

INSTRUCTORADO DE
HATHA YOGA
MAY 2022 - MAY 2023



INSTITUTO PRANA KINE
MATRÍCULAS ABIERTAS
FORMACIÓN SEMIPRESENCIAL

FUNDAMENTACIÓN DEL INSTRUCTORADO

“ LA PALABRA YOGA DERIVA DEL SÁNSCRITO
“YUJ”, QUE SIGNIFICA SUJETAR, JUNTAR,
DIRIGIR Y CONCENTRAR LA ATENCIÓN EN
ALGO PARA SU APLICACIÓN Y ESO. SIGNI-
FICA, ASIMISMO, UNIÓN O COMUNIÓN. ES
LA UNIÓN VERDADERA DE NUESTRA VO-
LUNTAD CON LA VOLUNTAD DE DIOS. SIG-
NIFICA LA SUJECCIÓN DE TODAS LAS FUER-
ZAS DEL CUERPO, MENTE Y ALMA, A DIOS;
SIGNIFICA LA DISCIPLINA DEL INTELECTO,
LA MENTE, LAS EMOCIONES Y LA VOLUN-
TAD QUE EL PROPIO YOGA PRESUPONE;
SIGNIFICA UN EQUILIBRIO DEL ALMA QUE
NOS PERMITE MIRAR LA VIDA EN TODOS
SUS ASPECTOS DE MANERA UNIFORME

B.K.S. IYENGAR, LA LUZ DEL YOGA

El Yoga es práctica y disciplina, a menudo también considerado un arte y una ciencia. Ha tenido un sustancial crecimiento en el último tiempo en el Occidente, en respuesta a una notable búsqueda social en pro de la salud, el bienestar y el autoconocimiento, y que busca desarrollar respuestas propias que apunten hacia lo trascendental, reflejo fundamental del desarrollo humano. Su masificación ha sido tal que es posible observar diversos centros de prácticas, instructores y practicantes de forma notoria en muchos lugares y esferas, todos con distintas miradas y apreciaciones frente a la misma filosofía.

Dentro de esta amplia gama de institutos, salas de yoga y puntos de vista de los mismos frente al Yoga, en el Instituto Prana Kine nos hemos propuesto realizar una formación desde el entendimiento kinésico de esta disciplina, con firmes bases en la anatomía, biomecánica y fisiología, en donde el equipo docente se compone de Kinesiólogos titulados y Profesionales del área de la Salud, Instructores y Profesores de Yoga, con amplio conocimiento y experiencia en sus áreas de estudio.

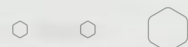
En este sentido, los participantes del Instructorado podrán, de forma transversal, adquirir herramientas desde el entendimiento y estudio del movimiento humano, tanto tradicional

como integrativo, tales como Salud Integrativa del Ser, observación y diálogo terapéuticos, aplicados en salas de práctica como también en el trabajo comunitario, entre otros.

La enseñanza del Yoga es un fiel reflejo de nuestra propia conexión, de nuestra práctica y camino espiritual. Creemos que, en primera instancia, el despertar interno responde a una inquietud existencial, espiritual, y que debe ser respetado como tal. Promovemos que este Instructorado sea una instancia de autoconocimiento, en donde se darán las instancias para compartir nuestras experiencias y dudas, dentro de un ambiente de protección y entendimiento, favoreciendo el trabajo individual de cada uno de los estudiantes.

Por otra parte, dentro de este mismo contexto, seremos cada uno de nosotros nuestros propios maestros, quienes serviremos de ejemplo, de compañía y de consejeros, para que desde ese espacio se vayan generando las herramientas necesarias para ir construyendo el rol de Instructor o Instructora de Hatha Yoga, desde la misma vivencia experiencial con el grupo de estudio.

El Instructorado de Hatha Yoga está dirigido a todas las personas que quieran desarrollar un camino de autoconocimiento, como también a aquellos que deseen contar con los conocimientos necesarios para dirigir prácticas yóguicas.



