I.- Datos Generales

Código	Título
EC0816	Conducción de práctica de yoga: nivel preparador avanzado

Propósito del Estándar de Competencia

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñan en la función de conducir una práctica de yoga nivel entrenador avanzado y cuyas competencias incluyen: el preparar la sesión para la práctica de yoga, conducir una secuencia de calistenia, conducir una secuencia de ejercicios psicofísicos, conducir una secuencia de elongamiento muscular y flexibilización articular, conducir una serie de asanas, conducir una relajación profunda consciente, despedir a los practicantes de la sesión y aplicar habilidades para la práctica de yoga.

Así mismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en el Estándar de Competencia (EC).

Descripción general del Estándar de Competencia

El EC describe el desempeño de la persona que conduce una práctica de yoga nivel entrenador avanzado desde la preparación de la sesión para la práctica de yoga, hasta la conducción de la relajación profunda consciente y la despedida de los practicantes de la sesión; así como la aplicación de habilidades para la práctica de yoga, con las características de calidad que requiere el mercado. También establece los conocimientos teóricos con los que debe contar un instructor de yoga de nivel entrenador avanzado para realizar su trabajo, así como las actitudes relevantes en su desempeño.

El presente Estándar de Competencia se fundamenta en criterios rectores de legalidad, competitividad y libre acceso.

Nivel en el Sistema Nacional de Competencias: Dos

Desempeña actividades programadas que, en su mayoría, son rutinarias y predecibles. Depende de las instrucciones de un superior. Se coordina con compañeros de trabajo del mismo nivel jerárquico.

Comité de Gestión por Competencias que lo desarrolló
Masajes y servicios de SPA.

Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER:	Fecha de publicación en el Diario Oficial de la Federación:
2 de septiembre de 2016	2 de noviembre de 2016

Periodo sugerido de revisión /actualización del EC:
4 años

Ocupaciones relacionadas con este EC de acuerdo con el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones (SINCO)

Grupo unitario
No hay referencia en el SINCO.

Ocupaciones asociadas
No hay referencia en el SINCO.

Ocupaciones no contenidas en el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones y reconocidas en el Sector para este EC
Instructor de yoga

Clasificación según el sistema de Clasificación Industrial de América del Norte (SCIAN)

Sector:

61 Servicios educativos.

Subsector:

611 Servicios educativos.

Rama:

6116 Otros servicios educativos.

Subrama:

61162 Escuelas de deporte.

Clase:

611621 Escuelas de deporte del sector privado.

611622 Escuelas de deporte del sector público.

El presente EC, una vez publicado en el Diario Oficial de la Federación, se integrará en el Registro Nacional de Estándares de Competencia que opera el CONOCER a fin de facilitar su uso y consulta gratuita.

Organizaciones participantes en el desarrollo del Estándar de Competencia

- Organización Internacional para el Desarrollo Humano A.C.
- Asociación Latinoamericana de SPA A.C. (ALSPA)
- Expo Masaje, S.A. de C.V.
- Expo SPA
- Escuela Profesional de Masaje, Terapias Psicológicas y Alternativas
- Centro Escolar mariposa Maya A.C.
- Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística A.C.
- Revista Dossier
- T´hai Escuela Profesional de Masaje
- Fundación Hispanoamericana Mikao Usui S.C.
- Vuela Libre S.C.
- Universidad Albert Einstein
- Namikoshi Shiatsu México A.C.
- Cumbre Tajin
- Centro de las Artes Indígenas

Aspectos relevantes de la evaluación

Detalles de la práctica:

- Para demostrar la competencia en este EC, se recomienda que se lleve a cabo en el lugar de trabajo y

durante su jornada laboral, sin embargo pudiera realizarse de manera simulada si el sitio para la evaluación cuenta con la estructura para llevar a cabo el desarrollo de todos los criterios de evaluación referidos en el EC.

- El candidato iniciará su evaluación con los desempeños referidos en el Elemento 1, después se evaluarán los productos solicitados en el mismo Elemento como resultado de su desempeño. Enseguida se evaluarán los desempeños del Elemento 2 y sus resultados. Enseguida se evaluarán los desempeños del Elemento 3 y sus resultados. Enseguida se evaluarán los desempeños del Elemento 4 y sus resultados. Enseguida se evaluarán los desempeños del Elemento 5 y sus resultados. Enseguida se evaluarán los desempeños del Elemento 6 y sus resultados. Enseguida se evaluarán los desempeños del Elemento 7 y sus resultados. Enseguida se evaluarán los desempeños del Elemento 8 y sus resultados; al final el evaluador aplicará el cuestionario correspondiente a los conocimientos requeridos por el instructor.

