



## Diplomado Modular para Profesores de Yoga Nivel I

Índice	página
Presentación	02
De la Asociación Internacional de Yoga y Yoghismo (AIYY)	05
Aspectos generales	07
Mapa curricular	08
Programa curricular	10
Bibliografía	14
Perfil de ingreso del participante	17
Metodología	18
Criterios de evaluación de los alumnos	19
De la operación de las sedes del diplomado.	21
Planta docente:	23
Anexos	31

Eugenia 1510, Colonia Narvarte, C.P. 03020, Ciudad de México, México  
Teléfono: 55 23 05 55, [www.yoghismo.org](http://www.yoghismo.org)

## 1. Presentación.

Una característica sobresaliente del ser humano de nuestro tiempo la constituye, sin duda, un interés renovado y una actitud de respeto y atención a los conocimientos que nos legaron algunas tradiciones culturales históricas, tanto de Occidente como de Oriente.

Hoy día es común encontrarnos a personas que investigan, estudian y experimentan disciplinas y técnicas para la salud, la alimentación y la relajación, por ejemplo, que tienen su origen en culturas centenarias y hasta milenarias que nos legaron diversos sistemas para el desarrollo humano, individual y colectivo. Esta vuelta a la salud integral que está desarrollando el ser humano ha permitido un reencuentro, un cruce de corrientes del pensamiento de diversas épocas y regiones del planeta. Algunos pensadores han concebido este fenómeno como la construcción de nuevos paradigmas en el saber en el mundo, una visión multicultural e intercultural.

El yoga es una metodología para el desarrollo del ser humano, la cual permite fortalecer identidades más allá de las modas, volver a las fuentes de la sabiduría humana, desarrollar los potenciales de las personas, encontrar la armonía de los individuos con la naturaleza propia y que nos rodea; aprender a comunicarnos y superar estados de estrés y de enfermedades psicosomáticas (que la Organización Mundial de la Salud estima que significan cuando menos el 80% de las causas de enfermedades en el mundo).

El yoga es muy antiguo. Existen evidencias científicas arqueológicas que confirman más de 50 siglos de antigüedad. Por ello su conocimiento exige un marco pedagógico sólido para su aprendizaje.

El Yoga, como sistema, cuenta con disciplinas y técnicas específicas que van desde la limpieza personal y la alimentación, el trabajo corporal y el desarrollo de nuestra energía sutil, el conocimiento de diversas modalidades en la respiración, el desarrollo de las capacidades sensoriales, hasta técnicas de relajación, meditación y se vincula con diversas filosofías. El Yoga, más que una doctrina cerrada, es una tradición que se recrea continuamente y que reflexiona y experimenta permanentemente acerca del ser humano y su identidad con la naturaleza, con infinitud de vertientes a través del tiempo.

Como el yoga no es una doctrina, sino un conjunto de técnicas que requieren una práctica y una autodisciplina, se ha alimentado de la experiencia empírica, de la presencia conservadora de Maestros y alumnos. En el centro del yoga existe una pedagogía de atención individual para que el alumno desarrolle sus propias capacidades innatas de salud.

Nuestra visión del yoga es multicultural y laica. Existen doctrinas filosóficas y religiones que practican yoga, pero el yoga no se suscribe a ellas. Podemos hacer una analogía con la arquitectura, la cual es una metodología científica para el diseño y la construcción de templos de diversas religiones, de espacios científicos y culturales, sin que necesariamente la arquitectura sea parte de la visión sustancial de estas doctrinas o corrientes culturales y científicas.

Las diversas escuelas históricas de Yoga son corrientes de un mismo caudal que tienen como objetivo la salud y la identidad del ser humano. El nombre de Yoghismo es un neologismo que utilizamos para ver a las escuelas de Yoga no de manera aislada, para una insustancial discusión sobre la validez menor o mayor de cada una de ellas, sino, por el contrario, las presenta a manera de síntesis, vistas desde el renovador lenguaje humanista de nuestros tiempos.

En el Yoga (y particularmente el Yoghismo), la función de los profesores de yoga es sustancial, un referente confiable. No es una autoridad incuestionable, es un practicante experto que conoce y comparte la metodología del sistema.

En la sociedad actual podría pensarse que la propuesta del Yoga es una utopía, donde los valores que dan un "sentido" a la vida se refieren a la búsqueda del poder y a la sobre explotación de nuestros sentidos y de nuestras facultades para vivir experiencias pasajeras de *alteración* de la conciencia, de prestigio, de dominio o de autoridad. El camino del Yoga, por el contrario, es una vía para el desarrollo de la conciencia y la armonía individual.

Los primeros pasos del Yoga requieren que aprendamos nuevamente a respirar, a mantener flexible y saludable nuestro cuerpo físico, a concentrar nuestra energía en un punto determinado de nuestro cuerpo, haciendo una pausa en la actividad cotidiana. La columna vertebral adquiere una importancia fundamental como eje y centro, como conducto soporte de nuestra vitalidad, como constancia de nuestra propia flexibilidad y juventud física, emocional y mental.

El Yoga es un camino para la salud, para ampliar las fronteras de nuestra propia capacidad cognitiva y emotiva, y experimentar el potencial individual de cada ser humano.

La tradición del Yoga se remite a miles de años, Mucho antes de que Occidente se interesara por la psicología como una disciplina autónoma, los practicantes de yoga exploraron las potencialidades de la psique humana, creando un sistema completo para su desarrollo. El Yoga, a lo largo de la historia ha afirmado que existen una serie de condicionamientos fisiológicos y culturales, los cuales no representan una dificultad especial para depurar e

inclusive transformar. Sin embargo, el Yoga considera que la dificultad principal de los seres humanos para acceder a la una vida sana y feliz surge de los propios condicionamientos de la mente humana.

Es importante advertir que el Yoghismo no es una nueva escuela, es, por el contrario, una vuelta a la fuente tradicional, a las bases del Yoga clásico. Partimos fundamentalmente de una visión para el ser humano contemporáneo, que requiere de la teoría y especialmente de la experiencia, bajo la guía de un profesor calificado.

Ante las múltiples escuelas de Yoga, que asemejan artificialmente sistemas muy diferenciados, el Yoghismo busca la síntesis, a través del encuentro con las bases tradicionales y la dirección de un profesor, a fin de evitar accidentes en cualquier nivel.

De esta manera, el Yoghismo, al no excluir ninguna escuela o sistema y, por el contrario, valorar las diferentes experiencias legadas a través de la historia por los grandes yoguis de la humanidad, considera que todas las escuelas se fundamentan en una fuente primordial.

El Yoghismo no busca, entonces, una teorización más, sino una vuelta a lo esencial de la sabiduría tradicional, que permita la experiencia profunda de sí mismo.

