

### DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA UNIDAD FORMATIVA

UNIDAD FORMATIVA	ASANA Y PRANAYAMA – SECUENCIAS Y PROGRESIONES (VINYASA Y KARANA)	Duración	90
		Condicionada	
Código	UF1917		
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
	Relajación y meditación en yoga.		40

#### Apartado A: REFERENTE DE COMPETENCIA

Esta unidad formativa se corresponde con la RP2 y la RP3.

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

##### Capacidades y criterios de evaluación

C1: Dominar técnicas de asanas con eficacia y seguridad, siguiendo los principios filosóficos y éticos de la tradición del Yoga.

CE1.1 Definir los beneficios orgánicos, estructurales y correcciones posturales derivados de ejecuciones de técnicas asanas y de las variantes según las sendas clásicas del Yoga.

CE1.2 En un supuesto práctico de ejecución de actividades de Yoga en la que se realizan técnicas en una secuencia que combina la respiración y la fluidez de los movimientos, ejecutar:

- Vinyasa.
- Karana.
- Asana.

CE1.3 En un supuesto práctico de ejecución de actividades de Yoga donde se ejecutan sirsasana, sarvangasana, sasamgasana y variantes, aplicar una acción técnica en asana invertida para evitar cargas excesivas del peso del cuerpo sobre la cabeza y el cuello manteniendo el alineamiento con el cuerpo.

CE1.4 En un supuesto práctico de actividades de Yoga donde se ejecutan paschimottanasana, padahasthasana, padanghusthasana, pranatasana, kurmasana, bhujangasana, salabhasana, virabhadrasana, dhanurasana, matsyasana, sethubandasana, ustrasana y variantes, aplicar una acción técnica en asana de flexión y de extensión evitando cargas excesivas sobre la columna vertebral.

CE1.5 En un supuesto práctico de ejecución de actividades de Yoga donde se ejecutan ardha matsyendrasana, marichyasana, bharadvajasana, jataara parivartanasana y variantes, aplicar una acción técnica en asana de torsión manteniendo la verticalidad de la columna vertebral y la expansión del tórax.

CE1.6 En un supuesto práctico de ejecución de actividades de Yoga donde se realizan utthita trikonasana, nitambasana, konasana, parighasana y variantes, aplicar una acción técnica en asana de lateralización manteniendo el estiramiento de la columna vertebral y en expansión del tórax.

CE1.7 En un supuesto práctico de ejecución de actividades de Yoga donde se realizan kakasana, mayurasana, vrkshasana, garudasana, natarajanasa, tuladandasa, paksasana, ardha chandrasana y variantes, aplicar una acción técnica en asana de equilibrio manteniendo estabilidad corporal y coordinándola con la respiración.

CE1.8 En un supuesto práctico de actividades de Yoga donde se realizan padmasana, siddhasana, mukthasana, guptasana, vajrasana, swastiasana, sukhasana, savasana, advasana, shanshankasana, niño krsna y posturas de máxima descarga, aplicar una acción técnica en asana de meditación y relajación discriminando los elementos que proporcionan comodidad, tiempo de mantenimiento y calma.

C2: Dominar técnicas de pranayamas, shatkarmas o kriyas, mudras y bandhas con eficacia y seguridad, siguiendo los principios filosóficos y éticos de la tradición del Yoga.

CE2.1 Explicar los beneficios en los koshas derivados de ejecuciones de técnicas pranayamas, shatkarmas o kriyas, mudras y bandhas y de sus variantes según las distintas líneas del Yoga.

CE2.2 En un supuesto práctico de ejecución de una técnica de respiración completa, explicar:

- Signos de desestabilización física.
- Signos de desestabilización emocional.
- Signos de desestabilización de la consciencia.

– Estrategias e instrucciones para su restablecimiento.

CE2.3 En un supuesto práctico de ejecución de un pranayama realizar un shatkarma o kriya de purificación física y limpieza de los nadis con igualdad y/o desigualdad de los tiempos de inhalación y exhalación.

CE2.4 En un supuesto práctico de ejecución de pranayama, realizar kapalabhati, bhastrika y variantes, manteniendo la concentración en la exhalación.

CE2.5 En un supuesto práctico de ejecución de pranayama equilibrante, realizar anuloma viloma, nadhi sodana, surya y chandra bhedana y variantes, alternando la inhalación y exhalación en cada fosa nasal según características de las técnicas.

CE2.6 En un supuesto práctico de ejecución de pranayama estabilizadores y estimulantes, realizar brahmari, sitthali, sitkari y variantes, aplicando el sonido que corresponde a las características de cada una de las técnicas.

CE2.7 En un supuesto práctico de ejecución de pranayama de expansión, realizar ujjayi y sus variantes en amplitud torácica.