Apoyos/Requerimientos:

- Es necesario contar como mínimo con los siguientes materiales para poder poner en práctica este EC: tapetes

Duración estimada de la evaluación

- 2 horas en gabinete y 2 horas en campo, totalizando 4 horas

Referencias de Información

- Anatomía del Yoga, Leslie Kaminoff, Madrid 2009.
- Aprende Yoga, André Van Lysebeth, Editorial Urano, Barcelona 2009.
- El Gran Libro de los Chakras, Laura Tuan, Editorial de Vecchi, Barcelona 2007.
- Estrategias Docentes para un aprendizaje significativo: una interpretación constructivista, Diaz Barriga Arceo, Frida; Hernández Rojas Gerardo. Editorial McGraw Hill – México 2002.v
- Los músculos clave en el Hatha Yoga, Ray Long, Editorial Acanto, Barcelona 2008
- Luz sobre el Yoga, Iyengar B.K.S.,Barcelona 2005.
- NSW Fisioterapia, Vericat Matamoros Xavier, Estiramientos Mio - Tendinosos – Aponeuróticos. Volumen XXXIII, no. 2 Abril/Junio 2010, pp. 27 a 31
- Perfecciono mi Yoga, André Van Lysebeth, Editorial Urano, Barcelona 2002.
- Perfecciono mi Yoga, André Van Lysebeth, Editorial Urano, Barcelona 2002.
- Revista Andaluza de Medicina del Deporte, Ayala, F.; Sainz de Barranda, P. et. al., El entrenamiento de la Flexibilidad: técnicas de estiramiento. 2012; 5 (3): 105-112.
- Yoga Curativo, LizLark, Tim Goullet, Grupo Editorial Tomo, México 2006.
- Yoga para tres las tres etapas de la vida, Drivatsa Ramaswami, Grupo Editorial Tomo, México 2006.
- Yug Yoga Yoghismo, Serge Raynaud de la Ferreiere, GFU, Caracas Venezuela.

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia

Conducción de práctica de yoga: nivel preparador avanzado

Elemento 1 de 8

Preparar la sesión para la práctica de yoga

Elemento 2 de 8

Conducir una secuencia de calistenia

Elemento 3 de 8

Conducir una secuencia de ejercicios psicofísicos

Elemento 4 de 8

Conducir una secuencia de elongamiento muscular y flexibilización articular

Elemento 5 de 8

Conducir una serie de asanas

Elemento 6 de 8

Conducir una relajación profunda consciente

Elemento 7 de 8

Despedir a los practicantes de la sesión

Elemento 8 de 8

Aplicar habilidades para la práctica de yoga

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 8	E2547	Preparar la sesión para la práctica de yoga.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Recibe a los practicantes:
   - Antes de iniciar la sesión de yoga,
   - Acudiendo al lugar, el día y la hora acordado,
   - Saludándolos al llegar de manera verbal,
   - Preguntando a los nuevos practicantes sobre su capacidad física, su experiencia en la práctica de yoga y si presentan alguna dolencia o malestar que les pudiera impedir realizar los ejercicios,
   - Verificando que todos elementos necesarios para la práctica de yoga estén en su lugar, y,
   - Aclarando las dudas e inquietudes que manifiesten los practicantes con respecto a la sesión.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El espacio preparado previo a la sesión:
   - Está ventilado,
   - Tiene iluminación,
   - Está ordenado,
   - Está libre de elementos no necesarios para la sesión ,
   - Permite el desplazamiento de los practicantes de acuerdo a su número,
   - Tiene el menor ruido posible y,
   - Cuenta con tapetes limpios, conforme al número de practicantes.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Limpieza: La manera en que se presenta aseado y pulcro, con cabello corto/recogido, con maquillaje discreto, uñas limpias con esmalte discreto, ropa deportiva sin manchas y en condición física saludable.
2. Amabilidad: La manera en que se muestra atento, da un trato cordial y respetuoso cuando recibe a los practicantes y, resuelve las dudas e inquietudes respecto a la sesión.

GLOSARIO

1. Condición física saludable: Estado de completo bienestar físico, mental y social, que permite llevar a cabo las tareas diarias con vigor y vivacidad, y con suficiente energía para disfrutar el tiempo libre y, para afrontar emergencias inesperadas.