## **2.- De la Asociación Internacional de Yoga y Yoghismo (AIYY)**

La Asociación Internacional de Yoga y Yoghismo es una asociación civil mexicana con vocación educativa y cultural de carácter internacional que promueve actividades de investigación, educación, capacitación, divulgación, promoción y difusión del Yoga desde una perspectiva de síntesis y vinculación en la que buscamos recuperar las aportaciones de las diversas escuelas y tradiciones del yoga a lo largo del tiempo, perspectiva y visión que denominamos Yoghismo.

La asociación tiene como propósito fundamental realizar programas, proyectos y actividades que sirvan al desarrollo de sus fines y de coordinar e impulsar la actividad, formación y actualización de sus miembros en sus respectivos países y /o ciudades. Forma parte en red, como asociación externa, de la RedGFU A.C. (una red de centros de yoga independientes entre si en 26 países).

La Asociación edita desde hace un año la revista bimestral: “Yoga Yoghismo” con un tiraje de 8,000 ejemplares, cuyo propósito fundamental es la divulgación del yoga como un camino a la salud y el desarrollo de la conciencia individual.

Los objetivos particulares de la AIYY son de dos tipos:

**Individuales.** El conocimiento y el desarrollo de las potencialidades del ser humano, mediante programas educativos y de capacitación de las diversas disciplinas del yoga.

**Colectivos.** A nivel colectivo la asociación sigue los siguientes propósitos particulares:

Promover la investigación, la educación formal y no formal, la divulgación y difusión del sistema cultural y educativo que representa el Yoga. Establecer el encuentro, la comunicación y el intercambio de las diversas escuelas, corrientes, tradiciones, experiencias y técnicas del Yoga, entre asociaciones similares, universidades, centros de desarrollo humano y transpersonal, centros culturales y especialistas en la materia.

Promover una cultura integral que respete y viva en armonía con la naturaleza y con los seres humanos, respetando la diversidad y la pluralidad de los individuos, culturas, creencias y costumbres.

Participar en la construcción de una cultura de respeto a los derechos humanos universales, promoviendo la no violencia y los valores trascendentales humanos para la conciencia y la convivencia comunitaria.

Participar en proyectos y acciones que combatan la drogadicción, el alcoholismo y la desnutrición y que promuevan el desarrollo de la salud integral.

Para la realización de sus objetivos la Asociación se valdrá de las siguientes estrategias:

La colaboración y concertación con instituciones públicas y privadas de los distintos países del mundo, en programas educativos y culturales en favor de la calidad de vida de los individuos y de la calidad humana, teniendo como eje la síntesis del yoga (Yoghismo)

Mantener relaciones de intercambio, colaboración y concertación cultural y educativa con universidades, organismos deportivos, asociaciones culturales, empresas, etcétera, en aquellos programas de trabajo que coincidan con los objetivos de la Asociación. En ningún caso la Asociación podrá adherirse a algún movimiento o institución de carácter político o religioso.

Establecer programas de educación permanente y, de certificación.

Formar con sus egresados colegios regionales y/o representaciones de la Asociación, mismos que tendrán el carácter de capítulos de la Asociación, los cuales se registrarán por los Reglamentos de Operación que para cada uno de ellos apruebe el Consejo Directivo.

Promover la creación de centros de capacitación, investigación y documentación del Yoga, dependiendo de la propia Asociación y de los colegios regionales y/o representaciones.

Difundir la cultura del Yoga y del Yoghismo, como medio para el desarrollo humano.

Y cuantas otras actividades puedan motivar una mejora del ser humano en sus dimensiones personales, familiares, laborales y sociales.

### 3. Aspectos generales

- Objetivo General

Capacitar a los alumnos de yoga con la finalidad de que adquieran los elementos teóricos y metodológicos para una práctica experta del yoga, así como adquirir las herramientas teóricas y didáctica para participar como profesores de yoga para todo público, alentando la investigación, la práctica, la difusión y la creatividad de en las clases de yoga que impartan, promoviendo una comprensión integral de las características de yoga

- El Diplomado Modular para Profesores de Yoga Nivel I, está dirigido a:

Alumnos de las diversas escuelas de yoga, así como público en general interesados en el desarrollo de una práctica experta del yoga, así como, en su caso, la impartición de clases de yoga para público abierto.

- Duración del Diplomado

Este programa propone una estructura académica o carta programática para el desarrollo de cada uno de los **24 talleres** (de doce horas cada uno) más doce horas de preparación de trabajo final que compone el programa de **300 horas**.

La estructura horaria (de capacitación/formación) contempla cuatro módulos de 72 horas cada uno (288 horas) denominado Diplomado de formación de profesores de yoga Nivel I. Cada módulo contempla seis cursos talleres.

Cada taller se desarrollará en 3 sesiones de 4 horas de duración, bajo el siguiente esquema de trabajo:

- Elementos teóricos de Yoga.
- Práctica de las diversas disciplinas del yoga.
- Conocimiento y práctica de técnicas de acondicionamiento físico.

Además se realiza trabajo extra clase determinado por el instructor (realización de lecturas recomendadas, reportes de las lecturas de la biblioteca virtual para alumnos, asesoría vía correo electrónico, trabajo de investigación por Internet, participación en foros) y realización de sesiones de práctica.

#### 4. Mapa curricular.

##### Módulos del programa básico de formación de profesores de yoga asociados

- Yoghismo, filosofía y didáctica del Yoga: 72 hrs.
- Teoría y práctica del Hatha Yoga: 72 hrs.
- Yoga y Salud: 72 hrs.
- Técnicas para el manejo del estrés y la meditación (Prathyāhāra, Samyama en el Yoghismo): 72 hrs.

##### Temario por taller

TEMAS TEÓRICOS	TEMAS METODOLÓGICOS	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD
1. La visión del Yoghismo	Introducción a secuencia de āsanas y Prānāyāma	Secuencia 01
2. El Tantra Yoga	Gimnasia I y II	Secuencia 01
3. Los textos del yoga	Técnicas de relajamiento	Secuencia 01
4. Los orígenes y desarrollo del yoga	Preparatorio I grupo (Italia) *	Secuencia 01
5. El surgimiento del Hatha Yoga	Series básicas de āsanas 1º y 2º grupo * y serie de āsanas alternativas	Secuencia 01
6. Evaluación: didáctica y desarrollo del yoga	Repaso	Repaso
7. Teoría de las āsanas (posturas de yoga) I	Ejercicios respiratorios	Secuencia 02
8. Teoría de las āsanas (posturas de yoga) II	Serie de Prānāyāma	Secuencia 02
9. La respiración vital	Sat Karman	Secuencia 02
10. Bandha y Mudra	Bandha y Mudras	Secuencia 02
11. Prānāyāma (técnicas de respiración)	Āsanas y Prānāyāma	Secuencia 02
12. Evaluación: Didáctica y teoría del Hatha	Repaso	Secuencia 02
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 144 horas Acreditación como auxiliar de profesor de yoga</li> </ul>		
13. Anatomía y fisiología I	Surya Namaskar	Secuencia 03
14. Anatomía y fisiología del yoga II	Series básicas de āsanas 3º grupo y serie de āsanas alternativas *	Secuencia 03
15. Anatomía y fisiología de la respiración III	Series alternativas de āsanas de estiramientos	Secuencia 03
16. Salud, alimentación y nutrición	Series de āsanas de estiramientos	
17. Principios del Ayurveda		
18. Evaluación: Yoga y salud	Repaso	Secuencia 03

