

**Vinyasa Krama Yoga Academy**  
**Curso de Formación de Profesores y Practicantes en**  
**Yoga Vinyasa Krama.**



# Curso de Formación de Profesores y Practicantes de Yoga Vinyasa Krama

Este curso ofrece una **formación integral en auténtico Yoga tradicional, informada por las enseñanzas recibidas de los estudiantes directos de Sri T. Krishnamacharya.**

El formato del curso se basa en el sistema original y la metodología de aprendizaje que requiere la transmisión de las enseñanzas sin diluir, de maestr@ a alumn@, en una transmisión que esté en concordancia con las enseñanzas originales.

Formación de practicantes en Vinyasa Krama Yoga para la curación, la salud y el desarrollo espiritual. Formación de Profesores para situaciones de clases individuales y grupales incluyendo algunos principios de aplicación terapéutica del Yoga.

El curso se imparte en **12 módulos**. El curso completo tiene una duración de 2 años.

Puede optarse por realizar la formación completa, los doce módulos, o **módulos sueltos**, dependiendo del interés y conveniencia de cada participante.

Se emitirá un **certificado de asistencia por cada módulo completado**.

El **Certificado de formación docente** se otorgará **al completar satisfactoriamente los 12 módulos**.

*"Sin seguir esta secuencia (krama) o metodología, si uno practica yoga de acuerdo con los dictados de lo que le gusta y lo que no le gusta, ese enfoque no proporcionará ningún beneficio del astanga yoga".*

*Sri T Krishnamacharya, Yoga Makaranda*

## Contenidos

### Módulo 1: Los fundamentos del Vinyasa Krama Yoga - 14 horas.

- Se explicarán y practicarán las **secuencias fundamentales** esenciales de Vinyasa Krama Yoga.
- Se explicarán la **teoría de apoyo** y los **principios de la práctica**.
- Se incluirán **respiración de yoga y pranayama básico**.
- Cómo **empezar a desarrollar una práctica personal**.

### Módulo 2: El núcleo del Vinyasa Krama Yoga - 14 horas

- Las **posturas y secuencias centrales de Vinyasa Krama Yoga** se trabajarán en una metodología sistemática que incluye la respiración y sus beneficios.
- Se explicarán los pasos progresivos del desarrollo.
- Desarrollo de la **respiración** y el **pranayama**.
- Elementos clave de la **práctica personal**.

### Módulo 3: Vinyasa Krama completo - 14 horas

- Toda la gama de vinyasas en **once secuencias clásicas**.
- Todas las secuencias principales de Vinyasa Krama, una cobertura exhaustiva de la **serie completa de Vinyasa Krama**.
- Incluye **Vishesha Vinyasa** (secuencias especiales).
- Una gama completa de **herramientas para que el/la practicante o el/la profesor/a la utilice en su práctica personal y situaciones de enseñanza**.
- Instrucciones y orientación sobre la práctica de asanas de los libros de Krishnamacharya **Yoga Makaranda** y **Yoga Rahasya**.
- Una cobertura completa del espectro completo de yogasana clásica disponible.

## Módulo 4: Anatomía y Fisiología Parte 1 - 14 horas.

Tutor: Dr. Marco Palomar

- Este módulo brindará una descripción general de los **principales huesos y músculos del cuerpo**. Analizaremos su ubicación y función y específicamente cómo se pueden utilizar en diversas posturas de yoga.
- Se cubrirá el **sistema respiratorio y cardiovascular**.
- El módulo constará de secciones de **conferencias y demostraciones prácticas**.
- También serán necesarias algunas horas de **estudio en casa** sobre este tema, que abarcará también las funciones de otros órganos y sistemas importantes.
- **La respiración, la circulación y los beneficios para la salud del Yoga** se integrarán en otros módulos del curso para que este tema sea "vivo" y aplicable al Yoga y su paradigma de salud único.

## Módulo 5: Métodos Pranayama - 14 horas.

- Todos los **métodos clásicos de Pranayama**, enseñados y practicados junto con los **Bandhas**.
- **Métodos de enseñanza, secuencia y planificación** de la práctica de los distintos procedimientos.
- Uso del **Mantra** en Pranayama.
- Técnicas y parámetros de **Pranayama del Hathayogapradipika** y los **Yoga Sutras**.
- La salud física y mental se beneficia con **aplicaciones terapéuticas**.
- La **aplicación espiritual del pranayama**.

## Módulo 6: Anatomía del Yoga - 14 horas.

- El paradigma yóguico de la salud, incluida la **anatomía sutil**.
- Los métodos únicos para lograr una **salud holística óptima** que idearon los yoguis.
- Una adecuada valoración de las técnicas de yoga disponibles para impartir salud a las diferentes partes del cuerpo, especialmente a los **órganos internos**.
- Procedimientos específicos para los diferentes sistemas y órganos como **el corazón y el sistema circulatorio, los pulmones y el sistema respiratorio, los órganos abdominales y el sistema digestivo, los órganos pélvicos, el cerebro, la columna y los nadis**, todo desde una perspectiva yóguica.
- El yoga tiene una selección limitada pero poderosa de procedimientos: diferentes asanas e innumerables vinyasas, ejercicios de respiración, una variedad de mudras únicos y técnicas de meditación para fortalecer casi todos los sistemas del cuerpo y la mente humanos.

- Por eso se le llama **sarvanga sadhana**, o un método para acceder y trabajar en cada parte y sistema del cuerpo, incluidos los órganos internos. Con la ayuda de una dieta adecuada y una mente tranquila, el yoga puede garantizar órganos internos sanos y una vida sólida y libre de enfermedades.