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Generar las habilidades y competencias necesarias en los instructores e instructoras para que puedan dirigir prácticas de Hatha Yoga, desde la fundamentación teórica hasta la aplicación práctica.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Contar con los conocimientos para generar progresión en la práctica.
- ✓ Conocer aspectos de Emociones, Consciencia, Mente y Meditación, desde una orientación psicológica.
- ✓ Contar con las herramientas teóricas necesarias para adaptar una práctica a diversos individuos.
- ✓ Conocer elementos básicos sobre recitación de mantras, junto con algunos de sus significados.
- ✓ Contar con las habilidades para entregar asistencia dentro de la sala de práctica en personas que lo necesiten.
- ✓ Manejar elementos preventivos dentro de la práctica desde una mirada kinésica e integradora de la salud.
- ✓ Desarrollar instancias de crecimiento profesional, desde la gestión de talleres y planes de trabajo.
- ✓ Conocer aspectos básicos sobre la Historia del Yoga.
- ✓ Conocer diversos sobre la Filosofía yóguica.
- ✓ Conocer sobre anatomía y biomecánica, y sus implicancias en la práctica de posturas.
- ✓ Conocer sobre la fisiología de sistemas orgánicos relacionados a la práctica de posturas y ejercicios de respiración.
- ✓ Manejar conceptos básicos de la Medicina Ayurvédica y ser capaz de ofrecer orientación desde ellos.
- ✓ Conocer sobre Anatomía Sutil, y su implicancia en la práctica del Yoga.
- ✓ Conocer sobre modelos de relajación, sus usos y aplicaciones.



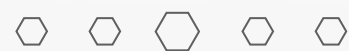
CONTENIDOS



REQUISITOS

- Requisitos para completar la matrícula
- Entrevista informativa con Director del Instructorado (horario a coordinar)
- Llenar el formulario de inscripción (enviado al momento de la Entrevista)
- Copia de cédula de identidad
- 2 fotografías tamaño carnet con nombre y RUT
- Ser mayor de 18 años y haber finalizado la enseñanza media (En caso de ser necesario, Instituto Prana Kine solicitará un Certificado de Enseñanza Media completa)
- Hacer el depósito de la matrícula dentro de 10 días una vez completado el formulario de inscripción adjunto





INFORMACIÓN GENERAL

- Duración del Instructorado: Un año académico (Período de vacaciones: Febrero 2023)
- Inicio de clases: Mayo 2022
- Finalización: Mayo 2023
- Número mínimo de cupos: 12 estudiantes
- Modalidad: Clases semanales virtuales. Clases expositivas, prácticas y participación grupal. Clases presenciales un fin de semana al mes.
- Número de horas: 500 horas totales, distribuidas en 240 horas de formación a través de clases teórico-prácticas, 100 horas obligatorias de práctica de Hatha Yoga, y 160 horas de estudio, preparación de evaluaciones y trabajo autónomo
- Horario virtual: miércoles de 19:00 hrs a 21:00 hrs
- Horario presencial (una vez al mes): sábado de 9:00 a 19:00 pm – domingo de 9:00 am a 13: pm.
- Valor Matrícula: \$65.000 (no reembolsable)
- Arancel total: \$1.944.000, documentables hasta en 12 cuotas de \$162.000. 30% de descuento para los primeros 8 inscritos. Descuento preferencial funcionario APS.
- Incluye: Clases gratuitas de Hatha Yoga en el Instituto Prana Kine, acceso a Aula Virtual (Intranet), Certificación.
- Certifica: Instituto Prana Kine, Sociedad Científica de Kinesiología Integrativa (SOCIKIN)

CUENTA:

CAPACITACIONES KINESIOLOGIA INTEGRATIVA CHILE LTDA
22870062692, CHEQUERA ELECTRÓNICA, BANCO ESTADO
RUT: 76.598.201-4
ENVIAR COMPROBANTE DE PAGO A
direccionacademica@pranakine.cl



EVALUACIONES

- Exposiciones orales. De forma individual o grupal, se entregarán distintos temas de investigación y presentación al grupo curso, con temáticas afines a la materia revisada en clases.
- Evaluaciones teóricas. Se contemplarán contenidos de los ramos cursados por el alumno, según temario entregado por cada docente. Se realizarán de acuerdo a la programación realizada y acordada entre profesores y alumnos.
- Evaluación práctica. El alumno tendrá que guiar una clase al finalizar el Instructorado de Hatha Yoga frente a alumnos de las clases regulares en los horarios de éstas, y al menos un profesor, que será desarrollada durante el año de estudio. Se utilizará una rúbrica de evaluación.
- Asistencia. En relación a las horas de formación se considerará un mínimo del 85% de asistencia. En el caso de haber asistido un porcentaje menor, el Instituto Prana Kine podría solicitar un certificado médico para avalar tal situación. Las 100 horas de práctica son de carácter obligatorio.
- La nota final corresponderá a un promedio de las notas anteriores, con ponderaciones acorde al perfil al que apunta el Instructorado. Estará en la escala de 1.0 a 7.0, considerándose nota 5.0 como nota mínima para aprobar su certificación.