- 216 horas Acreditación como de profesor de yoga

19. Prathyāhāra	Mandalas y mudras	Secuencia 04
20. Mantra	Mantra	Secuencia 04
21. Samyama I	Técnicas de meditación	
22. Samyama II	Técnicas de meditación	
23. Yoghismo	Integración de disciplinas	
24. Evaluación final: Visión del Yoghismo	Repaso	Secuencia 04

- 300 horas Diploma como profesor de yoga asociado

## **5.- Programa curricular**

### **Modulo uno: Yoghismo, filosofía y didáctica del Yoga: 72 hrs.**

#### **Objetivo:**

Proporcionar a los participantes los elementos teóricos y metodológicos del yoga clásico.

Revisar el marco histórico y las diversas etapas del desarrollo del yoga.

Conocer los textos clásicos del yoga clásico y del Hatha Yoga.

Ubicar las aportaciones del hatha yoga al yoga clásico.

Ubicar el sustento pedagógico del Yoghismo, así como su didáctica.

#### **Temas teóricos**

- La visión del Asthanga Yoga y del Yoghismo.
- El Tantra Yoga.
- Los textos clásicos del yoga.
- Los orígenes y desarrollo del yoga.
- El surgimiento del Hatha Yoga.
- Evaluación: didáctica y desarrollo del yoga.

#### **Temas metodológicos**

- Introducción a secuencia de āsanas y Prānāyāma
- Gimnasia I y II
- Técnicas de relajamiento
- Preparatorio I grupo (modelo de Italia)
- Series básicas de āsanas o posturas de yoga 1 ° y 2° grupo y serie de āsanas alternativas.
- Secuencia 01 de acondicionamiento físico.

## **Modulo dos: Teoría y práctica del Hatha Yoga: 72 hrs**

### **Objetivo:**

Ubicar la importancia del hatha yoga en el contexto del yoga.

Revisar la tecnología del hatha yoga, especialmente las posturas de yoga: su sentido, ejecución, secuencias indicaciones y contraindicaciones.

Conocer y adquirir las habilidades de la tecnología de la respiración como medio de salud física y emocional: su sentido, ejecución, indicaciones y contraindicaciones.

Utilizar adecuadamente las técnicas de limpieza interna del yoga.

Consolidar y practicar habilidades concretas de la didáctica de un profesor de yoga.

### **Temas teóricos**

Teoría de las āsanas (posturas de yoga) I

Teoría de las āsanas (posturas de yoga) II

La respiración vital

Bandha y Mudra

Prānāyāma (técnicas de respiración)

Evaluación: Didáctica y teoría del Hatha

### **Temas metodológicos**

- Ejercicios respiratorios
- Serie de Prānāyāma
- Sat Karman (técnicas de purificación y limpieza)
- Bandha y Mudras
- Āsanas y Prānāyāma
- Secuencia 02 de acondicionamiento físico.

## **Modulo tres: Yoga y Salud: 72 hrs.**

### **Objetivo**

Conocer el impacto directo en la salud en el yoga.

Ubicar las técnicas para el desarrollo (y fortaleza) de nuestra armonía individual, que repercute a su vez, directamente, en la relación con el medio que nos rodea. Profundizar en el entendimiento de las posturas, la alimentación, la respiración y la meditación para lograr un equilibrio armónico en nosotros mismos y en nuestra relación con el mundo.

Las técnicas del yoga como medio para recuperar la salud perdida.

El dominio del yoga como vía de integración en el nivel de la salud.

### **Temas teóricos**

- Anatomía y fisiología del yoga I
- Anatomía y fisiología del yoga II
- Anatomía y fisiología de la respiración III
- Salud, alimentación y nutrición
- La relación entre alimentación y salud
- Evaluación: Yoga y salud

### **Temas metodológicos**

- Series de Surya Namaskar (yoga en movimiento)
- Series básicas de āsanas 3º grupo y serie de āsanas alternativas \*
- Series alternativas de āsanas de estiramientos I
- Series de āsanas de estiramientos II
- Secuencia 03 de acondicionamiento físico.

## **Modulo cuatro: Técnicas para el manejo del estrés y la meditación (Prathyāhāra, Samyama en el Yoghismo ()): 72 hrs**

### **Objetivo**

Conocer la tecnología del desarrollo del equilibrio y salud emocional a través del yoga: Prathyāhāra.

Conocer las diversas técnicas de relajación y meditación en el yoga.

Realizar una síntesis teórico y práctica del programa del diplomado.

### **Temas teóricos**

- Prathyāhāra (el manejo de las emociones en el yoga)
- Mantra (el manejo de la voz y el sonido en el yoga)
- Samyama I (técnicas de relajación y meditación)
- Samyama II (técnicas de relajación y meditación)
- Yoghismo (síntesis del diplomado)
- Evaluación final: Visión del Yoghismo

### **Temas metodológicos**

- La construcción de Mandalas y mudras
- Técnicas del manejo del sonido y al voz en el yoga: Mantra
- Técnicas de relajación
- Técnicas de meditación
- Integración de disciplinas
- Secuencia 04 de acondicionamiento físico.

