

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA UNIDAD FORMATIVA

UNIDAD FORMATIVA	PRINCIPIOS FUNDAMENTALES ÉTICOS, FILOSÓFICOS Y MÍSTICOS DEL YOGA.	Duración	50
		Específica	
Código	UF1916		
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	Asana y pranayama –Secuencias y progresiones (Vinyasa y Karana).	Duración	90
	Relajación y meditación en yoga.		40

Apartado A: REFERENTE DE COMPETENCIA

Esta unidad formativa se corresponde con la RP1.

Apartado B: ESPECIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES Y CONTENIDOS

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Aplicar los principios filosóficos y de la ética del Yoga, siguiendo las sendas clásicas en ejecuciones prácticas.

CE1.1 Definir los efectos de la profundización en las sendas clásicas del Yoga (Karma Yoga, Raja Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga) y su aplicación en la ejecución práctica de las técnicas del Yoga teniendo en cuenta motivaciones, actitudes y límites de los practicantes.

CE1.2 Relacionar los pasos del ashtanga Yoga: yama (actitudes), niyama (observación de uno mismo) asana (postura), pranayama (comprensión y regulación de la respiración), pratyahara (control de los sentidos para la calma mental), dharana (concentración), dhyana (meditación), samadhi (estado de realización) y su influencia en la ejecución práctica de técnicas de Yoga.

CE1.3 Relacionar los principios de yama (ahimsa, satya, brahmacharya, asteya y aparigraha) asociados a la ejecución práctica de técnicas de Yoga.

CE1.4 Relacionar los principios de niyama (shaucha, santosha, tapas, swadhyaya, ishwara pranidhana) asociados a la ejecución práctica de técnicas del Yoga.

CE1.5 Vivenciar y explicar los efectos físicos emocionales y mentales derivados de la aplicación de yama en la vida cotidiana.

CE1.6 Vivenciar y explicar los efectos físicos emocionales y mentales derivados de la aplicación de niyama en el sadhana personal.

CE1.7 En un supuesto práctico describir la etimología de un asana relacionándolo con la mitología hindú.

C2. Identificar la estructura del ser humano conforme a la mística tradicional hindú para relacionarla con la concepción holística de la práctica del Yoga dentro de los principios ético-filosóficos de la misma.

CE2.1 Explicar los beneficios físicos derivados de la práctica de Yoga, según el concepto de salud de la mística hindú.

CE2.2 Identificar los efectos energéticos derivados de la práctica de asanas y pranayamas.

CE2.3 Relacionar los beneficios físicos, mentales y emocionales derivados de la práctica regular del Yoga con la correcta utilización del prana durante la ejecución de las distintas técnicas de Yoga.

CE2.4 Relacionar los aspectos físico, mental y emocional del ser humano con los koshas.

CE2.5 A partir de la aplicación de técnicas de interiorización y reequilibrio energético, específicas de la mística hindú, en la práctica de Yoga, explicar y vivenciar la relación existente entre los principales nadis y los chackras.

CE2.6 En un supuesto práctico de ejecución de técnicas de interiorización y reequilibrio energético, describir los beneficios de la correcta circulación y equilibrio de los flujos energéticos según la mística hindú.

Contenidos

1. Principios éticos y filosóficos en Yoga.

– Orígenes del Yoga:

- Civilización del Valle del Indo.
- Periodo védico.
- Periodo épico y puránico.
- Periodo medieval.
- Periodo Moderno contemporáneo.

- Escuelas filosóficas (Darshanas):
 - Vedanta.
 - Yoga .
 - Samkhya.
 - Mimansa.
 - Vaishesika.
 - Nyaya.
- Sendas del Yoga clásico:
 - Karma Yoga.
 - Raja Yoga.
 - Bhakti Yoga.
 - Jnana Yoga.
- Senderos del Yoga:
 - Dhyana Yoga.
 - Hatha Yoga.
 - Japa Yoga.
 - Kundalini Yoga.
 - Laya Yoga.
 - Mantra Yoga.
 - Tantra Yoga, entre otros.
- El Yoga en occidente:
 - Introducción, desarrollo y adaptaciones.
 - Interpretación occidental de las escuelas filosóficas de la India.
- Textos clásicos:
 - Los 4 Vedas.
 - Upanishad.
 - Ramayana.
 - Mahabharata (Bhagavad Gita).
 - Samkhya (estrofas).
 - Yoga Sutras.
 - Geranda Asmita.
 - Hatha Yoga Pradipika.
 - Puranas.
- Maestros contemporáneos orientales.
- Ética o Aspectos éticos del Astanga Yoga:
 - Yama.
 - Niyama.
- Mitología hindú aplicada al Yoga:
 - Cosmovisión hindú.
 - El panteón hindú.
 - Asanas y mitología.

2. Estructura del ser humano y la Mística Hindú.

- Orígenes de la medicina tradicional hindú:
 - Ayurveda.
 - Concepto de salud en la mística hindú.
 - El Yoga como medio de salud en la tradición mística y médica de la India.
 - Yoga Chikitsa.
- Estructura anatómica y fisiológica según la concepción de la mística hindú.
- Estructura bioenergética del ser humano según la concepción la mística hindú.
- Concepto y utilización de la energía según la mística hindú:
 - Los Chakras: como núcleos de energía - correspondencia anatómica - funciones.
 - La Kundalini y los Nadis: energía circulante - flujos energéticos.
 - Relación con los Chakras – beneficios de la correcta circulación energética.
- Concepto de Prana:
 - Pranayama.
 - Nadi.
 - Bandha.
 - Kriya.

- Vayus internos.
- Vayus externos.
- Envolturas del Atman.
 - Los koshas.
- Interiorización de los núcleos y flujos energéticos:
 - Autoconciencia y energía: técnicas de interiorización y reequilibrio.
 - Sensibilización energética respecto de los demás y del entorno.

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.