FORMATO SEMIPRESENCIAL:

- 240 hrs formativas:
 - 8 hrs virtuales mensuales
 - 12 hrs presenciales mensuales
- 100 hrs de práctica OBLIGATORIAS



EQUIPO DOCENTE



DIRECTOR SEVA AMRITA

- Director del programa formativo
- Terapeuta Ayurveda
- Astrólogo
- Facilitador de Biodanza,
- Profesor de Yoga Purna integral
- Certificado internacionalmente en Acupuntura y Digitopuntura Ayurvédica
- Chef Ayurvédico



PROF. GABRIELA RODRIGUEZ

- Instructora de Yoga Diplomada en Aplicación Terapéutica.
- Especialización en Yoga pre y postnatal.
- Profesora formadora de instructores.
- Creadora de Maternar en Yoga.
- Maestra de Danza.





EQUIPO DOCENTE



KLGO. BORIS GÁLVEZ LLANTÉN

- Director del instituto Prana kine
- Presidente SOCIKIN
- Kinesiólogo integrativo
- Osteópata
- Master en osteopatía estructural
- Acupunturista
- Instructor de Qigong, Hatha yoga, yoga terapéutico
- Educador en neurociencias del dolor (PNE).
- Investigador y escritor de medicina indígena.



ENF. CARLA REVECO

- Mamá
- Enfermera.
- Praticante de Hatha Yoga hace 8 Años
- Diplomado en Salud Ocupacional.
- Docente en carreras de salud Universidades Chilenas
- Magister en Educación mención Pedagogía en Educación Superior





EQUIPO DOCENTE



KLGO. PABLO SOLOVERA PÉREZ

- Kinesiologo.
- Docente de Anatomía y filosofía del Yoga en formación de Profesores de Hatha Yoga en India, Rishikesh y Ayurveda en India, Dharamshala.
- Profesor de Yoga, Yoga Terapia y Ayurveda en Clinica Anjali, Kerala, India.
- Terapeuta Ayurvedico formado en Clinica Ayuskhama, India.
- Formado en curso Mental Healing en Instituto Men Tze Khang Tibetano, sede India.
- Formación base en Medicina Tibetana Men



KLGA. JALILE MAHMUD VIEJO

- Kinesióloga.
- Formada en Concepto Mulligan, Brasil.
- Terapeuta ayurvedica formada en Clinica Ayuskhama, India.
- Profesora de Hatha Yoga integral, Academia Kheper, Chile. Ha realizado formaciones de Profundización en Yoga Terapia y Ayurveda en la Clinica Anjali, Kerala, India.
- Reflexóloga, formada en el Instituto Ayurvedico Amma, en India.
- Formada en Mental Healing y Cuencos tibetanos