Referencia	Código	Título
2 de 8	E2548	Conducir una secuencia de calistenia

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Guía los ejercicios de calentamiento articulatorio de cuello:
   - Pidiendo a los practicantes que se coloquen de pie, espalda derecha, piernas separadas a lo ancho de los hombros, brazos al costado del cuerpo, vista al frente,
   - Marcando los ejercicios,
   - Flexionando el cuello acercando el mentón al pecho y girando la cabeza hacia un lado haciendo un circulo completo y repitiendo hacia el lado contrario,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Observando el desempeño de los practicantes,
   - Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e,
   - Indicando verbalmente a los practicantes el cambio al siguiente ejercicio, después de al menos 5 repeticiones de cada lado.

2. Guía los ejercicios de calentamiento articulatorio de codos:
   - Marcando los ejercicios,
   - Elevando lateralmente los brazos a la altura de los hombros,
   - Flexionando y extendiendo los codos,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Observando el desempeño de los practicantes,
   - Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e,
   - Indicando verbalmente a los practicantes el cambio al siguiente ejercicio, después de al menos 5 repeticiones del ejercicio.

3. Guía los ejercicios de calentamiento articulatorio de hombros:
   - Marcando los ejercicios,
   - Elevando lateralmente los brazos a la altura de los hombros flexionando los codos y tocando los hombros con la punta de los dedos,
   - Moviendo los hombros en forma circular hacia adelante y atrás,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Observando el desempeño de los practicantes,
   - Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e,
   - Indicando verbalmente a los practicantes el cambio al siguiente ejercicio, después de al menos 5 repeticiones hacia adelante y 5 repeticiones hacia atrás.

4. Guía los ejercicios de calentamiento articulatorio de cintura y espalda:
   - Pidiendo a los practicantes eleven lateralmente los brazos a la altura de los hombros flexionando los codos y colocando las manos entrelazadas en la nuca,
   - Marcando los ejercicios,
   - Inclinando lateralmente el tronco para realizar un círculo completo,

- Llegando al frente con rodillas flexionadas y acercando los codos sin tocarse,
- Terminando el circulo con codos abiertos y piernas estiradas,
- Manteniendo las manos entrelazadas en la nuca,
- Extendiendo un brazo hacia el lado contrario con la palma abierta en un movimiento diagonal y descendente, frente al cuerpo, girando el tronco y doblando levemente las rodillas al mismo tiempo,
- Regresando a la posición inicial y realizando el ejercicio al lado contrario,
- Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
- Observando el desempeño de los practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e,
- Indicando verbalmente a los practicantes el cambio al siguiente ejercicio, después de al menos 5 repeticiones de cada uno de los ejercicios.
-

5. Guía los ejercicios de calentamiento articulatorio de cadera:
   - Pidiendo a los practicantes coloquen manos en la cintura, con pies separados a lo ancho de los hombros,
   - Marcando los ejercicios,
   - Realizando movimientos circulares con la cadera hacia un lado y hacia el otro,
   - Manteniendo las manos en la cintura,
   - Flexionando la pierna elevando la rodilla hacia el frente a la altura de la cadera y realizando un circulo hacia afuera,
   - Regresando a la posición inicial,
   - Repitiendo el ejercicio con la pierna contraria,
   - Iniciando con manos en los costados,
   - Flexionando la pierna elevando la rodilla hacia el frente a la altura de la cadera,
   - Extendiendo la pierna hacia el frente,
   - Doblando la rodilla nuevamente,
   - Extendiendo la pierna hacia atrás horizontalmente y llevando el tronco hacia adelante, extendiendo al mismo tiempo el brazo contrario a la pierna elevada
   - Regresando a la posición inicial,
   - Alternando el ejercicio con la pierna contraria,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Observando el desempeño de los practicantes,
   - Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e,
   - Indicando verbalmente a los practicantes el cambio al siguiente ejercicio, después de al menos 5 repeticiones de cada uno de los ejercicios.

6. Guía el ejercicio de calentamiento articulatorio de rodilla:
   - Pidiendo a los practicantes que coloquen manos a los costados y los pies a lo ancho de los hombros,
   - Marcando el ejercicio,
   - Flexionando las rodillas,
   - bajando la cadera, inclinando el tronco en diagonal hacia el frente y extendiendo los brazos hacia arriba simultáneamente,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Observando el desempeño de los practicantes,

- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e,
- Indicando verbalmente a los practicantes el cambio al siguiente ejercicio, después de al menos 5 repeticiones.

