

SYLLABUS ACADÉMICO

POWER VINYASA YOGA
TEACHER TRAINING 200H



POWER VINYASA YOGA TEACHER TRAINING

ESPECIALIZACIÓN MODULAR: BIOMECÁNICA, ARQUITECTURA DE CLASE Y SECUENCIACIÓN

- Modalidades:
- Online One-on-One (Mentoría individualizada directa con J. Yadu García Velásquez).
- Presencial Grupal Reducido (Máximo 2 a 6 personas en la sede privada de Quito, Ecuador).
- Duración por Módulo: 2 Meses por módulo (separados por un intervalo de 2 meses para la asimilación de contenidos y práctica docente).
- Acreditación: TheAYP.org (The Association of Yoga Professionals) y Quito Life Center.



ESTRUCTURA GENERAL DE LOS MÓDULOS

[MÓDULO I: 100 HRS] —> [INTERVALO DE 2 MESES] —> [MÓDULO II: 100 HRS]

Fundamentos y Biomecánica
del Movimiento Dinámica

Asimilación, Práctica
e Integración Somática

Metodología, Arquitectura
e Intensive Lab (Bono)



MÓDULO I: Fundamentos y Biomecánica del Power Vinyasa (100 Horas)

1. Enfoque Pedagógico del Módulo I

Estudio anatómico y fisiológico del movimiento dinámico de alta intensidad. El objetivo es enseñar al estudiante a ejecutar, sostener y transicionar en secuencias fluidas sin comprometer la integridad articular, gestionando la fatiga muscular y evitando automatismos o compresión nociceptiva.

2. Contenido Temático por Unidades (Módulo I)

Unidad 1: Fisiología del Esfuerzo y Sistema Nervioso en Vinyasa (25 Hrs)

- Regulación del SNA en Prácticas Vigorosas: Gestión del Sistema Nervioso Simpático (zona toracolumbar / alerta) frente al Parasimpático (zona craneosacra / calma). Resiliencia nerviosa en secuencias intensas.
- El Reflejo de Estiramiento y Husos Musculares: Cómo inhibir la respuesta defensiva del músculo para ganar flexibilidad de manera segura y sin dolor punzante.
- Propiocepción e Interocepción Dinámica: Desarrollo del "GPS" corporal interno para mantener la estabilidad espacial sin depender exclusivamente de la vista.

Unidad 2: Biomecánica y Enraizamiento en el Flujo (25 Hrs)

- Efecto Rebote y Alineación de la Base:
 - Pada Bandha en Vinyasa: Activación de los arcos del pie (músculos tibialis posterior y peroneus longus), tracción refleja de aductores y suelo pélvico (Mūla Bandha).
 - Hasta Bandha y Apoyos de Brazos: Distribución de carga en la palma de la mano (montículo del índice y pulgar), estabilización de la muñeca (evitando la compresión del túnel carpiano) y rotación externa del hombro.
- Estabilización de Núcleos Articulares: Protección de rodillas (ligamentos cruzados LCA/LCP y meniscos en giros/estocadas) y codos (prevención de la hiperextensión en Plancha y Chaturanga).

Unidad 3: Estudio Técnico de la Mūla Krama – Lado A (25 Hrs)

Análisis anatómico, alineación segura y modificaciones biomecánicas de las primeras 10 posturas fundamentales de la Serie 1 de Power Vinyasa.

Unidad 4: La Ciencia del Centramiento e Introducción a los Props (25 Hrs)

- Centramiento Inicial Neurocognitivo: Protocolo paso a paso (postura, anclaje en Anapanasati, gestión de distracciones, escáner corporal y transición).
- Uso Funcional de Bloques y Cinchos: Cómo usar props no como "muletas", sino como amplificadores biomecánicos de tracción, compactación pélvica y extensión de columna.



MÓDULO II: Metodología, Arquitectura de Clase y Secuenciación (100 Horas)

1. Enfoque Pedagógico del Módulo II

Capacitación docente avanzada. El estudiante dominará la pedagogía del comando verbal, el diseño de curvas de intensidad segura (*Vinyasa Krama*), el uso estratégico de la voz y el manejo del grupo en el aula.

2. Contenido Temático por Unidades (Módulo II)

Unidad 1: La Voz del Facilitador y Pedagogía del Comando (25 Hrs)

- Autenticidad Vocal vs. Personaje: Transición de la imitación a una voz natural, firme y profesional. Proyección diafragmática sin fatiga laríngea.
- La Fórmula del Comando Eficaz: Tríada pedagógica: *[Acción Exacta] + [Parte del Cuerpo] + [Dirección/Intención]*.
- Secuencia Lógica de Comandos: Construcción verbal de abajo hacia arriba (Base $\rightarrow$ Columna/Centro $\rightarrow$ Extremidades/*Driṣṭi*).
- Uso del Silencio Pedagógico: Evitar la saturación verbal para permitir que el estudiante procese e interocepte la postura.

Unidad 2: Metodología de la Respiración y Sincronización (25 Hrs)

- Anatomía Funcional de *Ujjāyī*: La constricción parcial de la glotis como biofeedback auditivo y estabilizador de la presión intraabdominal.
- Sincronización Respiración-Movimiento: Anticipación del comando respiratorio una fracción de segundo antes del movimiento físico. Evitar la hipoxia o el agotamiento por forzar métricas estrictas e irreales.

Unidad 3: Estudio Técnico de la *Mūla Krama* – Lado B (25 Hrs)

Análisis anatómico, alineación y pedagogía de la segunda sección de la Serie 1 de Power Vinyasa.



Unidad 4: BONO INTEGRADO – Intensive Lab: Estructura de Clases y Secuenciación Libre (25 Hrs)

(Laboratorio práctico integrador de perfeccionamiento que se entrega al finalizar el Módulo II)

- Arquitectura del Vinyasa Krama: Construcción de curvas de intensidad (Calentamiento-Serie de Fuego / Peak Pose-Enfriamiento / Contraposturas -Śavāsana).
- Secuenciación Libre y Orgánica: Taller de creación de secuencias fluidas e inteligentes sin depender de plantillas rígidas, respetando las leyes de compensación (*Pratikriyāsana*).
- Observación Visual e Integración de Ajustes: Práctica clínica de diagnóstico postural en tiempo real y correcciones de bajo riesgo (*Hands-on* y verbales).



Metodología de Evaluación para Titulación

PARA RECIBIR LA CERTIFICACIÓN
CORRESPONDIENTE POR QUITO LIFE CENTER:

Titulación Módulo I (100h):

- Examen práctico de alineación y biomecánica en las posturas 1 a 10 de la Mūla Krama.
- Demostración guiada del protocolo de Centramiento Inicial de 10-15 minutos.
- *Certificado Otorgado:* **Certificado en Fundamentos y Biomecánica de Power Vinyasa Yoga.**

Titulación Módulo II (100h):

- Evaluación docente: Impartir una sesión de Power Vinyasa de 60 minutos aplicando la Fórmula del Comando Eficaz y *cueing* fluido.
- Proyecto práctico: Diseño y defensa de una secuencia libre de *Vinyasa Krama* (Intensive Lab).
- *Certificado Otorgado:* **Certificado en Pedagogía y Diseño de Clases de Power Vinyasa Yoga.**

Titulación Completa (Combo 200h):

Al aprobar ambos módulos se otorga el título de **Power Vinyasa Yoga Teacher Training (200 Horas)** acreditado internacionalmente.

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

El programa Power Vinyasa Yoga Teacher Training 200 H 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