## 6.- Bibliografía

### Para los alumnos

1. Díaz, Rafael. (1994,) Apuntes de Prānāyāma, Material de apoyo del Colegio Mundial de Profesores de Yoga de la RedGFU A.C...
2. Eliade, Mircea. (1987) *Patañjali y el yoga*. Ediciones Paidós orientalia. Barcelona, España.
3. Eliade, Mircea. (1957) *Yoga, inmortalidad y libertad*. Ediciones Leviatán. Buenos Aires.
4. Eliade, Mircea. (2000) *Técnicas del yoga*. Kairós, 1ª. edición. Barcelona, España.
5. Ghosh, Shyam (traductor) *Gheranda Samhitā* (GSH). Del texto original en sánscrito traducido al inglés por op.cit.)
6. Iyengar, B. K. S. (1994) *La luz del Yoga*. Editorial Kairós, Barcelona, 8ª. Edición.
7. Iyengar, B. K. S. (1997) *Luz sobre el prānāyāma*. Editorial Kairós, Barcelona, 1ª. Edición.
8. Iyengar, B. K. S. (2000) *El Árbol del yoga*. Editorial Kairós, Barcelona, 1ª. Edición.
9. Iyengar, B. K. S. (2006) *Luz sobre los yoga Sutra de Patañjali*. Editorial Kairós, Barcelona, 2ª. Edición.
10. Iyengar, B.K.S. (1995) *Yoga, The Path to Holistic Health*. Dorling Kindersley.
11. Marcelli Adrián. (1997) *Prathyāhāra*, el camino de las percepciones, las emociones y los sentimientos en el Yoga. Solar Editores, México.
12. Marcelli Adrián. (2004) *El Prathyāhāra en el Yoghismo*. Solar Editores, México.
13. Marcelli Adrián. (2007) *Las āsanas en el Yoghismo*. Solar Editores, México,
14. Marcelli José. (1985) *Un Maestro Habla*, Solar Editores, México.
15. Marcelli José. (1987) *La experiencia del Yoga*, Solar Editores, México.
16. Ortega, Cesar. (2006) *Las āsanas. Lecciones para los alumnos de la AIYY*. Biblioteca Virtual de la Asociación Internacional de Yoga y Yoghismo. [www.yoghismo.org](http://www.yoghismo.org)
17. *Patañjali. Los yoga Sutra*, con el comentario del Rey Bhoja. (Traducción de José León Herrera), editor, Ignacio Prado Pastor. Colección Los textos del oriente, número 2, Perú, 1977
18. Ramón, Jorge. (2002) *Estiramientos de cadenas musculares: Descubre el placer de estirarte*. Revista de masaje. Técnicas manuales y terapias naturales. España.
19. Van Lysebeth, André. (1971) *Prānāyāma, a la serenidad del Yoga*, Editorial Pomaire, Barcelona.
20. Raynaud de la Ferrière, Serge. *Yug, Yoga, Yoghismo, una mathesis de psicología*. Ediciones de la Gran Fraternidad Universal, Bogotá Colombia, 18 de enero de 1961 (edición bajo la supervisión del autor). (YYY)

21. Shankara, *Śiva Samhitā* (del texto original en sánscrito traducido al inglés por Shyam Ghosh, op.cit.)
22. Svatmarama. *Hatha yoga pradipika* (HP) Biblioteca virtual de la AIYY.

### De consulta

23. Aurobindo, Sri. (1972) *Síntesis del yoga* (libro I, II y III). Editorial Kier, Buenos Aires.
24. Bertherat, Thérèse y Carol Bernstein: *El cuerpo tiene sus razones*, Paidós, Barcelona.
25. Akhilananda, Swami. (1990) *Psicología Hindú*. Editorial Paidos. México,
26. Coulter, David H. (2001) *Anatomy of Yoga. A Manual for Students, Teachers, and Practitioners*. Body and Breath. Honesdale, Pa, USA.
27. Desikachar, T.K.V. (2000) *El Corazón del Yoga, Desarrollando una Práctica Personal*. Lasser Press Mexicana
28. Estrada, José Manuel (1998). *Obras completas: volumen: 1, 2, 3, 4 y 5*. Solar Editores, México.
29. Ghosh, Shyam. (1980) *The original Yoga*, Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd.
30. Lloret Riera, Mario. *Anatomía aplicada a la actividad física y deportiva*. Paidotribo
31. Mahadevan, T. M. P. (1991) *Invitación a la filosofía de la India*. Fondo de Cultura Económica, México.
32. Marcelli, Adrián. (1993) *El Maestro Serge Raynaud de la Ferrière*, Solar Editores, México.
33. Mira Silva y Shyam Mehta (1990). *Yoga, el método Iyengar*. Editorial Everest, León España,
34. Munné, Antoni. (1993) *La evidencia del cuerpo*, Paidós, Col. Cuerpo y Salud, Barcelona.
35. Munné, Antoni. (1997) *El amanecer del cuerpo*, Paidós, Col. Cuerpo y Salud, Barcelona.
36. Osho. (1990) *Más allá de las fronteras de la mente*, Editorial Mutar, Montevideo.
37. Osho. (1990) *Meditación, la primera y última libertad*, Editorial Mutar, Montevideo,
38. Osho. (2002) *El sendero del Yoga*. Editorial Kairós, Barcelona, 1ª. Edición.
39. Palestanga, Nigel, Field, Derek. *Anatomía y movimiento humano, estructura y funcionamiento*. Ed. Paidotribo
40. Saraswati Digambaranda, Swami. (2003) *Claves del Yoga, Teoría y Práctica*. Los Libros de la Liebre de Marzo
41. Satyananda Saraswati (1999) *Āsana Prānāyāma Mudra Bandha*. Bihar School of Yoga, India.
42. Silva, Mira y Shyam Metha, (1990.) *Yoga, el método Iyengar*, Editorial Everest, España,
43. Souchard, Philippe. (2005) *Reeducación Postural Global (Método del campo cerrado)*, "Instituto de Terapias Globales Bilbao", España.
44. Susi Hatley Aldous. *Anatomy and āsana*. Eastland Press

45. Tart T. Charles. (1994) *Psicologías transpersonales*, Colección Paidós Orientalia, Ediciones Paidós Ibérica, España.
46. Trungpa, Ghogyam. (1982) *El amanecer del Tantra*. Editorial Kairós, Barcelona, 2ª. Edición.
47. Van Lysebeth, André. (1979). *Mi Sesión de Yoga*. Ediciones Urano
48. Van Lysbeth, André. (1990) *Tantra, el culto de lo femenino*. Editorial URANO, Barcelona.
49. Yogananda, Paramahansa. (1962) *Susurros de la madre tierra*. editorial Kier, Buenos Aires
50. Zimmer, Heinrich. (1979) *Filosofías de la India*. EUDEBA, Buenos Aires

## **7.- Perfiles**

### **Del ingreso del participante**

El punto central de la aceptación de ingreso de los alumnos a este Diplomado, es su compromiso formal para participar de un proceso de formación que requiere constancia, autodisciplina y estudio permanente.

Es indispensable contar con un aval médico que haga constar que no existen problemas de cardiopatías, presión alta o problemas fisiológicos que requieran restricciones en la actividad física o emocional. Sin embargo si el médico especifica los límites de la actividad la persona podrá participar respetando las mismas restricciones médicas.

La edad recomendada para participar en este diplomado es a partir de los 15 años, con autorización del padre o tutor, o a partir de los 18 años.

### **Del egreso de los alumnos capacitados**

Los alumnos egresados del Diplomado Modular para Profesores de Yoga Nivel I, tendrán la información teórica e histórica del desarrollo del yoga en el mundo y en Occidente, de sus prácticas específicas, de la pedagogía para el yoga, de la vinculación del yoga y el desarrollo humano y la cultura.