7. Guía los ejercicios de calentamiento articulatorio de tobillos:
   - Pidiendo a los practicantes que coloquen manos a los costados y los pies a lo ancho de los hombros,
   - Marcando los ejercicios,
   - Levantando los brazos extendidos a los costados del cuerpo llevándolos por encima de la cabeza hasta tocar las manos ,
   - Levantando los talones del piso simultáneamente,
   - Bajando los brazos extendidos a los costados del cuerpo hasta cruzarlos enfrente,
   - Flexionando las rodillas simultáneamente y bajando los talones al piso,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Observando el desempeño de los practicantes,
   - Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e,
   - Indicando verbalmente a los practicantes el cambio al siguiente ejercicio, después de al menos 5 repeticiones el ejercicio.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Fisiología del ejercicio	Comprensión
2. Principales músculos del cuerpo por regiones (cabeza, cuello, tronco, abdomen, cintura pélvica, cintura escapular).	Conocimiento
3. Articulación sinovial y sus tipos de movimientos.	Conocimiento
4. Nombre y ubicación de los principales huesos del cuerpo.	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad:	La manera en que dirige la secuencia de calistenia tranquilo y con tono de voz suave y pausado.

GLOSARIO

1. Calistenia:	Sistema de ejercicio que prepara el trabajo físico de la práctica de yoga, en el cual el interés está en los movimientos de los grupos musculares, más que en la potencia o el esfuerzo.
2. Marcando el ejercicio:	Realizar el ejercicio al mismo tiempo que lo describe.

Referencia	**Código**	**Título**
3 de 8	E2549	Conducir una secuencia de ejercicios psicofísicos

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Conduce el ejercicio psicofísico No. 1:
   - Marcando el ejercicio,
   - Colocándose de pie, tronco erecto, pies juntos , palmas juntas a la altura del pecho,
   - Elevando los brazos hasta la altura de los hombros por los costados del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba hasta juntar las palmas por encima de la cabeza,
   - Bajando los brazos y llevando los manos a los costados de los pies,
   - Llevando la pierna derecha extendida hacia atrás apoyando los dedos del pie en el piso,
   - Llevando la pierna izquierda hacia atrás paralela a la pierna estirada,
   - Levantando la cadera y dejando la cabeza en medio de los brazos formando un triángulo con el cuerpo,
   - Deslizando el cuerpo entre los brazos,
   - Flexionando codos, bajando la cadera, apoyando empeines en el piso,
   - Arqueando la espalda hacia atrás, levantando el tronco hacia el frente,
   - Estirando los brazos con la mirada hacia arriba,
   - Apoyando las puntas de los pies en el piso,
   - Doblando los codos,
   - Llevando el cuerpo en línea paralela con el piso,
   - Extendido los brazos nuevamente,
   - Levantado la cadera para realizar nuevamente la posición del triángulo,
   - Elevando la pierna derecha hacia atrás en línea con el tronco,
   - Llevando el pie derecho al frente, apoyando la planta del pie en el espacio entre las manos,
   - Llevando el pie izquierdo al frente, apoyando la planta del pie en el espacio entre las manos,
   - Extendiendo las piernas sin separar la manos del piso,
   - Elevando el tronco,
   - Elevando los brazos hasta la altura de los hombros por los costados del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba hasta juntar las palmas por encima de la cabeza,
   - Bajando las manos con palmas unidas a la altura del pecho,
   - Quedando nuevamente en la posición inicial,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Indicando la inhalación al realizar una extensión de una parte del cuerpo,
   - Indicando la exhalación al realizar una contracción, torsión o flexión,
   - Observando el desempeño de los practicantes,
   - Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
   - Realizando el ejercicio iniciando con el pie izquierdo, y repetir el ejercicio completo con el lado contrario, e,
   - Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

2. Conduce el ejercicio psicofísico No. 2:
   - Marcando el ejercicio,
   - Colocándose de pie, tronco erecto, pies juntos , palmas juntas a la altura del pecho,
   - Elevando los brazos hasta la altura de los hombros por los costados del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba hasta juntar las palmas por encima de la cabeza,
   - Bajando los brazos y llevando las manos a los costados de los pies.
   - Llevando ambos pies de un brinco hacia atrás,
   - Dejando piernas extendidas, dedos de los pies apoyados en el piso y brazos extendidos,