## Módulo 7: Yoga Sutras de Patanjali - 14 horas.

Sri Krishnamacharya les decía a sus estudiantes que evitaran todas las prácticas de yoga que sean inconsistentes con las enseñanzas de los Yoga Sutras de Patanjali. Svatmarama, autor del famoso Tratado de Hatha Yoga, Hatha Yoga Pradipika, dice desde el principio que su trabajo sobre Hatha Yoga tiene como objetivo ayudar a preparar a los aspirantes a yoga para que puedan practicar Raja Yoga (el Yoga de la iluminación propuesto por Patanjali). Por lo que es útil y necesario para que los Hatha Yogis y otros estudiantes serios de yoga realicen un estudio en profundidad de los Yoga Sutras.

Este módulo ofrece:

- Se dará una descripción general de la **meta (Kaivalya o libertad espiritual) y los medios para alcanzarla.**
- Explicación de la progresión del proceso de pensamiento de los sutras, enfatizando la importancia de los diversos componentes: la **psicología del Yoga**, la transformación mental, la conceptualización de los vrittis y su detención y la verdadera naturaleza del Ser.
- Los cuatro capítulos, destacando los puntos y prácticas principales.
- Práctica de recitar los sutras, utilizando el método convencional de *chandas*, mediante el cual los sutras se dividen en porciones manejables y el participante repite la porción dos veces después del maestro.

## Módulo 8: Métodos de Meditación - 14 horas.

- Los diversos **métodos de meditación disponibles en el Yoga.** La preparación y progresión de la práctica.
- **Psicología del yoga** y el proceso de transformación mental.
- **Mantras** como medio para desarrollar la mente hacia la meditación.
- Varios **mantras clásicos, incluidos Pranava (Om), mantras Gayatri**, junto con una introducción a los **mantras védicos.**
- **Dhyana Mantras y Bhakti Yoga.**
- Procedimientos de meditación enunciados por **Patanjali** en los **Yoga Sutras**, junto con la práctica preparatoria.
- Instrucciones de **Sri T. Krishnamacharya** de su libro **sobre la meditación Dhyana Malika.**
- Cómo elegir una **práctica de meditación adecuada** para una práctica personal.

## Módulo 9: Obras de Krishnamacharya - 14 horas.

Los métodos de enseñanza de Sri Krishnamacharya y su filosofía del Yoga están contenidos en sus obras, especialmente ***Yoga Rahasya*** y ***Yoga Makaranda***. Estos textos se tratarán en este módulo.

## Módulo 10: Anatomía y Fisiología Parte 2 - 14 horas.

Tutor: Dr. Marco Palomar

## Módulo 11: Metodología de Enseñanza 1: El Viniyoga del Yoga - 14 horas.

**Viniyoga** es la aplicación del Yoga adecuada a la situación.

En estos módulos exploraremos:

- La **aplicación de Vinyasa Krama Yoga a estudiantes de todas las edades y habilidades.**
- Cómo enseñar en **situaciones grupales** y en **sesiones individuales**, incluidos planes de práctica de Yoga, secuenciación de sesiones y planificación de cursos.

## Módulo 12: Metodología de Enseñanza 2: El Viniyoga del Yoga - 14 horas.

- Más información sobre la aplicación de Vinyasa Krama Yoga a estudiantes de todas las edades y habilidades.
- Creación de una **práctica docente.**

## Práctica y estudio en casa

Se requerirá práctica en casa junto con el estudio de los textos recomendados, anatomía y fisiología y teoría del Yoga.

Total de horas presenciales 168

## Procedimiento de inscripción

Envía una solicitud de curso y ten una entrevista (en persona o por Zoom).

# Requisitos de certificación

## De cada módulo:

Asistir a las 14 horas del módulo.

## De toda la formación:

### Fase 1

Completa todos los 12 módulos de formación en su totalidad.

Completar satisfactoriamente todas las evaluaciones y tareas de estudio en el hogar.

### Fase 2

Seguro de indemnización. (disponible a través del esquema VKY Academy con BGi).

Formación en primeros auxilios.

Al finalizar su formación, podrá unirse al Registro de profesores de VKYA.

## Certificación de formación docente

Para mantener la integridad de este enfoque tradicional, la capacitación no se registrará en un registro externo ya que deseamos establecer nuestro propio estándar guiados por el enfoque de esta tradición.

Los tutores del curso han estudiado directamente con Srivatsa Ramaswami y tienen conocimientos y experiencia muy superiores a cualquier estándar de formación actual requerido.

Mantendremos un registro y un seguro de indemnización mundial completo estará disponible para los graduados.

## Tutores del curso:

**Stephen Brandon, Noelia Insa Satorre, Dr. Marco Palomar**

# Fechas y horarios del módulo

## 2024

Módulo 1: 10/11 de febrero  
Módulo 2: 27/28 de abril  
Módulo 3: 1/2 de junio  
Módulo 4: Septiembre  
Módulo 5: 26/27 de octubre  
Módulo 6: 14/15 de diciembre

## 2025

Módulo 7: 15/16 de febrero  
Módulo 8: 5/6 de abril  
Módulo 9: 14/15 de junio  
Módulo 10: 13/14 de septiembre  
Módulo 11: 11/12 de octubre  
Módulo 12: 13/14 de diciembre

Horario de clases:

**Sábado: 09.30 - 13.30 y 15.00 - 18.30**

**Domingo: 9:30 - 13:30 y 15:00 - 17:30**

**Coste por Módulo: 225€**

**Coste formación completa: 2.700€**

Para más información contacte  
[noelia@insayoga.com](mailto:noelia@insayoga.com)