Además conocerán la metodología específica de las principales técnicas actuales del yoga y del manejo y desarrollo de alternativas de práctica.

El egresado estará capacitado para:

Fundamentar e identificar las alternativas de la práctica del yoga para sí mismo y de sus alumnos.

Identificar fortalezas y debilidades en la práctica del yoga de un alumno.

Diseñar, planificar y ejecutar programas graduales de capacitación en el yoga.

Diseñar y realizar series secuenciales de posturas, respiración y meditación.

## **8.- Metodología**

El Diplomado Modular para Profesores de Yoga Nivel I se diseña como resultado de una tradición de divulgación y formación en yoga de más de cuarenta años de experiencia transmitida de Maestros de Yoga a discípulos, a través de consultas directas con los profesores de yoga, atendiendo en particular las necesidades de formación sistemática, gradual y profesional que requiere el yoga.

Su metodología de trabajo está diseñada a partir de unidades básicas (cursos talleres). Este diseño permite ofrecer un modelo de capacitación específico para cada sector o público a atender. El modelo de capacitación se estructura en módulos especializados y éstos con cursos seriados.

El Diplomado, está diseñado para impartirse con una frecuencia de una sesión mensual, o sesiones de cuatro horas cada semana. El participante contará, además, con el apoyo de lecturas en línea, foros de discusión y la asesoría de los docentes de manera directa y mediante correo electrónico.

### **Materiales**

Estará disponible en el sitio web un paquete didáctico que contiene los siguientes materiales:

- Programas del diplomado con actividades por sesión.
- Lecturas y materiales en línea.
- Textos clásicos
- Artículos
- Glosario

## 9.- Criterios de evaluación de los participantes

En el Diplomado Modular para Profesores de Yoga Nivel I, la evaluación se concibe como un proceso permanente, por lo que se realiza de manera continua durante todo el Diplomado.

En esta evaluación se considera a todos los actores del proceso de capacitación como son: coordinadores, instructores y alumnos. Así se diseñan y aplican distintos instrumentos de evaluación, que permiten conocer el desempeño de estas figuras y las condiciones de desarrollo del curso, además de la participación y dominio del alumno en diferentes ejercicios y técnicas específicas, así como la elaboración de documentos que den cuenta de su avance en términos cualitativos y cuantitativos.

La evaluación y acreditación del Diplomado se realizará considerando la asistencia a 25 talleres, cada uno de 12 horas de duración, acumulando un total de 288 horas de capacitación en donde la participación en las sesiones de trabajo es muy importante.

Además de concluir los 25 talleres, cada participante deberá elaborar y presentar para su revisión al coordinador académico de sede un portafolio o carpeta de evidencias que reúna los contenidos teóricos y metodológicos del diplomado, así como constancia de prácticas realizadas.

El alumnos deberá además participar en 25 reuniones quincenales (o periódicas según el programa horario de cada grupo) para practicar las secuencias de ejercicios abordadas en cada curso taller.

Finalmente el alumno concluirá la construcción de su portafolio de evidencias con la presentación de un curso de yoga modelo en la que conjugará los contenidos aprendidos durante el diplomado. En el diseño del curso de yoga modelo una característica que debe observarse es que éste sea viable de realizar y tenga coherencia didáctica y de gradualidad.

De esta forma los criterios de evaluación son los siguientes:

Criterios de evaluación del Diplomado. Puntuación:

Asistencia y puntualidad en todas las sesiones (considerando 10 minutos de tolerancia máximo, al inicio de cada sesión). 20%

Participación en todas las actividades programadas, incluyendo ejercicios individuales y colectivos. 30%

Entrega (registro en el portafolio o carpeta de evidencias) de los reportes de lectura, ejercicios y prácticas determinados para cada taller y módulo así como entrega de los avances del curso de yoga modelo establecidos al término de cada

módulo. 30%

Entrega del proyecto final y presentación del curso de yoga modelo según los requerimientos establecidos.

Requisito indispensable para acreditar el Diplomado 20%

Total: 100 %

La puntuación aprobatoria de cada promotor para obtener el Diploma considerando los cuatro módulos deberá ser del 90%

## 10. De la operación de las sedes del diplomado

Cada sede deberá cubrir los siguientes requisitos:

### Académicos

- Designar a un coordinador académico.
- Designar a un coordinador logístico.  
(Las funciones las puede asumir una persona siempre y cuando cumpla con las actividades de cada rol)

### Organización del Diplomado

#### Funciones de las sedes

- Proporcionar o participar en la gestión de los elementos y recursos necesarios para llevar a cabo la capacitación.
- Apoyar al coordinador académico de sede en la organización del Diplomado.

#### Responsabilidades y funciones de la AIYY

- Diseño curricular e instruccional del Diplomado
- Selección y capacitación de instructores
- Definición de los criterios de evaluación del Diplomado, en coordinación con los instructores de cada tema.
- Apoyo en la Difusión del Diplomado
- Organización de sedes
- Elaboración de materiales didácticos
- Coordinar la realización del Diplomado en las diferentes sedes.
- Administración y asesoría a las sedes
- Asesorar a los coordinadores académicos de sede.
- Dar seguimiento al trabajo realizado por los coordinadores académicos de sede.
- Verificar las evaluaciones de los coordinadores académicos de sede.
- Elaboración de diplomas y constancias

Funciones de los instructores del Diplomado (Son los especialistas responsable del desarrollo de cada taller del Diplomado.)

Tiene las siguientes funciones:

- Participar en la capacitación del Diplomado.
- Diseñar con el Comité Académico de la AIYY sus sesiones.
- Entregar con anticipación sus materiales de apoyo.
- Mantener comunicación con el Comité Académico.

- Proporcionar asesoría temática a los coordinadores de sede y a los participantes.

### **Perfil del coordinador académico de sede**

Para la realización de las funciones descritas el coordinador académico de sede, deberá cubrir el siguiente perfil:

- Conocimientos genéricos de las temáticas del Diplomado.
- Capacidad de ejercer el liderazgo y la integración de grupos.
- Facilidad de palabra.
- Habilidad para la solución de problemas.

### **Funciones del coordinador académico de sede**

Es el responsable del desarrollo del Diplomado y tiene las siguientes funciones:

- Acordar con la AIYY la organización y planeación de las actividades de capacitación.
- Realizar el proceso de selección e inscripción de los alumnos participantes
- Conducir actividades presenciales y foros de discusión.
- Reproducir y distribuir los materiales de lectura y ejercicios para cada módulo.
- Gestionar los recursos físicos, materiales y de otro tipo que hagan viable la realización del proceso de Diplomado.
- Diseñar con el coordinador logístico un plan de contingencias.