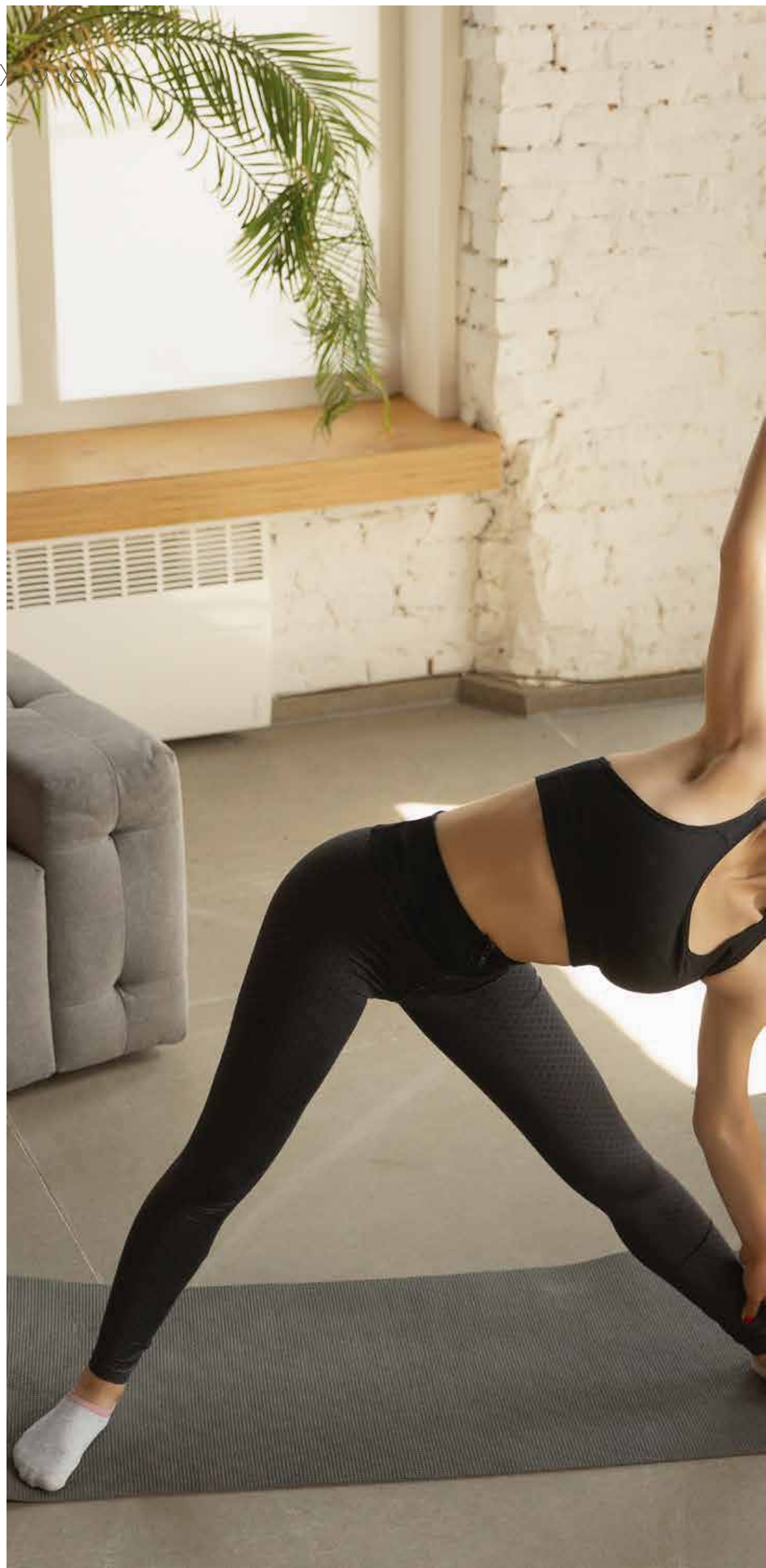


EQUIPO DOCENTE



KLGO. DANIEL PLAZA FOSSA

- Kinesiólogo Daniel Plaza Fossa
- Acupuntor
- Kinesiólogo Integrativo
- Facilitador de Qigong Médico
- Especializado en Terapias Complementarias
- Ex-presidente socikin



CALENDARIO

MAYO

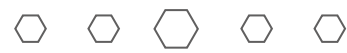
4 - Presentación Instructorado - Syllabus - Historia y filosofía del yoga 1	11 - Historia y Filosofía 2 • Hinduismo • Darshans • Tipos de yoga
18 - Historia y Filosofía 3 • La senda del yoga	25 - Historia y Filosofía 4 • Árbol del yoga
CLASE PRESENCIAL 28 y 29 MAYO - Hatha Yoga: Práctica (12 hrs) • Asanas * Clasificación de Asanas • Pranayamas generales (teórico) * Clasificación de Pranayamas • Saludo al sol (A Y B)	



CALENDARIO

JUNIO

1 -Anatomía y biomecánica: Generalidades	8 - Anatomía y biomecánica: • Introducción a columna • Columna cervical
15 - Anatomía y biomecánica: • Columna torácica • Diafragma	22 - Anatomía y biomecánica: • Columna lumbar y sacro • Abdomen
CLASE PRESENCIAL 25-26 JUNIO - Integración anatomía funcional de columna vertebral (4 hrs) - Hatha Yoga: Posturas y ejecución • Brahmana (Activación) - Hatha Yoga: Posturas •Purvotana (Extensiones) •Contrapostura - Hatha Yoga: Posturas •Paschimottana (Flexiones) •Acción de opuestos (8hrs)	
29 -Exposición estilos de yoga	



CALENDARIO

JULIO

6

- Anatomía y biomecánica:
- Cadera
- Rodilla

13

- Anatomía y biomecánica:
- Tobillo
- Pie

20

- Anatomía y biomecánica:
- Cintura escapular
- Codo
- Antebrazo
- Mano

27

- Biomecánica
- Osteocinemática y artrocinemática
- Grados de libertad articular
- Rangos de movimientos activos, pasivos
- Principios de flexibilidad y fuerza
- Cadenas musculares

CLASE PRESENCIAL 30-31 JULIO

- Integración anatomía funcional (4 hrs)
- Hatha Yoga: Posturas y ejecución
- Parsva – Parvrtti (Laterales)
- Hatha Yoga: Posturas
- Viparita (Inversiones)
- Posturas sedantes (8 hrs)



CALENDARIO

AGOSTO

3

- Ayurveda 1
- Principios históricos y filosóficos de la medicina ayurveda
- Paradigma ayurvédico
- Conformación humana y Doshas