- Levantando la cadera y dejando la cabeza en medio de los brazos formando un triángulo con el cuerpo,
- Deslizando el cuerpo entre los brazos,
- Flexionando codos, bajando la cadera, apoyando empeines en el piso,
- Arqueando la espalda hacia atrás, levantando el tronco hacia el frente,
- Estirando los brazos con la mirada hacia arriba,
- Apoyando las puntas de los pies en el piso,
- Doblando los codos,
- Llevando el cuerpo en línea paralela con el piso,
- Extendido los brazos nuevamente,
- Levantado la cadera para formar nuevamente un triángulo con el cuerpo,
- Elevando la pierna derecha hacia atrás en línea con el tronco,
- Llevando el pie derecho al frente, apoyando la planta del pie en el espacio entre las manos,
- Levantando el tronco,
- Girando el pie izquierdo hasta apoyar el talón y quedando alineado con el talón derecho,
- Girando el tronco hacia la izquierda,
- Estirando brazos a la altura de los hombros en línea horizontal, con vista por encima de la mano derecha,
- Manteniendo los brazos alineados,
- Colocando la mano derecha al costado interno del pie derecho con vista hacia arriba,
- Llevando la mano derecha por en medio de las piernas,
- Entrelazando ambas manos por detrás de la espalda,
- Manteniendo la vista hacia arriba,
- Regresando la mano derecha al costado interno del pie derecho,
- Llevando la mano izquierda a lado de la mano derecha,
- Llevando la mano derecha al costado externo del pie derecho,
- Girando la cadera al frente,
- Levantando el talón izquierdo, quedando apoyadas las puntas de los pies,
- Llevando el pie derecho a lado del pies izquierdo,
- Levantado la cadera para formar nuevamente un triángulo con el cuerpo,
- Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
- Indicando la inhalación al realizar una extensión de una parte del cuerpo,
- Indicando la exhalación al realizar una contracción, torsión o flexión,
- Observando el desempeño de los practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
- Realizando el ejercicio iniciando con el pie izquierdo,
- Repitiendo el ejercicio 3 veces de cada lado, e
- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

3. Conduce el ejercicio psicofísico No.3:
   - Marcando el ejercicio,
   - Pidiendo a los practicantes que coloquen rodillas al piso separadas a lo ancho de la cadera,
   - Apoyando palmas de las manos en el piso a la altura de los hombros,
   - Arqueando la espalda hacia abajo y llevando la vista hacia arriba,
   - Arqueando la espalda hacia arriba y llevando barbilla al pecho,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Indicando la inhalación al realizar una extensión de una parte del cuerpo,

- Indicando la exhalación al realizar una contracción, torsión o flexión,
- Observando el desempeño de los practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
- Repitiendo el ejercicio 6 veces, e
- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

4. Conduce el ejercicio psicofísico No. 4:
   - Marcando el ejercicio,
   - Pidiendo a los practicantes que coloquen rodillas al piso separadas a lo ancho de la cadera,
   - Apoyando palmas de las manos en el piso a la altura de los hombros,
   - Estirando ambas piernas hacia atrás,
   - Apoyando las puntas de los pies en el piso con tronco, cadera y piernas alineadas,
   - Flexionando la rodilla derecha tocando el codo derecho,
   - Estirando la pierna, llevándola junto a la pierna izquierda,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Indicando la inhalación al realizar una extensión de una parte del cuerpo,
   - Indicando la exhalación al realizar una contracción, torsión o flexión,
   - Observando el desempeño de los practicantes,
   - Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
   - Realizando el ejercicio iniciando con el pie izquierdo,
   - Repitiendo el ejercicio 3 veces de cada lado, e
   - Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

5. Conduce el ejercicio psicofísico No. 5:
   - Marcando el ejercicio,
   - Pidiendo a los practicantes que coloquen rodillas al piso separadas a lo ancho de la cadera,
   - Apoyando palmas de las manos en el piso a la altura de los hombros,
   - Estirando ambas piernas hacia atrás,
   - Apoyando las puntas de los pies en el piso con tronco, cadera y piernas alineadas,
   - Elevando el brazo derecho estirado, por el costado del cuerpo, hasta formar una línea vertical con el brazo izquierdo,
   - Regresando el brazo derecho a la posición inicial,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Indicando la inhalación al realizar una extensión de una parte del cuerpo,
   - Indicando la exhalación al realizar una contracción, torsión o flexión,
   - Observando el desempeño de los practicantes,
   - Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
   - Repitiendo el ejercicio 6 veces alternando cada lado, e
   - Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

6. Conduce el ejercicio psicofísico No. 6:
   - Marcado el ejercicio,
   - Pidiendo a los practicantes que se coloquen sentados sobre los talones separados, con rodillas y piernas juntas,
   - Elevando los brazos a los costados del cuerpo,
   - Elevando el tronco,