### **Funciones del coordinador logístico de sede**

Es el que tiene a su cargo la operación técnica y logística del Diplomado. Tiene las siguientes funciones:

- Control y resguardo del material grabado.
- Acondicionamiento del aula: instalación y cuidado del equipo, revisión de conexiones, ventilación, iluminación, cafetería, papelería, etc.
- Apoyar a los participantes para la realización de sus actividades: uso del equipo de cómputo, búsquedas en Internet, etc.
- Resolución de problemas técnicos en general.
- Mantener una comunicación constante con el coordinador académico de sede y con la AIYY.
- Diseñar conjuntamente con el coordinador académico planes de contingencia.

## 11. - Planta docente:

### ▪ **Hormisdas Alvarado**

Médico por la Universidad Veracruzana. Postgrados en Cirugía General y en Ginecología y obstetricia. Maestría en psicoterapia gestalt CEIG. Cursos de especialización de postgrado en medicina general (Universidad La Salle); Laparoscopia e Histeroscopia Operatoria (AEGM), Enfermedades Infecciosas en Ginecología y Obstetricia (S. M. Hospital Ángeles del Pedregal); Curso Internacional de Cáncer Cervico-uterino y Lesiones Premalignas; Curso Internacional de Histeroscopia. (SXGO), Curso de Pediatría para el Médico General y Familiar (SSV); Teoría del Sefl y la Transferencia en Gestalt (CEIG); Integración Diagnóstica de Patología Cérvico Uterina; Curso de Citopatología.

Además ha desarrollado investigación e impartido cursos y conferencias entre otros temas de Sexualidad; Aspectos Científicos y Filosóficos de la Sexualidad. Disfunción Sexual, Embarazo. CEMEV. 1 de Junio del 2005.

Es profesor de yoga de la Red GFU a. c. con una experiencia de 15 años en la materia y miembro del Colegio Mundial de profesores de yoga de la Red GFU a. c. Es Profesor de Yoga acreditado por la ADO-UISP (asociación gubernativa italiana). Tutor de la AIYY desde el 2005.

### ▪ **Rafael Aranda**

Es originario de la ciudad de León Guanajuato, se graduó de Ingeniero Geofísico en la UNAM en 1977. Practica Yoga desde los 17 años de edad. Imparte clases de Yoga desde hace 32 años.

Fungió como monitor de acondicionamiento físico general en la UNAM con el Prof. Cristian Quiroz donde refuerza su preparación en gimnasia aeróbica, postural y de parejas, elasticidad, coordinación y fuerza. Se preparó en forma autodidacta en estiramientos musculares o stretching y gimnasia suave. Colabora con el departamento de geofísica desde 1979, en actividades de campo e interpretación de datos geofísicos.

Forma parte del cuerpo docente de los Diplomados de Yoga de la RedGFU A.C., desde su inicio 1998. Imparte cursos de Yoga y gimnasia para la columna vertebral.

Terapeuta Holístico de la 4a. generación del CICHS (Centro Internacional en Capacitación en Salud Holística, A.C.) 1995. donde impartió la materia de Yoga para la salud en las primeras dos generaciones. Psicoterapeuta Gestalt por el Instituto Mexicano de Psicoterapia Gestalt, 1997.

Actualmente se desarrolla en el campo de la docencia y la investigación sobre Yoga terapéutica y su importancia en el ámbito de la salud integral. Da consulta de

Terapia Nutricional, psicoterapia Gestalt, masaje vertebral, tragger, shiat-tsu, clásico y técnica neuromuscular.

Diplomado en Homeopatía por el Instituto Homeopático de México AC, 2004. Es Profesor de Yoga de la ADO-UISP (asociación gubernativa italiana)

- **Gracia Belart**

2007- 2009 Cursa el entrenamiento en Psicoterapia Corporal Integrativa, Instituto de Core Energética de México. 2005-2007 Yoga Teacher's Training con Mayra Cadengo, certificación internacional con Yoga Alliance. 2003-2005 Maestría en Desarrollo Humano en el Instituto Mater, AC. de Monterrey 2000-2003 Licenciatura en Psicología, CEU Monterrey. 2000-2004 Especialidad en Psicoterapia Gestalt, Instituto de Psicoterapia Gestalt Fritz Perls, Mty. 1999-2000 Diplomado en Psicoterapia Gestalt Fritz Perls. 1999 Diplomado en Tanatología UIA Mty. 1999 Curso de Comunicación UIA Mty. 1997-1998 Diplomado en Desarrollo Humano UIA, Mty. 1995-1997 Diplomado en Nutrición Red GFU. 1991-1993 Carrera Técnica en Arte Dramático en la Escuela de Artes Escénicas UANL. 1978-1979 Estudios en Filosofía y Letras, Universidad Complutense, Madrid.

1984-2006 colaboración con clases, talleres, cursos y pláticas en diferentes localidades de la República Mexicana y en EEUU, Brasil, Chile, Argentina, Italia, España sobre temas de salud integral, yoga, meditación, consciencia corporal, manejo de sentimientos, nutrición y culinaria vegetariana, y Desarrollo del Potencial Humano, tanto en centros de la RedGFU A.C., centros del gobierno, ONG's, la TV en Monterrey (canal 28, 12 y 2), escuelas y comunidades diversas.

Profesora de Yoga desde 1979 a la fecha actual en la RedGFU A.C. Tutora de la AIYY desde el 2005.

- **Francisco Cervantes**

Licenciatura en el Colegio de Geografía, Facultad de Filosofía y Letras. UNAM Especialista en planeación de proyectos culturales y educativos, gestión y animación cultural. (SEP; CONACULTA). Especialista en desarrollo de habilidades para la Facilitación Humanista "Teoría y práctica del Enfoque Centrado en la Persona", Instituto Mexicano de Musicoterapia Humanista, A.C. y "Desarrollo de habilidades para la Facilitación Humanista "Teoría y práctica del manejo de grupos", imparte Instituto Mexicano de Musicoterapia Humanista. Especialidad en Musicoterapia "Desarrollo de actitudes y habilidades para trabajar como Musicoterapeuta", imparte Instituto Mexicano de Musicoterapia Humanista, enero de 1999 a enero de 2001. Ha sido catedrático en la Universidad Latina en México, y en la Universidad Nacional Autónoma de México. Es instructor asesor del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes en el Sistema Nacional de Capacitación de Gestores Culturales. Fundador e instructor de THAO en diversos países de América Latina.

