

Curso de Formación de Profesores de Yoga Anusara
Con Jayendra Hanley y otros profesores certificados de Anusara
Octubre 2009 – Junio 2010
Arati Yoga en Madrid (España)

Consideraciones generales sobre la Formación

La formación para profesores de yoga Anusara está dirigida a aquellos estudiantes que hayan completado la Inmersión Anusara o programa similar de estudio, consistiendo éste en:

- Práctica de asana, pranayama y meditación con profesores de Anusara.
- Estudio de la filosofía del yoga, particularmente de la filosofía Anusara.
- Estudio de los Principios Universales de Alineamiento y anatomía.

La intención de la formación de profesores va dirigida a participantes que desean aprender cómo enseñar Yoga Anusara. Al final de los dos años del Programa de Inmersión y Formación los estudiantes habrán completado 200 horas de teoría, estudio y práctica.

Cada sesión de formación comenzará con una hora y media de práctica de asanas como ejemplo de la enseñanza Anusara. El resto del día consistirá en el estudio intensivo y práctica de todas las técnicas necesarias para enseñar yoga Anusara. El principal método de formación será la demostración de técnicas de enseñanza seguidas de múltiples enseñanzas prácticas en varios formatos. Además cada estudiante dará una clase durante el curso de la Inmersión y recibirá instrucciones detalladas. También tendremos deberes, contemplación, sesiones Q y A y participación.

Contenido:

- El rol del profesor
 - Cualidades de un buen profesor
 - Relación Profesor – Alumno
 - La responsabilidad de un profesor
 - Línea ética de orientación
- Establecer la clase
 - Crear un espacio Sagrado
 - Dar la bienvenida
 - Organización de la clase
- Currículum del curso

- Crear un plan para la clase
 - Establecer una Intención para la clase
 - Los dos principales caminos para crear una clase Anusara
- Secuencia, incluidos ritmo y velocidad.
- Impartir una clase
 - Comenzar la clase: Centrar/Establecer una intención y calentamiento
 - Ir enfocando la clase hacia la postura cumbre
 - Contraposturas
 - Finalizar la clase: Meditación y Savasana
- Enseñar una postura sistemáticamente.
- Línea de orientación para instrucciones verbales.
 - Conectar con el corazón de los estudiantes
 - Instrucciones sobre la respiración
 - Lenguaje sencillo
 - Enlazar instrucciones
 - Principios de transición – movimiento hacia y desde la postura
 - Dirección
 - Instrucciones Activas y Pasivas
 - Cultivar plenitud mental
 - Voz
- Introducir actitud en la acción.
 - Integrar temas centrales en las instrucciones posturales.
 - Asociar metáforas e imágenes con los temas centrales
 - La intención del hatha yoga como base para la instrucción
 - Contar tu propia historia
- Observaciones
- Ajustes
 - Ajustes verbales
 - Ajustes físicos
 - Uso de accesorios
- Demostración
- Yoga Terapéutico

Nuestro texto principal será *El Manual de Formación de Profesores de Anusara Yoga* de John Friend.

Los Profesores

Jayendra Hanley obtuvo su certificación como profesor de Anusara en el 2001 y ha estado estudiando con John Friend durante 15 años. Actualmente vive en Madrid y apoya estudiantes y profesores de Anusara impartiendo Talleres, Inmersiones y Cursos de Formación de Profesores por todo el mundo. Jayendra no sólo está completamente formado en los métodos Anusara, además de poseer un profundo conocimiento de las escrituras yóguicas y tradiciones, sino que también es un profesor muy apreciado y cualificado que atiende y apoya muy bien a sus estudiantes.

Susana Garcia Blanco, profesora certificada de Anusara, descubrió Anusara® yoga en 2000 al conocer a Sianna Sherman y, desde entonces, ha sido una alumna dedicada de Anusara Yoga, tanto con Sianna como con el fundador de Anusara John Friend. Actualmente reside en Barcelona pero viaja continuamente dando talleres, Inmersiones y cursos de Formación de Profesores por toda España, Europa y América Latina. Su pasión por la Filosofía, la Mitología, y las posibilidades terapéuticas del yoga se reflejan en su enseñanza.

Jim Bernaert empezó a practicar yoga en 1984. En 1996 Jim empezó a estudiar de manera intensiva con el fundador de Anusara Yoga John Friend. En 2000 se certificó como profesor y formador de profesores de Anusara Yoga. Jimmy vive en la Isla de Hawaii donde imparte clases regulares y cursos intensivos. También viaja al EEUU continental así como fuera del país, ofreciendo cursos de formación, retiros y talleres. Su enseñanza refleja el amor que siente por los alumnos y por la práctica de yoga. Los alumnos de Jim perciben la claridad de su comprensión y de la precisión de sus instrucciones así como de la calidez y generosidad de su corazón.

Martin Kirk es Profesor Certificado de Anusara Yoga® y viaja a menudo fuera de EE.UU. inspirando a sus alumnos con talleres, Inmersiones, cursos de Anatomía y de Terapia, así como Formación de Profesores. Martin hizo un Master en Ingeniería Biomédica y tiene un talento especial para la anatomía y la terapéutica. Es autor de un libro que ha cosechado grandes éxitos, *Hatha Yoga Illustrated* (“Hatha Yoga Ilustrado”) y, junto con Ellen Saltonstall y Jordan Kirk, actualmente está escribiendo *Anusara Yoga Manual of Anatomy and Kinesiology* (“Manual de Anatomía y Kinesiología de Anusara Yoga”). Martin vive en Scottsdale, Arizona (EEUU) con su mujer, Jordan, y su hijo, Jonathan. Más información: www.kirkyoga.com.

Jim Bernaert enseñará con Jayendra durante el primer fin de semana. Martin Kirk va a enseñar el yoga terapia en noviembre. Susana García-Blanco, de Barcelona, enseñará los fines de semana de marzo y mayo.

Susana enseña en castellano, mientras que los otros enseñarán en inglés y sus clases serán traducidas al castellano.

Fechas:

10-11 de octubre (Jim y Jay)
21-22 de noviembre (Martin Kirk)
5-6 de diciembre
23-24 2010 de enero
20-21 de febrero
20-21 de marzo
17-18 de abril (Susana)
15-16 de mayo (Susana)
12-13 de junio

Horario: 10,00h a 13,00h y 15,00h a 18,00h

Lugar: Arati Yoga, Calle Martin de Vargas, 26, Metro Embajadores

Información: Si te interesa el curso de Formación de Profesores de Anusara® Yoga en Madrid, por favor ponte en contacto con Jayendra Hanley por email: jaychaz108@yahoo.com para recibir el formulario de inscripción. Si tienes alguna consulta, puedes escribir a Jayendra a su dirección de e-mail o visitar su página web: www.jayendrahamley.com. También puedes ponerte en contacto con Gisela Vazquez, nuestra anfitriona en Arati Yoga, en el email: giselaarati@hotmail.com o en el +34 609 103 981.

Precio: 1.200 euros por los 9 fines de semana si pagas antes del 10 de octubre o 150 euros por cada fin de semana.