- Alineando la cadera a la altura de las rodillas,
- Llevando palmas unidas por sobre la cabeza y estirando brazos simultáneamente,
- Arqueando el tronco hacia atrás sin mover las piernas,
- Manteniendo los brazos estirados y palmas unidas por sobre la cabeza
- Regresando el tronco en posición vertical,
- Bajando la cadera en dirección a los talones y bajando las palmas unidas a la altura del pecho simultáneamente,
- Regresando a la posición inicial,
- Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
- Indicando la inhalación al realizar una extensión de una parte del cuerpo,
- Indicando la exhalación al realizar una contracción, torsión o flexión,
- Observando el desempeño de los practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
- Repitiendo el ejercicio 6 veces, e
- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

7. Conduce el ejercicio psicofísico No. 7:
   - Marcando el ejercicio,
   - Pidiendo a los practicantes colocarse sentados sobre el piso con piernas flexionadas,
   - Apoyando las plantas de los pies en el piso a lo ancho de la cadera, con el tronco ligeramente inclinado hacia atrás y brazos estirados alineados a los hombros,
   - Apoyando palmas en el piso con dedos de las manos apuntando hacia adelante,
   - Elevando la cadera formando con el tronco una línea paralela al piso,
   - Alineando la cabeza con el tronco con vista hacia arriba,
   - Regresando a la posición inicial,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Indicando la inhalación al realizar una extensión de una parte del cuerpo,
   - Indicando la exhalación al realizar una contracción, torsión o flexión,
   - Observando el desempeño de los practicantes,
   - Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
   - Repitiendo el ejercicio 6 veces, e
   - Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

8. Conduce el ejercicio psicofísico No. 8:
   - Marcando el ejercicio,
   - Pidiendo a los practicantes colocarse sentados sobre el piso con piernas extendidas, pies juntos y espalda recta,
   - Flexionando pierna derecha,
   - Llevando el empeine sobre el muslo de la pierna izquierda cerca de la ingle,
   - Apoyando palmas en el piso a los costados del cuerpo,
   - Llevando la pierna extendida por encima de la cabeza,
   - Apoyando la punta del pie en el piso,
   - Regresando la pierna extendida hacia el frente,
   - Bajando el tronco hacia al frente,
   - Tomando con las manos la planta del pie mientras se mantiene la pierna estirada.,
   - Soltando el pie,

- Regresando a la posición sentado, espalda recta, palmas en el piso a los a los costados del cuerpo con el empeine sobre el muslo de la pierna izquierda,
- Repitiendo el ejercicio 3 veces con pierna derecha flexionada,
- Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
- Indicando la inhalación al realizar una extensión de una parte del cuerpo,
- Indicando la exhalación al realizar una contracción, torsión o flexión,
- Observando el desempeño de los practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
- Realizando el ejercicio 3 veces con pierna izquierda flexionada, e
- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

9. Conduce el ejercicio psicofísico No. 9:
- Marcando el ejercicio,
- Pidiendo a los practicantes que se coloquen sentados sobre el piso con piernas extendidas lo más separadas posible, con espalda recta y palmas apoyadas en el piso a los costados del cuerpo,
- Apoyando la espalda en el piso,
- Elevando ambas piernas por encima de la cabeza,
- Juntando las piernas a la altura de la cadera,
- Elevando la cadera y la espalda,
- Abriendo las piernas estiradas, lo más separadas posible,
- Apoyando las puntas de los pies en el piso,
- Bajando la cadera y la espalda,
- Elevando ambas piernas y juntándolas al alinearse con la cadera,
- Llevando el tronco hacia adelante y abriendo ambas piernas estiradas hasta apoyarlas en el piso, simultáneamente
- Entrelazando los dedos de las manos,
- Estirando los brazos por en medio de las piernas,
- Regresando a la posición inicial,
- Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
- Indicando la inhalación al realizar una extensión de una parte del cuerpo,
- Indicando la exhalación al realizar una contracción, torsión o flexión,
- Observando el desempeño de los practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
- Repitiendo el ejercicio 6 veces, e
- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

10. Conduce el ejercicio psicofísico No. 10:
- Marcando el ejercicio,
- Pidiendo a los practicantes que se coloquen de pie, tronco erecto, pies juntos, juntando palmas a la altura del pecho,
- Elevando los brazos estirados por los costados del cuerpo hasta juntar palmas por encima de la cabeza,
- Descendiendo los brazos estirados por los costados del cuerpo hasta apoyar palmas de las manos a los costados de los pies con piernas extendidas,
- Avanzando con las manos hacia el frente, sin flexionar rodillas,

