

SYLLABUS ACADÉMICO

AWARENESS HATHA YOGA
300 H



AWARENESS HATHA YOGA TEACHER TRAINING

FUNDAMENTOS, BIOMECÁNICA Y CONCIENCIA DEL HATHA YOGA CLÁSICO

- Duración: 4 Meses de inmersión profunda.
- Modalidad: Exclusivo Online One-on-One (Mentoría individualizada directa con J. Yadu García Velásquez) o Presencial Grupal Ultralimitado (Sede Quito, Ecuador).
- Acreditación: TheAYP.org (The Association of Yoga Professionals) y Quito Life Center.



1

MÓDULO I: FUNDAMENTOS, HISTORIA CRÍTICA Y FUENTES

2

MÓDULO II: ANATOMÍA, CINESIOLOGÍA Y FISIOLOGÍA DEL SISTEMA NERVIOSO

3

MÓDULO III: BIOMECÁNICA APLICADA, TÉCNICA Y PRÁCTICA DE ASANAS

4

MÓDULO IV: PRĀṆĀYĀMA, SHATKARMAS Y ANATOMÍA SUTIL (SHAT-CHAKRAS)

5

MÓDULO V: HERMENÉUTICA FILOSÓFICA Y ÉTICA EN LA MODERNIDAD

6

MÓDULO VI: PEDAGOGÍA, CUEING, AJUSTES Y METODOLOGÍA DOCENTE



Contenido Detallado por Módulos

MÓDULO I: Fundamentos Históricos y Filosofía Post-Linaje (50 Horas)

- Historiografía del Yoga: Transición desde el período Védico y los Upaniṣads hasta la sistematización de Patañjali (Yoga Sūtras) y el surgimiento del Hatha Yoga.
- Estudio Filológico del Hatha Yoga Pradīpikā: Análisis crítico del texto de Svātmārāma (siglo XIV d.C.). De la tradición Nātha y la alquimia corporal al Rāja Yoga.
- Desmitificación del Linaje: Análisis de la evolución del yoga en el siglo XX (T. Krishnamacharya, B.K.S. Iyengar, Pattabhi Jois, Indra Devi) y cómo la práctica física se adaptó a la modernidad.
- Los Yamas y Niyamas en la Práctica Contemporánea: Ética, Mitāhāra (dieta y nutrición del yogui) y Tapas (disciplina personal).



MÓDULO II: Anatomía Humana, Cinesiología y Sistema Nervioso (50 Horas)

- Biomecánica de la Columna y Pelvis: Anatomía estructural de las curvaturas de la columna (cervical, torácica, lumbar, sacra), disco intervertebral, pelvis e iliopsoas en la estabilidad corporal.
- Anatomía Funcional de Extremidades: Complejo de la rodilla (ligamentos cruzados, meniscos), hombros (manguito rotador), tobillos/pies (Pada Bandha) y muñecas (Hasta Bandha).
- Fisiología del Sistema Nervioso y Resiliencia: El Sistema Nervioso Autónomo (SNA). Regulación entre la rama Simpática (lucha/huida) y la Parasimpática (descanso/digestión) a través del Nervio Vago.
- Propiocepción, Interocepción y Reflejo de Estiramiento: Husos musculares, receptores de presión y cómo evitar la inhibición autógena para estirar con seguridad sin disparar mecanismos de protección nociceptiva.

MÓDULO III: Dominio Técnico de Asana y Biomecánica Postural (75 Horas)

- Las 84 Asanas Clásicas y Universales: Estudio técnico, alineación, contraindicaciones y variaciones biomecánicas.
- Familia de Posturas:
 - Posturas de Pie y Equilibrio: Enraizamiento, activación de la cadena muscular posterior y alineación articular.
 - Flexiones y Apertura de Caderas: El rol de los isquiotibiales, aductores y pelvis.
 - Extensiones (Backbends): Distribución del arco espinal, activación glútea consciente y protección lumbar.
 - Torsiones y Trabajo de Core: Fuerza del transversal abdominal, oblicuos y estabilidad de la cintura escapular.
 - Inversiones y Arm Balances: Distribución de carga, salud articular en muñecas y hombros, y gestión de la gravedad.
- Uso Inteligente de Props: Aplicación de bloques, cintas, mantas y la pared para adaptar la postura a la variación anatómica individual (Estilo Iyengar / Viniyoga).



