa de programas de actividades de Yoga a diferentes tipos de practicantes
7. **MÓDULO 3. DISEÑO Y DIRECCIÓN DE SESIONES DE YOGA TERAPÉUTICO**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1. INSTALACIÓN, RECURSOS Y MATERIALES PARA LA INSTRUCCIÓN EN YOGA**

1. Tipos y características de las instalaciones o sala para la práctica del Yoga
2. Normativa de construcción y mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga
3. La accesibilidad en las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga: barreras arquitectónicas y medidas de adaptación de instalaciones
4. Plan de mantenimiento de las instalaciones deportivas habituales para la impartición del Yoga, sus equipamientos, equipos y materiales
5. Adaptación de las instalaciones y espacios de trabajo para el desarrollo de la sesión de Yoga
6. Materiales básicos y de apoyo en la práctica de Yoga
7. Normas, protocolos de seguridad y prevención de riesgos durante el desarrollo de la sesión de Yoga
8. Normativa vigente en materia de Igualdad de Oportunidades

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. BIOMECÁNICA APLICADA AL YOGA**

1. Principios básicos de la biomecánica del movimiento
2. Componentes de la Biomecánica
3. Los reflejos miotáticos-propioceptivos:
4. Análisis de los movimientos
5. Límites fisiológicos de las estructuras articulares y musculares
6. Biomecánica y fisiología básica del aparato respiratorio
7. Respiración pulmonar
8. Respiración celular

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES NEUROFISIOLÓGICAS DE LA**

## **RELAJACIÓN Y LA MEDITACIÓN EN YOGA**

1. Neurofisiología de la actividad cerebral
2. Técnicas de relajación occidentales versus las técnicas orientales
3. Técnicas de relajación adaptadas según objetivos
4. Meditaciones occidentales versus las técnicas orientales
5. Técnicas de observación, concentración y meditación según objetivos

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. METODOLOGÍA DE INSTRUCCIÓN APLICADA A LAS ACTIVIDADES DE YOGA**

1. Teoría y bases fundamentales del aprendizaje y desarrollo motor aplicados al Yoga
2. Metodología didáctica y estilos de enseñanza: adaptación a la instrucción en Yoga para los diferentes tipos de practicantes
3. Diseño y desarrollo de la sesión de Yoga, para su adecuación a las necesidades y expectativas de cada practicante
4. La intervención - dirección y dinamización en la sesión de Yoga
5. Interpretación y utilización de los datos del seguimiento y evaluación continua de los resultados individuales, para la adaptación de las sesiones a las necesidades de los diferentes tipos de practicantes

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. HÁBITOS HIGIÉNICOS SALUDABLES COMPLEMENTARIOS A LA SESIÓN DE YOGA**

1. El estilo de vida conforme a la filosofía y la ética del Yoga: concepto de salud y factores que lo determinan
2. Higiene individual y colectiva
3. La actividad física como hábito higiénico-saludable
4. Aspectos determinantes para una alimentación saludable
5. Composición corporal, balance energético y control del peso
6. Medidas y técnicas recuperadoras

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. NORMALIZACIÓN E INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN LAS ACTIVIDADES DE YOGA**

1. Identificación de los diferentes tipos de discapacidad
2. Adaptaciones generales de las personas con discapacidad a las actividades de Yoga
3. Adaptación de las habilidades básicas y específicas de las actividades de Yoga a las diferentes capacidades
4. Criterios para la organización de las actividades de Yoga adaptadas a

las diferentes discapacidades

5. Normas básicas de seguridad e higiene en actividades de Yoga para personas con diferentes tipos de discapacidades
6. Organismos y entidades locales, autonómicas, nacionales e internacionales relacionadas con las personas con discapacidad
7. **MÓDULO 4. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS Y PRANAYAMAS Y SU INTEGRACIÓN**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE PIE**

1. Introducción
2. Tadasana
3. Vrksasana
4. UtthitaTrikonasana
5. UtthitaParsvakonasana
6. Virabhadrasana I
7. Virabhadrasana II
8. Virabhadrasana III
9. ArdhaChandrasana
10. ParivrttaTrikonasana
11. ParivrttaParsvakonasana
12. Parsvottanasana
13. PrasaritaPadottanasana I
14. PrasaritaPadottanasana II
15. Padangusthasana
16. Padahasthasana
17. Uttanasana
18. AdhoMukaSvanasana

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS SENTADAS**

1. Introducción
2. Dandasana
3. Virasana
4. SuptaVirasana
5. BadhaKonasana
6. SuptaBaddhaKonasana (con soportes)

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EXTENSIÓN**



1. Introducción
2. Salabhasana
3. Makarasana
4. Bhujangasana I
5. UrdhvaMukhaSvanasana
6. Ustrasana
7. Dhanurasana
8. UrdhvaDhanurasana
9. SetuBandhaSarvangasana
10. Eka Pada SetuBandhaSarvangasana

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE FLEXIÓN**

1. Introducción
2. JanuSirsasana
3. TriangaMukhaikapadaPaschimottanasana
4. Paschimottanasana

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS INVERTIDAS**

1. Introducción
2. SalambaSirsasana
3. SalambaSirsasana II
4. SalambaSirsasana III
5. SalambaSarvangasana
6. SalambaSarvangasana II
7. NiralambaSarvangasana I
8. NiralambaSarvangasana II
9. Eka Pada Sarvangasana
10. Parsvaika Pada Sarvangasana
11. Halasana
12. ParsvaHalasana
13. Karnapidasana
14. SuptaKonasana
15. SetuBandhaSarvangasana
16. Pincha Mayurasana

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE TORSIÓN**

1. Introducción
2. ArdhaMatsyendrasana
3. Vakrasana
4. Bharadvajasana

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS DE EQUILIBRIO**

1. Introducción
2. Asanas de equilibrio sobre los pies
3. Asanas de equilibrio sobre las manos

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. APLICACIÓN DE TÉCNICAS ASANAS RECONSTITUYENTES**

1. Introducción
2. Savasana
3. Balasana
4. Advasana
5. Apanasana

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. 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 10. 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
5. **MÓDULO 5. DVD PRÁCTICO. INICIACIÓN AL YOGA**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1. INICIACIÓN AL YOGA.**

1. Iniciación al Yoga
2. Consejos importantes
3. La Respiración

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. CALENTAMIENTO. MOVILIDAD GENERAL**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. POSTURAS (ASANAS)**

1. Respiración Completa
2. Masaje Abdominal
3. DoubleLegStretch

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. UTILIZACIÓN DE ACCESORIOS**

1. Postura de Media Pinza - Pinza Completa
2. Postura Cara de Vaca
3. Preparación a la Postura de Media Torsión Espinal
4. Postura de Media Torsión Espinal

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. POSTURAS DE PIE**

1. Postura del Árbol
2. Postura de la Montaña

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. POSTURAS SOBRE LA COLCHONETA**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. RELAJACIÓN Y RECUPERACIÓN**