



Arhanta Yoga

ASHRAMS

ARHANTA YOGA® ORIENTACIÓN FORMACIÓN DE PROFESORES DE YIN YOGA

ORIENTACIÓN



Arhanta Yoga
ASHRAMS

¿Quiénes Somos? Introducción	2
Tu profesor	2
Resumen del curso	3
Cómo obtener lo mejor de este curso	5
Responsabilidades y Ética	7
Certificación y horas acreditadas	7
Importante – Reembolsos	10
¿Cómo entregar las tareas y cómo contactar a tus profesores?	10
Soporte técnico y Certificado	10





BIENVENIDOS AL CURSO EN LÍNEA DE FORMACIÓN DE PROFESORES DE YIN YOGA

Por favor, lee este documento cuidadosamente. Este documento te explicará lo siguiente:

- ¿Quiénes somos?
- Esquema del curso
- Cómo obtener los mejores resultados de este curso
- Responsabilidad y ética
- Certificación y horas acreditadas
- ¿Cómo entregar tareas y contactar a tu profesor?

¿Quiénes Somos? Introducción

Arhanta Yoga Ashrams® es un instituto internacional de formación de yoga con ashrams de yoga en la India y los Países Bajos. En Arhanta Yoga, nuestra misión es ayudar a las personas a convertirse en profesores de yoga certificados y seguros. Nuestros cursos se basan en más de dos décadas de experiencia de enseñanza. Desde 2009, más de 4000 profesores de yoga han sido certificados por Arhanta Yoga Ashrams.



Tu profesor

Ram Jain (ERYT 500, 40,000 horas de experiencia de enseñanza)

Ram es el profesor principal y director de nuestros ashrams de yoga con una experiencia docente de 23 años. Ha formado a más de 5000 profesores de yoga en todo el mundo desde 2009. Nacido y criado en la India, su educación en yoga y filosofía védica comenzó a la edad de 8 años como parte de su educación primaria. Tiene un conocimiento profundo de varias escrituras antiguas como Vedas, Bhagavad Gita, Patanjali Yoga Sutras, Hatha Yoga Pradipika, así como anatomía y fisiología.

Ram ha estudiado Yin Yoga directamente con Paul Grilley, el fundador de Yin Yoga.



Resumen del curso

Este curso en línea te brindará el mismo conocimiento y cubrirá los mismos temas que nuestro curso regular. Este curso proporciona grabaciones del curso presencial. Esto te dará la misma experiencia que si estuviera en el aula con Ram.

El curso está estructurado de la misma manera que nuestro curso presencial de cinco días. Te recomendamos que sigas la estructura proporcionada para obtener el máximo beneficio y comprensión del material. Por ejemplo, completa el primer día antes de continuar con el día siguiente.

Historia y Desarrollo del Yin Yoga

Esta sección te entregará conocimiento sobre el comienzo y desarrollo del Yin yoga. También te presentará a su fundador y a quienes han desarrollado el Yin Yoga.

Filosofía

Esta sección te mostrará la filosofía detrás del Yin yoga. Este capítulo cubrirá los principios básicos del Taoísmo. Entenderás la actitud e intención detrás de la práctica de yin y qué es lo que la hace diferente de otros estilos de yoga.

Yin & Yang

Aquí entenderás los conceptos de yin y yang. Aprenderás la relación entre yin y yang y cómo reconocerlos en sus variadas formas

Tres Cuerpos

En esta sección aprenderás sobre los cuerpos físico, astral y espiritual.

12 Meridianos Principales

Este capítulo cubrirá una visión general de los diferentes meridianos y los 12 principales meridianos. Entenderás sus siguientes características:

- Recorrido
- Funciones energéticas
- Órganos relacionados
- Propiedades individuales
- Posturas para estimularlos

7 Chakras

Paul Grilley integró activamente los chakras en sus clases, prácticas y conferencias de Yin Yoga. Aquí se presentarán los siete chakras principales del cuerpo astral y los siguientes detalles.