10

- Ayurveda 2
- Pilares del Ayurveda
- Psicobiología ayurvédica
- Agni, Dhatus, Ama, Malas, Srotas, Manas

17

- Ayurveda 3
- Prakriti - Vikruti
- Origen de la enfermedad - Samprapti
- Yoga & Ayurveda
- Tipos de Yoga para cada biotipo

24

- Ayurveda 4
- Análisis de casos
- Patologías & ayurveda

CLASE PRESENCIAL 27-28 AGOSTO

- Integración de asanas principales /sadhana

- Evaluación observacional de prácticas de estudiantes (12 hrs)

31

EVALUACIÓN 1



CALENDARIO

SEPTIEMBRE

7 - Fisiologia 1	14 - Fisiologia 2
21 - Anatomia sutil	28 - Anatomia sutil
CLASE PRESENCIAL 24-25 SEPTIEMBRE - Integración fisiología (4 hrs) - Pranayamas principales (8 hrs)	

OCTUBRE

5 - Primeros auxilios 1	12 - Primeros auxilios 2
19 - Metodología 1	26 - Metodologia 2
CLASE PRESENCIAL 29 Y 30 OCTUBRE - Primeros auxilios (4 hrs) - Metodología y limpiezas internas (8 hrs)	





CALENDARIO

NOVIEMBRE

2

- EVALUACIÓN 2:

9

- Preguntas y Respuestas
- PRESENTACIÓN DE ESTUDIANTES:
EVALUACIÓN 3

16

- Yogaterapia

23

- Neurociencias del dolor
- Precauciones y contraindicaciones en yoga

CLASE PRESENCIAL 26 – 27 NOVIEMBRE

- Integración de temas especiales (12 hrs)
- Sadhana personal, Profundización en la práctica personal, Incorporación de elementos (PROPS)

30

- Yoga y especialidades (teórico)





CALENDARIO

DICIEMBRE

1 - Mente y Psicología 1 • Emociones y corporalidad • Neurociencias • Estrés y otros trastornos emocionales • Primeros auxilios psicológicos	8 - Mente y Psicología 2 • Distintas aproximaciones a la comprensión de lo humano. Occidente vs Oriente • Neurociencias
15 - Mente y Psicología 3 • Meditación y Mindfulness	CLASE PRACTICA 17 -18 DICIEMBRE - Meditación y mindfulness
22 - Mente y Psicología • Meditación y Mindfulness	

ENERO 2023

4 - Bahkti yoga	11 - Mantras
18 - Bhakti y mantras	25 - Raja yoga patanjali
CLASE PRACTICA 27-28 ENERO Raja Yoga - Hatha Yoga Pradipika y Bhakti Yoga	





CALENDARIO

MARZO 2023

1 - Raja yoga patanjali	8 - Hatha yoga pradipika
15 - Hatha yoga pradipika	22 - Recitación védica
CLASE PRACTICA 24-25 MARZO - Recitación védica y Entrega de nombres - Mantras y meditación	29 -Exposición estilos de yoga

ABRIL 2023

5 - Espiritualidad 1	12 - Espiritualidad 2
19 - Integración	26 - Integración
CLASE PRESENCIAL 28-29 ABRIL - Integración y dudas presenciales (8 hrs) -Sadhana personal	

MAYO 2023

EXAMEN TEÓRICO Y PRÁCTICO





FORMACIÓN CONVALIDADA Y RECONOCIDA EN INDIA POR SATVA JÑANA ACADEMY | KERALA, INDIA

satvajñāna

Goodness of Experiencing Knowledge

**ESTE PROGRAMA DE YOGA HABILITA
PARA HACER CONTINUIDAD DE ESTUDIOS
EN INDIA. VIAJA CON NOSOTROS Y VIVE
UNA EXPERIENCIA FORMATIVA Y CULTURAL
ÚNICA EN INDIA EN 2023**

Acompáñanos en lo que será nuestro cuarto viaje a India, donde te llevaremos a estudiar y profundizar con Yoguis tradicionales, aquello que no figura en libros y solo puede ser descubierto en el país que ha forjado el Yoga, India.

INSTRUCTORADO DE **HATHA YOGA** MAY 2022 - MAY 2023

CONTACTO:

INSTITUTO PRANA KINE

DIRECCIÓN: AV. VALPARAÍSO#1183
OFICINA 8. VIÑA DEL MAR

TELÉFONO DE CONTACTO:
978646951 - 976557646

e-mail: info@pranakine.cl

web: www.pranakine.cl