CE2.8 En un supuesto práctico de ejecución de bandhas y mudras, aplicar:

- Mula bandha elevando los músculos centrales de perineo.
- Uddiyana bandha elevando la cavidad abdominal y el diafragma.
- Jalandhara bandha con y sin retención del aliento, cerrando la glotis.
- Un mudra escogiendo un gesto con las manos y el cuerpo para permitir la canalización de la energía.

## Contenidos

### 1. Asana.

- Ejecución técnica de asanas- Principios básicos de Sthira Sukha en la ejecución del asana:
  - Estabilidad.
  - Progresión.
  - Distensión.
  - Atención.
- Estiramientos, progresiones y ejercicios dinámicos:
  - Vinyasa.
  - Karana.
- Estructura y clasificación de los asanas - Grupos de asanas:
  - Asanas según movimiento de la columna vertebral: de flexión, de extensión, de inclinación lateral, de torsión, de descompresión en el eje vertical, de combinación de diferentes movimientos (trikonas).
  - Asanas según gravedad: de pie, de equilibrio, sentados, decúbito supino, decúbito prono, invertidas, sobre rodillas.
  - Asanas según dificultad de ejecución: nivel básico, nivel medio, nivel avanzado.
  - Asanas según finalidad: Langhana (efecto relajante), Samana (efecto equilibrante), Brahmana (efecto vigorizante).
  - Asanas según naturaleza: flexibilidad, tonificación, resistencia, coordinación, relajación, concentración, meditación, otras.
- Etapas en la ejecución del asana:
  - Toma de conciencia.
  - Propiocepción y escucha de necesidades.
  - Aquietamiento interior.
  - Disponibilidad ante la ejecución práctica del asana.
  - Objetivo.
  - Compensaciones y contraposturas.
  - Interiorización.
  - Equilibrio de efectos.
- Benéficos y contraindicaciones:
  - Variantes, alternativas y prevención de errores en la ejecución.
  - Soportes y ayudas auxiliares para la adaptación personalizada de asanas.
- Contraposturas:
  - Compensaciones.
  - Equilibrio de efectos.
- Observación de modificaciones físicas, emociones y equilibrio energético derivado de la ejecución de asanas.
- Concentración (después de la práctica): vivencias y experiencias derivadas de la práctica de asanas.

### 2. Pranayama.

- Ejecución técnica de pranayama:
  - Recuperación de la respiración natural.
  - Espacios respiratorios.
  - Tiempo y ritmo.
  - Ampliación del ritmo respiratorio.
  - Fases respiratorias: Puraka, Rechaka y Kumbhaka Antara y Bahya.

- Respiración completa yóguica.
- Beneficios y contraindicaciones.
- Estructura y clasificación de los pranayamas.
- Variantes, alternativas y prevención de errores.
- Purificación de los conductos de energía pránica o nadis:
  - A través de Samanu: bijamantras
  - A través Nirmanu: satkarmas o kriyas
- Etapas en la ejecución de pranayama:
  - Toma de conciencia.
  - Escucha respiratoria: ritmo, y profundidad.
  - Propiocepción y escucha de necesidades.
- Aquietamiento interior.
  - Disponibilidad ante la ejecución práctica de pranayama.
  - Ejercicios previos para desbloquear diafragma y caja torácica.
  - Ejercicios previos para flexibilizar y dar amplitud a las fases de la respiración yóguica.
  - Objetivos.
  - Equilibrio de efectos.
- Ejecución práctica de pranayamas para obtener:
  - Respiración profunda, rítmica, silenciosa y consciente.
  - Vigor físico.
  - Calma mental.
- Beneficios energéticos derivados de la práctica de pranayama:
  - Potenciación del vigor energético.
  - Equilibrio energético.
- Observación de las modificaciones físicas y la calma mental derivadas de la práctica de pranayama.
- Concentración (después de la práctica): vivencias y experiencias derivadas de la práctica de pranayama.

### 3. Integración de asanas y pranayamas – secuencias y transiciones.

- Asana y respiración.
- Asanas para la relajación.
- Secuencias de un asana:
  - Transiciones entre asanas.
  - Secuencias establecidas: series y saludos.
- Sincronía chakras - asana - pranayama – bandha: circulación de la energía:
  - Equilibrio pránico a través de la práctica de asana.
  - Influencia de la práctica de asana sobre los centros energéticos.
  - Canalización del prana a través de los nadis principales y secundarios
  - Conexión con los canales pránicos a través de los Mudras: Hasta mudra: gesto realizado con las manos; Hatha mudra: gesto que implica todo el cuerpo. Prana mudra: gestos energéticos.
  - Distribución de la energía pránica mediante los Aparatos circulatorio y respiratorio y los Sistemas neuromuscular, limfático, glandular, digestivo, genito urinario, como transportadores de prana o nadis
  - Cierres energéticos o bandhas en la práctica de Pranayama en kumbhaka.

## 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.