MÓDULO IV: Prāṇāyāma, Shatkarmas y Anatomía Sutil (50 Horas)

- Shatkarmas (Purificaciones Físicas): Estudio de las seis limpiezas tradicionales (Dhauti, Vastī, Netī, Trāṭaka, Naulī y Kapālabhātī) y su correspondencia con la salud gastrointestinal y respiratoria.
- La Ciencia del Prāṇāyāma: Mecánica de la respiración. Fases de Pūraka (inhalación), Kumbhaka (retención) y Recaka (exhalación).
- Los 8 Kumbhakas Tradicionales: Sūryabhedana, Ujjāyī, Śītkārī, Śītālī, Bhastrikā, Bhrāmarī, Mūrccā y Plāvinī.
- Bandhas y Cierres Energéticos: Biomecánica y neurofisiología de Mūla Bandha, Uddīyāna Bandha y Jālandhara Bandha.
- Hermenéutica de los Shat-Chakras y Nadīs: Estudio textual y científico del sistema sutil (Muladhara, Svadhishtana, Manipura, Anahata, Vishuddha, Ajna, Sahasrara). Integración de Idā, Pingalā y Suṣumnā Nāḍī con los plexos nerviosos y el sistema endocrino.



MÓDULO V: Hermenéutica Filosófica y Análisis de Fuentes (45 Horas)

- Śrīmad Bhagavad Gītā (Análisis Textual): Estudio de las vías del Yoga (Karma, Jñāna y Bhakti) y la deconstrucción del dilema ético de Arjuna en la vida moderna.
- Yoga Sūtras de Patañjali: Estudio conceptual de la mente (Citta Vṛtti), los Kleśas (aflicciones) y las 8 ramas del Yoga (Aṣṭāṅga).
- De la Religión y el Dogma a la Secularización: Separación del análisis filológico-histórico frente a la fe dogmática o el culto.

MÓDULO VI: Pedagogía, Didáctica, Ajustes y Metodología Docente (30 Horas)

- Lenguaje y Cueing de Comando: Uso preciso de la voz, instrucción clara y directa, comunicación verbal efectiva e inclusiva.
- Observación Clínica de Cuerpos: Diagnóstico visual de patrones posturales, asimetrías y adaptaciones mecánicas en tiempo real.
- Principios de Ajustes y Asistencias: Ajustes verbales, proposeuticos y físicos (Hands-on) seguros, respetuosos y biomecánicamente eficientes.
- Diseño de Clases y Vinyasa Krama: Arquitectura de una sesión (calentamiento, cúspide o peak pose, enfriamiento, Savasana).
- Etiqueta y Creación del Espacio: Construcción de un entorno de aprendizaje seguro, inclusivo, neutro e higiénico.

Metodología de Evaluación para Titulación

PARA OBTENER EL CERTIFICADO OFICIAL DE 300 HORAS POR QUITO LIFE CENTER, EL ESTUDIANTE DEBE CUMPLIR CON:

1. Evaluación Teórica: Examen escrito sobre anatomía funcional, filosofía comparada e historia del Hatha Yoga.
2. Evaluación Práctica (Examen de Enseñanza): Impartir una clase completa evaluada bajo criterios estrictos de cueing, observación visual, correcciones biomecánicas y manejo del grupo u alumno.
3. Tesis / Proyecto de Investigación: Presentación de un trabajo de análisis textual de fuentes primarias o un caso de estudio anatómico/terapéutico individual.
4. Cumplimiento Horario y Asistencia: 85% de cobertura de la carga horaria del programa (presencial o mentorías 1a1).

No formamos instructores en serie; educamos profesionales de la enseñanza del yoga.

El programa Awareness Hatha Yoga 300H es una formación técnica, crítica e inmersiva que reestructura por completo la comprensión del yoga postural moderno. Alejándonos de la devoción dogmática y la imitación a ciegas, brindamos herramientas basadas en la cinesiología humana, la neurofisiología del movimiento, el estudio riguroso de textos antiguos y la pedagogía avanzada de la voz.



J. YADU GARCÍA VELÁSQUEZ

DIRECTOR DE LA FORMACIÓN

Dirigido por J. Yadu García Velásquez (con más de 20 años de experiencia docente), este programa te prepara para enseñar con seguridad, autoridad y una voz propia e inconfundible.

Certificación Avalada por: The Association of Yoga Professionals (TheAYP.org) y Quito Life Center.



www.quitolifecenter.com
Av. Amazonas y Azuay
Edificio Copladi 7mo Piso
Quito, Ec.
j.garcia.ygd@gmail.com



 +593 984772620

 j.garcia.ygd@gmail.com