- Apoyándose sobre las puntas de los pies con cabeza, tronco y cadera alineados,
- Flexionando los codos con brazos alineados a los costados cuerpo, formando con el cuerpo una línea paralela con el piso,
- Extendiendo los codos, al levantar la cadera,
- Caminando con las manos hacia atrás hasta que las piernas queden en línea vertical,
- Colocando las manos a los costados de los pies,
- Regresando a la posición inicial,
- Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
- Indicando la inhalación al realizar una extensión de una parte del cuerpo,
- Indicando la exhalación al realizar una contracción, torsión o flexión,
- Observando el desempeño de los practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
- Repitiendo el ejercicio 3 veces, e
- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

11. Conduce el ejercicio psicofísico No. 11:
- Marcando el ejercicio,
- Pidiendo a los practicantes que se coloquen con el cuerpo recostado boca abajo, piernas separadas a lo ancho de la cadera, brazos extendidos hacia el frente separados al ancho de los hombros,
- Elevando simultáneamente piernas, pecho, brazos y cabeza,
- Regresando a la posición inicial,
- Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
- Indicando la inhalación al realizar una extensión de una parte del cuerpo,
- Indicando la exhalación al realizar una contracción, torsión o flexión,
- Observando el desempeño de los practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
- Repitiendo el ejercicio 6 veces, e
- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

12. Conduce el ejercicio psicofísico No. 12:
- Marcando el ejercicio,
- Pidiendo a los practicantes que apoyen las palmas de las manos y las plantas de los pies en el piso con brazos y piernas estirados y separados a lo ancho de la cadera,
- Elevando la cadera y alineando el tronco con los brazos, formando un triángulo con el cuerpo,
- Elevando los talones sin despegar las puntas de los pies del piso,
- Flexionando las rodillas con la mirada al frente,
- Llevando las piernas hacia al frente de un brinco, quedando apoyadas las plantas de los pies por fuera de las manos,
- Bajando la cadera por entre las piernas,
- Juntando las palmas de las manos a la altura del pecho,
- Manteniendo la espalda recta,
- Apoyando las manos en el piso a la altura de los hombros, por entre las piernas,
- Dando un brinco con ambas piernas hacia atrás separadas a lo ancho de la cadera,
- Regresando a la posición formando un triángulo con el cuerpo,

- Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
- Indicando la inhalación al realizar una extensión de una parte del cuerpo,
- Indicando la exhalación al realizar una contracción, torsión o flexión,
- Observando el desempeño de los practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
- Repitiendo el ejercicio 3 veces, e
- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

13. Conduce el ejercicio psicofísico No. 13:

- Marcando el ejercicio,
- Pidiendo a los practicantes se coloquen de pie, piernas juntas y estiradas, con las manos a los costados de los pies, tocando con las puntas de las manos el piso y las palmas mirando hacia atrás y la vista hacia el frente,
- Llevando al frente a las rodillas y acercando el pecho y abdomen a las piernas,
- Elevando el tronco y los brazos a los costados del cuerpo hasta unir palmas por encima de la cabeza,
- Bajando palmas unidas a la altura del pecho,
- Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
- Indicando la inhalación al realizar una extensión de una parte del cuerpo,
- Indicando la exhalación al realizar una contracción, torsión o flexión,
- Observando el desempeño de los practicantes, e
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Las características de las Gunas	Conocimiento
2. Concepto de respiración completa.	Conocimiento
3. Beneficios de la respiración abdominal.	Conocimiento
4. Principios básicos de la gimnasia psicofísica.	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad: La manera en que corrige a los practicantes acercándose a ellos discretamente, mostrándoles el movimiento correcto sin tocarlos y hablándoles en tono suave.
2. Orden: La manera en la que dirige la secuencia de ejercicios psicofísicos respetando el orden de los ejercicios.

GLOSARIO

1. Ejercicios psicofísicos: Los ejercicios psicofísicos n inspirados en las posturas del Hatha Yoga y sirven para preparar el cuerpo para hacer las posturas, trabajan firmemente en la respiración, en purificar el cuerpo, limpiar y flexibilizar las vértebras, fortalecer el abdomen, mejorar la circulación, masajear los órganos internos, estirar y fortalecer

	músculos, pero sobre todo están enfocados a unir cuerpo y mente: hacer al practicante consciente de qué está haciendo y cómo lo está haciendo.
2. Contracción:	Es un proceso fisiológico desarrollado por los músculos cuando se acortan. Proceso voluntario y consiente.
3. Extensión	Es un proceso fisiológico desarrollado por los músculos cuando se extienden. Proceso voluntario y consiente.
4. Flexión:	Movimiento que consiste en doblar el cuerpo o uno de sus miembros, en especial cuando se hace como ejercicio gimnástico.
5. Torsión:	Acción de una fuerza en un cuerpo para girarlo o moverlo sobre su propio eje en direcciones opuestas.