- Ubicación
- Funciones energéticas





- Mantras semilla
- Partes del cuerpo asociadas

Anatomía y Fisiología

La comprensión básica de la anatomía y fisiología te ayudará a evitar lesiones en tu clase. También ayudará a entender las limitaciones físicas de tus estudiantes y sus tipos de cuerpo. Este capítulo cubrirá los siguientes temas:

- 14 segmentos óseos y 10 grupos miofasciales
- Articulaciones, planos del cuerpo
- Términos direccionales comunes
- Tipos de movimiento
- Tejidos conectivos
- Fascia
- Ácido hialurónico
- Tensión y compresión
- Diferenciación ósea

Poses de Yin Yoga

Aprenderás las 7 posturas arquetípicas las principales 31 posturas de Yin Yoga. La calidad de tu clase dependerá de gran manera de cuanto entiendas estas posturas. Este capítulo cubrirá:

- Alineaciones
- Instrucciones
- Beneficios
- Contraindicaciones
- Ajustes / Modificaciones
- Uso apropiado de accesorios de apoyo

Secuencias

Este capítulo te entregará un entendimiento básico de cómo se estructura la secuencia de tus clases. Se incluye ejemplos de secuencias para clases de 90, 75 y 60 minutos.

Tareas

Se pedirá que completes algunas tareas prácticas para asegurar que obtengas suficiente experiencia práctica. Obtendrás detalles de estas tareas en las secciones respectivas.

Los trabajos son los siguientes:

1. Practicar cada pose durante 5 minutos, probar varios accesorios y registrar las observaciones. (4 horas aproximadamente)
2. Práctica diaria de la secuencia de Yin Yoga de 90 minutos y registro de las observaciones. (11 horas aproximadamente)





3. Enseñar 3 secuencias a tres personas diferentes y registrar las observaciones. (15 horas aproximadamente)

Horas de Curso

El curso debería tardar al menos 60 horas en completarse. A algunos estudiantes les gusta revisar y volver a ver los videos (muy recomendable), por lo que en ese caso puede llevar hasta 80 horas completar el curso. A continuación se muestra la división de las horas de estudio.

Horas totales de video: 20

Horas de tarea y práctica: 30

Horas de exámenes, pruebas y preparación: 10

Horas totales del curso: 60

Cómo obtener lo mejor de este curso

Los cursos en línea son una forma muy conveniente de educarnos. Un curso en línea requiere habilidades en el manejo del tiempo, auto-disciplina, fuerza de voluntad y una motivación fuerte. Podría volverse desafiante para ti, como estudiante en línea, el completar de forma exitosa cualquier curso en línea debido a inconvenientes.

Para asegurar que obtengas lo mejor de este curso, te sugerimos:

1. Entender las prácticas en línea y las expectativas.

Lo primero que debes saber es que los cursos en línea no son una forma fácil de aprender, sino que una forma más conveniente. Para aprender de forma exitosa en línea, necesitas dedicar una cantidad significativa de tu tiempo, seguir el programa de forma consistente, estar concentrado mientras estudias, y comprometerte con tu proceso de aprendizaje por completo, de igual forma que lo harías con un curso regular. Deberías:

- Comprometerte contigo mismo y estudiar en tiempos fijos, como si estuvieras asistiendo a una escuela normal
- Completar tus tareas de aprendizajes y trabajos a tiempo.
- NO pasar al siguiente capítulo antes de completar el actual.
- Tener auto-disciplina pues nadie estará ahí para apoyarte en tu aprendizaje y crecimiento.

Si no eres capaz o no tienes voluntad de hacer todo lo mencionado anteriormente, probablemente no estarás satisfecho con este curso.

2. Asegúrate de que tienes acceso seguro a internet y un dispositivo adecuado.

Los problemas técnicos pueden ocurrir todo el tiempo. Para evitar percances digitales, asegúrate de guardar y respaldar tu trabajo regularmente usando formas de almacenamiento en la nube, como Dropbox o Google Documents, para así poder acceder a tu trabajo previo desde tu teléfono móvil o Tablet, si es necesario. Además, no solo asegúrate de que tienes respaldo de tu material del curso en línea y tareas, sino que también de guardar la información de contacto de tu instructor o entrenador en tu teléfono móvil o en tu email. Un acceso confiable a internet también te dará la oportunidad de registrarte, mantenerte actualizado sobre tu curso y poder reaccionar a cambios repentinos en el programa del curso





3. Mantén un espacio especial de estudio.

Sea que decidas estudiar en tu oficina o en tu sala de estar, asegúrate de que el espacio sea tranquilo, organizado, sin distracciones y disponible para su uso en todo momento. Tu ambiente de estudio debe ser una de tus mayores preocupaciones cuando eres un estudiante en línea, de modo de estar seguro que hace posible tu rutina de estudio. Además, pídele a tus amigos, familiares y colegas respetar tu “modo trabajo” y considera el apagar tu teléfono y desconectarte de todas las redes sociales cuando estás estudiando; no querrás ser distraído ni interrumpido. Esto es crucial para poder completar este curso de forma exitosa.

