

### DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA UNIDAD FORMATIVA

UNIDAD FORMATIVA	RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN EN YOGA.	Duración	40
		Condicionada	
Código	UF1918		
Familia profesional	ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS		
Área Profesional	Actividades físicas y deportivas recreativas		
Certificado de profesionalidad	INSTRUCCIÓN EN YOGA	Nivel	3
Módulo formativo	Dominio de las técnicas específicas de yoga.	Duración	180
Resto de unidades formativas que completan el módulo	Principios fundamentales éticos, filosóficos y místicos del yoga.	Duración	50
	Asana y pranayama –Secuencias y progresiones (Vinyasa y Karana		90

#### Apartado A: REFERENTE DE COMPETENCIA

Esta unidad formativa se corresponde con la RP4 y la RP5.

#### Apartado B: ESPECIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES Y CONTENIDOS

##### Capacidades y criterios de evaluación

C1: Dominar técnicas de mantras, de relajación y de interiorización precisando elementos que la componen y su intencionalidad, y siguiendo los principios filosóficos y éticos de la tradición del Yoga.

CE1.1 Definir los beneficios de ejecuciones de técnicas de mantras, de relajación y de interiorización.

CE1.2 En un supuesto de ejecución de técnicas de Yoga realizar una técnica de mantra recitándolo y/o cantándolo y armonizándolo con el ritmo respiratorio sin forzar los límites vocales.

CE1.3 En un supuesto práctico de ejecución de técnicas de Yoga realizar una técnica de relajación explicitando el tiempo y modos de compensación de los ejercicios a través de contraposturas.

CE1.4 En un supuesto práctico de ejecución de técnicas de Yoga realizar una técnica de relajación mental identificando las instrucciones que la favorecen.

CE1.5 En un supuesto práctico de ejecución de técnicas de Yoga realizar técnicas de interiorización identificando las instrucciones que la favorecen.

C2: Dominar técnicas de pratyahara, dharana y dhyana, y siguiendo los principios filosóficos y éticos de la tradición del Yoga.

CE2.1 Explicitar los beneficios de ejecuciones de técnicas de pratyahara, dharana y dhyana según los principios éticos y filosóficos del Yoga.

CE2.2 En un supuesto práctico de ejecución de técnicas de Yoga realizar una técnica de pratyahara explicitando consignas que facilitan una retracción de los sentidos de los estímulos externos.

CE2.3 En un supuesto práctico de ejecución de técnicas de Yoga realizar una técnica de dharana explicitando consignas que facilitan la concentración.

CE2.4 En un supuesto práctico de ejecución de técnicas de Yoga realizar una técnica de dhyana explicitando consignas que facilitan la meditación.

##### Contenidos

###### 1. Relajación en Yoga.

- Requisitos básicos:
  - Postura correcta.
  - Respiración lenta y profunda.
  - Atención consciente.
- Fases de la relajación:
  - Muscular
  - Articular.
  - Respiratoria.
  - Mental.
  - Emocional.
- Técnicas orientales de relajación:
  - Yoga Nidra.

- Dinámicas de relajación.
- Visualización creativa.
- Repetición mental de mantras
- Riesgos y errores en la ejecución de las técnicas de relajación en Yoga.
- Efectos derivados de la relajación:
  - Calma.
  - Equilibrio psicofísico.
  - Liberación y creación de energía.
  - Eliminación de la fatiga.
- Experiencia vivencial de la relajación.
- Benéficos y contraindicaciones.

## 2. Técnicas de observación, concentración y meditación.

- Mantras:
  - Repetición continuada de sonidos de contenido místico.
  - Repetición de cantos armonizados o recitaciones que llevan hacia la relajación mental, la concentración y la meditación.
- Pratyahara:
  - Abstracción.
  - Control de las percepciones sensoriales orgánicas.
- Dharana: Concentración:
  - Focalización de la mente en un solo punto.
  - Cese de las fluctuaciones mentales.
- Dhyana:
  - Meditación concentración prolongada.
  - Pensamiento continuo y sin interrupción.
- Técnicas orientales de meditación:
  - Sthula: meditación sobre un símbolo o forma.
  - Jyoti: meditación sobre objeto luminoso (vela, llama, otros puntos luminosos).
  - Sukshma: meditación sobre un principio abstracto.
- Beneficios y contraindicaciones.
- Efectos de práctica de técnicas de observación, concentración y meditación:
  - Calma.
  - Bienestar.
  - Equilibrio emocional.
  - Presencia.
  - Ecuanimidad.
  - Empatía.
  - Discernimiento.

## Apartado C: REQUISITOS Y CONDICIONES

Deberá cumplir alguno de los requisitos siguientes:

- Estar en posesión del título de Bachiller
- Estar en posesión de algún certificado de profesionalidad de nivel 3.
- Estar en posesión de un certificado de profesionalidad de nivel 2 de la misma familia y área profesional
- Cumplir el requisito académico de acceso a los ciclos formativos de grado superior o haber superado las correspondientes pruebas de acceso a ciclos de grado superior
- Tener superada la prueba de acceso a la universidad para mayores de 25 años y/o de 45 años
- Tener, de acuerdo con la normativa que se establezca, los conocimientos formativos o profesionales suficientes que permitan cursar con aprovechamiento la formación

En relación con las exigencias de los formadores o de las formadoras, instalaciones y equipamientos se atenderá las exigencias solicitadas para el propio certificado de profesionalidad.