Es profesor de yoga de la RedGFU A.C. con una experiencia de 30 años en la materia y miembro fundador del Colegio Mundial de profesores de yoga de la RedGFU A. C. Es Profesor de Yoga acreditado por la ADO-UISP (asociación gubernativa italiana)

- **Georgina Díaz**

Licenciada en Biología en la Universidad Nacional Autónoma de México (1983). Maestría en Ciencias en la UNAM. Socio fundador del Colegio de profesores de Yoga de la RedGFU A.C. LS 1983. Socio fundador del Colegio de profesores de Yoga de la RedGFU A.C. 1994. Coordinador Internacional del Área de nutrición de la RedGFU A.C. 1992-1996. Coordinadora y profesora de los Diplomados de nutrición y salud de la RED 1992-2000.

Es profesor de yoga de la RedGFU A.C. con una experiencia de 30 años.

- **Héctor Díaz**

Médico cirujano por la Universidad Juárez del Estado de Durango 1980. Especialidad en Terapéutica Homeopática (IETSM) 1992. Maestría en Psicoterapias Humanísticas por Universidad del Valle de Guadiana. 2003. Terapeuta Holístico por CICSH 1988. Profesor de yoga durante 30 años en la RedGFU A.C....Instructor del la Escuela de profesores de yoga en Durango. Medicina Familiar en ISSSTE Durango desde 1992. Medicina Escolar en Servicios Educativos Complementarios de la SEP desde 1988. Cursos, talleres y charlas en áreas de la salud en RedGFU A. C. Catedrático de la Especialidad de Terapéutica Homeopática (IETSM) en la materia “Filosofía de la Homeopatía” 1994.

- **María Elena Figueroa Díaz**

Licenciada en filosofía por la UNAM (1992), Maestra en filosofía por la UNAM (1995), Maestra en Desarrollo Humano por la Universidad Iberoamericana (2004) Estudiante del doctorado en Ciencias Políticas y Sociales con orientación en sociología UNAM (doctorante). Ha sido catedrática en la UAM y de la Universidad Iberoamericana.

Es profesor de yoga de la RedGFU A.C. con una experiencia de 22 años en la materia y miembro del Colegio Mundial de profesores de yoga de la AIYY.

- **Francisco García Vargas**

Ingeniero civil por la UNAM, Psicoterapeuta con especialidad en desarrollo humano y transpersonal en THAO, Musicoterapeuta por el Instituto Mexicano de Musicoterapia, Terapeuta psicocorporal en el Instituto Mexicano de Terapias Corporales, actualmente se desarrolla como psicoterapeuta en consulta particular, como tallerista en la asociación “Reintegra”, cofundador de “Tavidesh” empresa dedicada a la impartición de talleres vivenciales de desarrollo humano.

Es profesor de yoga: en la Universidad Autónoma Metropolitana, en Sport City, en Fitness Business y en clases particulares.

Profesor de yoga de la RedGFU A.C. desde 1989 a la fecha.

Director del centro de yoga “amanecer” de la RedGFU A.C., Miembro del Colegio de profesores de yoga de la RedGFU A.C. Ha recibido entrenamiento en budismo zen adhyatma yoga, en Casa Zen de la Ciudad de México; Kundalini Yoga en la Fundación de Kudalini Yoga de la Ciudad de México; Iyengar yoga en la AIPYS bajo la dirección de Carlos Peñafiel, Herta Rogg y Rose Mary Atri; Ashtanga Yoga en “Instituto Yoga He”, en México, D.F, Adhyatma Yoga, en Adhyatma Centre por Universidad Reebok. Profesor certificado para sport yoga (aplicación de yoga en los deportes)

Miembro directivo de la Asociación Internacional de Yoga y Yoghismo.

- **Roberto López**

Es Licenciado en Psicología. (Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL), cuenta con la Maestría en Enseñanza Superior. (UANL), practica el yoga desde 1965, en los primeros años de manera autodidacta. Se formó como profesor de Yoga de la RedGFU A.C. Desde 1977. Se especializó como profesor de Yoga para Gestantes desde 1977. Certificación de Iyengar Yoga con 500 horas de estudio y práctica. Profesor de Yoga Solar, certificado por la Asociación Internacional de Profesores de Yoga, A.C. con 200 horas de entrenamiento. Certificación en Psicoterapia Gestalt Individual y Grupal, por el Centro de Investigación y Entrenamiento en Psicoterapia Gestalt, Fritz Perls., S.C. Profesor de Yoga en el Programa de Bienestar Integral en el Campus Monterrey, Sistema ITESM., para el personal docente y administrativo desde 1999.

Trabajo actualmente dando clases de yoga en el Tecnológico de Monterrey, Deportivo San Agustín y en Sport City, donde recibí un diploma al profesor más sobresaliente en el año pasado, por más afluencia de alumnos por clase.

- **Adrián Marcelli**

Realizó estudios de licenciatura en filosofía por la Universidad Nacional Autónoma de México Es antropólogo social por la Escuela Nacional de Antropología e Historia (1982-1986). Realizó estudios de postgrado en disciplinas del desarrollo humano y aprendizaje significativo en el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt en México. Tiene la especialización en enfoque centrado en la persona y en Psicoterapia Gestalt.

Es especialista en gestión y planeación cultural. Ha tenido responsabilidades de dirección en organismos de educación y cultura en México. Ha participado en coautoría en diversas publicaciones especializadas en educación y cultura para

publicaciones colectivas del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes en México. Ha impartido cursos, seminarios y conferencias de diversos tópicos de la gestión cultural en México, Centroamérica y Estados Unidos. Ha participado en diversos seminarios de la UNESCO, la Asociación de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES), La Embajada de Estados Unidos en México y el Comité Presidencial para las Artes de los Estados Unidos de Norteamérica.

En los últimos 30 años ha participado en múltiples cursos, talleres y seminarios de las diversas disciplinas del yoga, particularmente respecto a las āsanas (posturas del cuerpo), Prānāyāma (técnicas de respiración) y meditación. Es profesor de yoga de la RedGFU A.C. con una experiencia de 30 años y miembro fundador del Colegio Mundial de profesores de yoga de la RedGFU A. C. Es presidente de la Asociación Internacional de Yoga y Yoghismo con profesores de yoga asociados en 26 países de América y Europa. Es Profesor de Yoga de la ADO-UISP (asociación gubernativa italiana).

Es autor de tres libros de Yoga: “*Prathyāhāra, el camino de las percepciones, las emociones y los sentimientos en el yoga*” México, Solar Editores, 1997 (traducción y edición en italiano, 2001); *El Prathyāhāra en el Yoghismo*, México, Solar Editores, 2003 y *Las āsanas en el Yoghismo*, México, Solar Editores, 2007. Es responsable editor de la revista Yoga Yoghismo.

#### ▪ **Gerardo Motoa**

PhD. Ingeniero Industrial de la Universidad del valle Cali Colombia. Doctor en ingeniería industrial de la Universidad Politécnica de Madrid (España). Profesor asociado de la Universidad del valle en Cali Colombia. Ex director de la Escuela de Ingeniería industrial y estadística de la Universidad del Valle. Par académico de la Comisión Nacional de Acreditación de Colombia.