4. Identifica tus objetivos de aprendizaje.

Debes tener una visión muy clara del propósito de seguir este curso desde el comienzo. Debes recordarte regularmente a ti mismo qué es lo que quieres lograr al final de este curso. Esto te motivará a terminar el curso de forma apropiada sin cortar camino

5. Establece un plan de estudio.

Un plan de estudios claro es muy importante para el aprendizaje en línea. Aquí hay algunas pautas para preparar un buen plan de estudio

- **Planifica con anticipación.**

Planifica tu calendario de estudio con antelación de modo de tener una idea de cuántos días o semanas quieres tomarte para finalizar el curso. De esta manera fíjate plazos a ti mismo.

- **Mantén una programación de estudio efectiva.**

El aprendizaje en línea necesita ser bien estructurado, por esto prepara un calendario de estudio como si fueras a asistir a una escuela. Has el programa manteniendo en mente tus compromisos y responsabilidades en mente, así no tienes que hacer tantas modificaciones. Puedes guardar tu programa en el calendario de tu ordenador o en tu móvil, incluso puedes poner tu planificación en una pared, la que puedes marcar y chequear cada vez que estudias

- **Crea listas de cosas por hacer.**

Has una lista con las tareas que necesitas completar para cada día o cada sesión. Esta es una excelente forma de priorizar en tu plan de estudio y mantenerse activo en el proceso de estudio.

- **Fija tiempos límites.**

Antes de que empieces a estudiar, fija claramente los tiempos límites y distribuye tu tiempo de estudio igualmente. Todos tenemos períodos limitados de concentración. Observa por ti mismo cuánto tiempo puedes estudiar con buen nivel de concentración y trata de darte un tiempo límite acorde. No trates de finalizar o cubrir más de lo que puedes digerir en una sola sesión.

- **Mantente en el programa.**

Finalmente, apégate a tu plan de estudio. Procrastinar es el problema número uno de los estudiantes en línea, por lo tanto asegúrate de mantenerte organizado y de no quedarte atrás en tu programación. Recuérdate regularmente el objetivo de seguir este curso.

6. Contáctanos para pedir ayuda cuando la necesites.

Como un curso en línea no provee de contacto cara a cara con el instructor, podrías vacilar de preguntar tus dudas o consultas durante tu estudio. Te recomendamos construir una relación con tu instructor en línea, contactándolo regularmente y actualizándolo sobre tu progreso. Preguntándonos no solo obtendrás mejor entendimiento del contenido sino que también nos





ayudarás a tener una idea de la efectividad general de este curso en línea para poder hacer las mejoras necesarias.

7. **Revisar y repetir al menos 2 veces (Muy Importante).**

Este curso no está hecho para ser seguido solo una vez. La revisión regular de las cosas que ya has aprendido no solo mejorará tu memoria, también te ayudará a entender mejor el material del curso. Nosotros recomendamos fuertemente volver a cada capítulo al menos dos veces para asegurarte de que no te has perdido nada. Nuestros estudiantes a menudo encuentran nueva información cada vez que revisan los capítulos otra vez. Por medio de la repetición de las tareas profundizarás tu entendimiento y aumentarás tu confianza

Responsabilidades y Ética

Como estudiante en línea tienes ciertas responsabilidades:

- Hacer un calendario de estudio
- Organizar el material de estudio
- No saltarse o avanzar rápidamente ningún capítulo o lección
- Terminar todos los trabajos de forma sincera
- Registrar tus horas de estudio
- Seguir los consejos del profesor, no subestimar la experiencia del profesor.

Certificación y horas acreditadas

Nosotros creemos que luego de completar exitosamente este curso, tendrás el conocimiento suficiente para dar clases de Yin yoga. Por lo tanto luego de completarlo recibirás un Certificado de Finalización de Curso de Formación de Profesores de Yin Yoga de Arhanta Yoga Ashrams. Arhanta Yoga Ashrams es una escuela internacionalmente reconocida dentro de las Escuelas de Yoga Certificadas (RYS 500, RYS 300, RYS 200). Con este certificado eres elegible para enseñar y trabajar como profesor de Yin yoga certificado.

Si deseas enseñar Yin Yoga de forma profesional a entornos grupales o individuales, este curso no requiere más registros ni educación previa.

Sin embargo, ten en cuenta que para registrarte como RYT200 en cualquier Asociación de Yoga y agregar el curso de Yin a tu perfil, primero debes seguir un curso regular de formación de profesores de yoga de 200 horas. Luego, puedes utilizar las horas del curso para obtener las Horas EC (horas de educación continua) con Yoga Alliance.

