

ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA&DANZA&PILATES AÉREO

ÍNDICE - FORMACIÓN NIVEL 1 - Básica

A – INTRODUCCIÓN

1. Qué es el Yoga Aéreo. Los distintos estilos del Yoga Aéreo. El estilo "Air Yoga"
2. Suspensión e ingravidez. Las inversiones del yoga aéreo.
3. Bondades y precauciones del yoga aéreo.
 - 3.1 Beneficios
 - 3.2 Contraindicaciones y Precauciones

B - MÉTODO "AIR YOGA"

1. Preparación de dedos, manos y muñecas .
2. Movimientos para comenzar. Secuencias y Vinyasas de calentamiento.
 - 2.1. - Pie
 - 2.2 – Rodillas
 - 2.3 – Sentados
3. Asanas del Hatha Yoga y sus variantes en Yoga Aéreo. Anatomía terapéutica de las asanas aéreas.
 - 3.1 – Asanas. Descripción y estudio anatómico completo. (25 grupos de asanas y sus variaciones; más de 200 posturas aéreas):

1. Matsyasana. Postura del Pez
2. Ananda Balasana. Postura del Bebe feliz
3. Trikonasana y Virabhadrasana I y II. Posturas del Triangulo y Guerreros
4. Bhujamgasana. Postura de la Cobra
5. Paschimottamasana. Postura del Libro
6. Bitilasana – Marjaryasana. Postura del Gato-Vaca
7. Yoganidrasana. Postura del sueño yóguico
8. Prasarita Padottanasana. Postura del Estiramiento interno
9. Utkatasana. Postura de la silla
10. Pavamuktasana y shashakasana. Postura del Masaje abdominal y embrión
11. Baddha Konasana. Postura de la Mariposa
12. Matsyendrasana. Postura de la 1/2 Torsión espinal
13. Grupo de extensión hacia atrás: Dhanurasana, Chakrasana, Ustrasana y Setu

Bandhasana. Arcos, ruedas, Camellos y puentes

14. Navasana o Postura de la Barca

15. Salabasana, Cigarras y Escorpiones

16. Eka Pada Rajakapotasana o Postura de la Paloma Real

17. Hanumanasana o Split, straddle .

18. Vasisthasana. Planchas y Tablas

19. Adho Mukha Svanasana. Postura del Perro

20. Utthita Hasta Padangustasana. Postura de la Pierna Levantada

21. Halasana, Sarvangasana y karnapidasana. Postura de la Vela, el Arado y el Sordo

22. Natarajasana y Vriksasana. Postura de la Danzarina y el 1/2 Árbol

23. Adho Mukha Vrasasana. Invertidas y Posturas sobre manos

24. Padmasana. Loto

25. Vrschikasana. Postura del Escorpión.

4. Índices visuales para facilitar al profesor la organización de clases.

4.1 – Índice por asanas

5. El columpio. Mantenimiento y asuntos técnicos.

5.1. - La hamaca o columpio

5.2. - Mantenimiento del equipo.

5.3. - Altura, suspensión, anclaje y referencias a la hora de montar los grupos de columpios.

5.4. - La Plomada.

5.5. - Colgar de un punto o de dos.

6. Consejos para asistir a los alumnos.

6.1. - Previamente a iniciar una clase de aéreo

6.2. - Qué es lo específico del yoga aéreo

6.3. - El papel del profesor

6.4. - Ajustes y asistencias

6.5. - Consejos para ajustar y asistir adecuadamente

6.6 – Tiempo en el que los asistentes guían a sus compañeros en la ejecución de las posturas más importantes y las que conllevan mayor reto a la hora de guiar. Es un tiempo de práctica de enseñanza de lo que se ha aprendido en la formación.

7. Creación y desarrollo de secuencias prácticas para organización de clases fluidas.

7.1 – Preparación, desarrollo y muestra de la secuencia final de cada alumno/a