

# PROFESORADO de Yoga Funcional

## CLASES PRESENCIALES

*Dictado por Griselda Aibar y su equipo docente..*

Un método actualizado a las necesidades occidentales: "La corporalidad de la nueva era". Sin perder la esencia del Yoga, enriquecido por el Entrenamiento Funcional, Pilates y por el gran aporte del conocimiento de las Neurociencias aplicadas al ejercicio.

Una mirada integral en la búsqueda de la salud desde el ejercicio terapéutico y su aplicación a todas las necesidades: recuperar, mejorar y entrenar las potencialidades del cuerpo: fuerza, flexibilidad, equilibrio, resistencia, postura y movimiento, respiración, calidad de descanso, capacidad de adaptación, concentración.

Vas a recibir el conocimiento adecuado para adaptar el ejercicio según las demandas de quienes se acerquen a tus clases. El sedentarismo y la mala postura afectan directamente la corporalidad. No obstante, también podrás adaptar tus prácticas incluso para acompañar a personas altamente entrenadas.



# PROGRAMA

## de Estudio (200 horas)

- **POSTURAS:** Asanas, definición, clasificación, posturas, contraposturas, complementarias, sustitutivas. Posturas parciales y totales. Posturas madres. Técnicas de ejecución y elección adecuada para cada practicante.
- **ESTRUCTURACIÓN:** Posturas básicas y la creación de variantes posturales a partir de los componentes del cuerpo.
- **TRADUCCIÓN Y TRASLACIÓN:** El origen de la variedad de posturas.
- **ALINEACIÓN CORPORAL:** Corrección de posturas. Respetar ejes corporales y líneas articulares. Correcta ejecución del ejercicio.
- **SALUDOS:** Secuencia dinámica de posturas. Saludo de Hombros, Saludo al Sol, Saludos de la Hoja, Saludo al Gato.
- **COLUMNA VERTEBRAL:** Análisis de la movilidad, lesiones habituales, ejercicios en descarga para su tratamiento. Análisis de las posturas, ejecución correcta, contraindicaciones, alternativas para todas las edades y patologías.
- **RESPIRACIÓN:** Sistema respiratorio. Principios de la respiración.



# PROGRAMA

## de Estudio (200 horas)

- **RELAJACIÓN:** Técnicas aplicables a clase.
- **MEDITACIÓN:** Introducción a las diferentes formas de meditar.
- **PRANAYAMAS:** Técnicas del control de la energía vital. Su ejercitación durante la práctica de posturas.
- **CENTROS DE ENERGÍA-CHAKRAS:** Conceptos básicos, vinculación energética de los bloqueos y los órganos.
- **CINTURA ESCAPULAR:** Cuello, hombros, brazos. Lesiones frecuentes: Cervicalgias, Tendinitis, contracturas. Elección del ejercicio adecuado. Corrección de la postura y regulación del tono muscular.
- **CINTURA PÉLVICA:** Cadera, piernas, nervio ciático, pinzamientos nerviosos. Lesiones frecuentes, ejercicios adecuados.
- **SUELO PELVICO-ACTIVACIÓN ABDOMINAL-BANDHAS.**
- **CADENAS MUSCULARES.** Cadenas musculares maestras y secundarias. Cadenas cruzadas. Musculatura de la estática y de la dinámica corporal.
- **PROPIOCEPCIÓN:** Su aplicación para optimizar las secuencias de ejercicios.
- **SISTEMA NERVIOSO:** Introducción a Neurobiología y Neurociencias.



# PROGRAMA

## de Estudio (200 horas)

- **PILATES:** conceptos básicos del método y su aplicación al Yoga
- **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:** conceptos básicos del método y su aplicación al Yoga
- **USO DE ELEMENTOS:** pelotas de diferente tamaño, sogas elásticas, bastones, etc.
- **CLASES PRACTICAS:** Como organizar una clase, adecuando el ejercicio a las diferentes condiciones físicas y problemáticas.
- **LA IMPORTANCIA DE UN INTERROGATORIO PREVIO Y EL ROL DOCENTE.** Lo que el cuerpo dice y la persona no. Que viene a buscar cada persona a las prácticas. Como generar un dialogo para optimizar la tarea.



# CURSADA

## Marzo a Diciembre

☯ Teóricos: Días miércoles en vivo vía zoom, de 18 a 20 hs. Estas clases quedan grabadas y disponibles todo el año.

☯ Tres clases prácticas semanales. Dos clases se envían grabadas para poder realizarlas cuando puedas y cuántas veces quieras. La otra es presencial en el salón de clases con horario a coordinar con cada participante.

☯ Un encuentro teórico práctico presencial mensual los sábados de 13:30 a 18 hs.

6/4 - 27/4 - 1/6 - 29/6 - 3/8 o 10/8 - 28/9 - 26/10 - 16/11 - 23/11 o 30/11.

☯ Dos exámenes prácticos, uno intermedio y otro final.

☯ Dos exámenes teóricos, uno intermedio y otro final.



# TÍTULO

**Título: Profesor/a de Yoga Funcional  
otorgado por:**

- World Yoga Federation
- Asociación Argentina de Profesores de Yoga.
- European Union Of Yoga
- South American Yoga Alliance
- Word Yoga Federation
- Escuela De Yoga Funcional Griselda Aibar
- Escuela Sudamericana De Yoga
- South American Yoga Federation.



WYF SOUTH AMERICAN YOGA FEDERATION  
REGISTERED YOGA SCHOOL