Las inscripciones en asociaciones de yoga pueden tener beneficios personales, pero no es obligatorio para enseñar.

Si no has completado previamente una formación de profesores de yoga de 200 horas pero estás interesado, actualmente ofrecemos un curso de profesorado de 200 horas en línea y en nuestros ashrams.

Importante:

Para registrarse como RYT-200 con Yoga Alliance, debes seguir un curso con al menos 170 horas de contacto. Generalmente, un curso en línea no puede proporcionarte eso. Pero debido al COVID-19, Yoga Alliance está tratando nuestro curso en línea como un curso de horas de contacto. Por lo tanto, puedes registrarse como RYT 200 después de completar este curso. Según Yoga Alliance, esta





disposición durará mientras la epidemia no haya terminado por completo. Si prefieres hacer un curso de horas de contacto, te sugerimos que consultes nuestra por nuestra formación de profesores presencial.

Cómo agregar horas a tu perfil de Yoga Alliance:

1. En www.yogaalliance.org, selecciona el link “Log In” arriba a la derecha e ingresa tu dirección email.
2. Una vez que has iniciado sesión, marca en “My Dashboard” en la esquina superior derecha
3. Has click en el link “My Training Hours” en el lado izquierdo y selecciona ‘In Person with a YACEP’
4. Sube tu certificado.
5. Encuentra tu YACEP >>Busca ‘Yogi Ram’
6. Desplázate hacia abajo por el curso que completaste
7. Envía la solicitud.
8. Dentro de los 14 días, se agregarán tus horas.

Puedes encontrar el perfil YACEP de Ram aquí:

<https://www.yogaalliance.org/YACEPPublicProfile?cepid=5898#/section=1>

A continuación se muestra el desglose de las horas de Yoga Alliance:





Course Name *

Online Yin Yoga Teacher Training Course

Educational Categories * ?

	Contact Hours	Non-Contact Hours
 Techniques, Training & Practice (TTP) How to do (practice) yoga Video ↗	0.00	30.00
 Teaching Methodology (TM) How to teach (yoga) effectively Video ↗	0.00	16.00
 Anatomy & Physiology (AP) The physical and energetic bodies Video ↗	0.00	8.00
 Yoga Philosophy, Lifestyle & Ethics (YPLE) History, philosophy, ethics and lifestyle practices of yoga Video ↗	0.00	6.00
TOTAL	0.00	60.00

Only Non-Contact Hours are available for Virtual / Remote Locations
[Learn more about Contact and Non-Contact Hours](#) [↗](#) 



Importante – Reembolsos

Estamos seguros de que te gustará nuestro curso. Pero si no te gusta el curso, sea cual sea la razón, puedes tener un reembolso total **dentro de los 7 días luego de tu compra o antes del 50% de avance del curso**, lo que sea que ocurra primero. Después de este período no serás elegible para ningún reembolso.

¿Cómo entregar las tareas y cómo contactar a tus profesores?

Entrega de tareas

En tu tablero de aprendizaje electrónico se presentarán videos, material descargable en pdf, cuestionarios y tareas. Deberás terminar de ver todos los videos, hacer las pruebas y subir la tarea para pasar a las clases del día siguiente. Cargar la tarea es fácil y la tarea será aprobada por un miembro de nuestro personal en los próximos días. Una vez que se haya cargado la tarea, puedes continuar con el curso, aunque aún no se haya aprobado. Ten en cuenta que si tienes alguna pregunta para el profesor, no la pongas en tareas, sino que pregúntale a Ram directamente por correo electrónico o en el tablero de mensajes.

Contacta a tu profesor

El contacto regular con tu profesor te ayudará de varias formas. Por favor, no dudes de contactar a Ram cuando sea que tengas una duda o consulta durante tus estudios de este curso

Puedes encontrar a Ram mediante la función de mensajes en el panel de aprendizaje.

Contacta a tus compañeros estudiantes

También te alentamos a que te conectes con otros estudiantes de la formación de profesores de Yin Yoga de 50 horas en línea a través del panel de discusión en tu panel de aprendizaje electrónico.

Soporte técnico y Certificado

Para obtener apoyo técnico, por favor no te comuniques con los profesores, sino con nuestro equipo de soporte técnico en support@arhantayoga.org.

Te deseamos todo lo mejor con tu formación ¡no dudes en contactarnos en caso de cualquier duda!



info@arhantayoga.org