Profesionalmente centrado en la investigación, docencia y consultoría en la gerencia de proyectos con publicaciones nacionales e internacionales en temas como modelos de madurez, flujo de conocimiento y proyectos.

Miembro del Project Management Institute y de los grupos de investigación en gestión y evaluación de programas, proyectos, logística y producción de la Universidad del valle, reconocidos por Colciencias.

Igualmente comprometido con un trabajo en su desarrollo humano y transpersonal mediante el yoga y la meditación. Por cerca de 30 años miembro y promotor cultural de la RedGFU A.C. Reconocido en el sistema de artes marciales chino Shaolin Tsu Kempo como tercer grado cinta negra. Colaborador permanente de la revista COPLANET (España) orientada como un foro de presentación de los más diversos temas relacionados con el crecimiento personal y desarrollo trascendental.

Profesor y tutor formador de profesores de yoga con seminarios, cursos, talleres en más de diez países de América y Europa.

Es presidente del Consejo del Consejo Consultivo de la Asociación Internacional de Yoga y Yoghismo Asociación Internacional de Yoga y presidente de la Asociación de Yoga y Yoghismo para Sudamérica Ecuatorial Además es Profesor de Yoga de la ADO-UISP (asociación gubernativa italiana).

- **Gabriel Navarro**

Es físico por la Universidad Autónoma de Nuevo León. Tiene postgrados en acupuntura y Medicina Tradicional China en el Instituto Alcocer de Medicina Tradicional China y Acupuntura A. C. y del Primer Hospital Anexo al Instituto de Medicina Tradicional China de Tian Jin, República Popular China.

Es experto en Terapia Neuromuscular en el síndrome de disfunción y dolor Miofascial, 1986 Monterrey, México. Terapia Thai Yoga y Medicina Ayurvedica, 2004, Oriental Center, El Paso, Tx, USA. Profesor de Yoga desde 1972 en la RedGFU A.C.. Miembro de la Internacional Association of Yoga Therapists, 2003 Prescott, Arizona, USA Promoción y difusión del Yoga de 2000 - 2005 en el Canal 44 de la TV en Cd. Juárez.

Ha sido catedrático de la Universidad autónoma de Coahuila de 1977 a 1999. Asesoría de Medicina China y acupuntura de 1996- 2007.

Actualmente realiza investigación en Prānāyama, Chi Kung, Laya Yoga, Tantra Yoga Hindú y Kundalini Yoga. Ha publicado el Curso sistemático de Prānāyama. , lección 1, 2 y 3 de Hatha Yoga.

- **Eduardo Soto**

Entrenamiento en Guía Imaginaria y Música. Mid – Atlantic Institute, Inc. Maestría en Orientación y Desarrollo Humano, Universidad Iberoamericana (UIA), México... Entrenamiento en técnicas psicomusicales. Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, A.C. México. Especialidad en Psicoterapia Gestalt (IHPG).

Es Antropólogo Social por la Escuela Nacional de Antropología e Historia (ENAH), Cuenta con estudios de Licenciatura en Pedagogía por la UNAM. Tiene estudios de Recreación y Tiempo Libre. (CEIR-IMPI), México. Diplomado: La Música entre las Artes de la Época Prehispánica al México Moderno. (Consejo Nacional para la Cultura y las Artes), Centro Nacional de las Artes.

Profesor de Yoga de la RedGFU A.C. con 30 de experiencia. Es Profesor de Yoga de la ADO-UISP (asociación gubernativa italiana)

▪ **María Teresa Vavassori**

Formada como profesora de Yoga al **EFOA-University “European Federation of Oriental Arts”** y sucesivamente al **ADO-UISP** (asociación gubernativa italiana).

Esta insertada en las listas oficiales nacionales de los Profesores de Yoga italianas de tales Escuelas y de la Confederación nacional Yoga italiana. Ha conseguido las especializaciones en Prānāyama - Kriya Yoga - Kundalini Yoga además de Yoga por Parto, consiguiendo el Diploma Máster EFOA.

Ha conocido y participado a Stage/Seminarios conducidos por Denise y André Van Lysebeth, enriqueciendo notablemente su propia experiencia de Hatha Yoga.

Tiene experiencias educativas de Yoga en estructuras escolares oficiales, escuela primaria y secundaria, con profesores - niños - adolescentes y en Centros recreativos promovidos por algunos ayuntamientos de la provincia de Bérgamo, Italia.

Ha sido docente formador de la Escuela trienal RedGFU A.C. - Yoga italiana para profesores de Yoga, reconocida oficialmente a nivel nacional y fue la coordinadora del Departamento de Yoga de la RedGFU A.C. de Italia hasta el año 2004. Es miembro fundador y Presidente de la “*Asociación Internacional de Yoga y Yoghismo – Europa*” y docente formador de la Escuela trienal para profesores de Yoga de la misma *Asociación “AIYY-Europa”*.

Ha tenido conferencias sobre temáticas pertinentes el Yoga en algunas ciudades italianas, además de proponer Cursos y Seminarios para profesores de Yoga en Italia y otros Países de Europa, en los Estados Unidos, Centro y Sur América. También ha conducido cursos de actualización en prānāyāma para los profesores de Yoga de la ADOUISP italiana.

Ha tenido experiencias con el Yoga por Parto, preparando al parto, durante toda su gestación, mujeres embarazadas. A comadras de hospitales ha propuesto y transmitido técnicas de respiración, de meditación y de masaje Ayurvedico por embarazadas y puérperas, propuestas luego en el hospital a soporte de una asistencia garantizada por el equipo profesional hospitalicio.

Actualmente está investigando y experimentando el “*Yoga Salud*” cuál instrumento de prevención y promoción de la Salud, un bien indispensable por el desarrollo de la Conciencia.

Propone el Yoga de la Armonía entendido a integrar los varios aspectos del Ser humano en un conjunto armónico, favoreciendo un equilibrio Bio-psico-espiritual. En estos últimos años ha escrito artículos sobre varios argumentos del Yoga y ha elaborado rutinas de Āsana, Respiraciones y prānāyāma evidenciando la importancia de la respiración en la práctica de Yoga.

Es miembro activo de la “*Asociación Internacional de Yoga-Yoghismo*” ubicada en la ciudad de México y integrando sus conocimientos de yoga anteriores, ha profundizado su experiencia por el recorrido propuesto por la Asociación, que tiene a la base un propio Linaje y propone una vía del yoga laica enfocada a la salud y el desarrollo de la consciencia.

## **Anexos (adjunto)**

**Ejemplos** de diplomas, registros y avales.