Referencia	Código	Título
4 de 8	E2550	Conducir una secuencia de elongamiento muscular y flexibilización articular

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Guía el ejercicio de elongación y flexibilización No. 1:
   - Marcando el ejercicio,
   - Pidiendo a los practicantes que se coloquen de pie, piernas estiradas y ampliamente abiertas a los costados del cuerpo,
   - Rodeando con las manos el arco del pie derecho sin separarlo del piso,
   - Presionando el pie hacia abajo y jalando con los brazos hacia arriba,
   - Manteniendo la posición durante 6 segundos,
   - Soltando y relajando llevando el tronco hacia el centro,
   - Regresando las manos rodeando el arco del pie derecho,
   - Llevando la frente a la rodilla,
   - Manteniendo la posición durante 20 segundos,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Indicando la inhalación al realizar una extensión de una parte del cuerpo,
   - Indicando la exhalación al realizar una contracción, torsión o flexión,
   - Observando el desempeño de los practicantes,
   - Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
   - Regresando a la posición inicial,
   - Repitiendo el ejercicio del lado contrario, y,
   - Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

2. Guía el ejercicio de elongación y flexibilización No. 2:
   - Marcando el ejercicio,
   - Pidiendo a los practicantes que se coloquen de pie, piernas estiradas y abiertas ampliamente, metiendo puntas ligeramente en dirección al centro del cuerpo, apoyando manos en el piso extendiendo los brazos,
   - Llevando la cadera hacia atrás,

- Estirando la espalda con los brazos estirados y firmes,
- Manteniendo la posición durante 6 segundos,
- Regresar la cadera hacia adelante,
- Descansando 6 segundos,
- Llevando la cadera hacia atrás nuevamente,
- Estirando la espalda con los brazos relajados,
- Manteniendo la posición durante 20 segundos,
- Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
- Indicando la inhalación al realizar una extensión de una parte del cuerpo,
- Indicando la exhalación al realizar una contracción, torsión o flexión,
- Observando el desempeño de los practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
- Regresando a la posición inicial, y,
- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

3. Guía el ejercicio de elongación y flexibilización No. 3:
   - Marcando el ejercicio,
   - Pidiendo a los practicantes que se coloquen de pie, piernas juntas y estiradas, espalda recta, brazos sueltos a los costados del cuerpo,
   - Flexionando la pierna derecha,
   - Llevando el talón al glúteo con la mano derecha y juntando rodillas,
   - Llevando ligeramente hacia al frente la pelvis,
   - Contrayendo los glúteos,
   - Manteniendo la posición durante 20 segundos,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Indicando la inhalación al realizar una extensión de una parte del cuerpo,
   - Indicando la exhalación al realizar una contracción, torsión o flexión,
   - Observando el desempeño de los practicantes,
   - Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
   - Regresando a la posición inicial,
   - Realizando el ejercicio del lado contrario, y,
   - Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

4. Guía el ejercicio de elongación y flexibilización No. 4:
   - Marcando el ejercicio,
   - Pidiendo a los practicantes que se coloquen sentados en el piso piernas estiradas y abiertas ampliamente,
   - Elevando los brazos por sobre la cabeza, estirados a la altura de los hombros, palmas encontradas, espalda recta,
   - Inclinando el tronco hacia un costado en dirección a una de las piernas estiradas,
   - Tomando con la mano del brazo que queda entre el tronco y la pierna, el arco del pie por la parte interna, y con el brazo que queda por encima del tronco, tomar la parte externa del pie, simultáneamente,
   - Empujando la punta del pie hacia delante y jalando el pie con las manos,
   - Manteniendo la posición durante 6 segundos,
   - Soltando y relajando,
   - Llevando el tronco a la posición inicial,

- Descansando 6 segundos,
- Retomando solo la posición del ejercicio, estirando el dorso del tronco llevándolo por sobre la pierna estirada,
- Manteniendo la posición durante 20 segundos,
- Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
- Indicando la inhalación al realizar una extensión de una parte del cuerpo,
- Indicando la exhalación al realizar una contracción, torsión o flexión,
- Observando el desempeño de los practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
- Regresando a la posición inicial,
- Realizando el ejercicio del lado contrario, y,
- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

5. Guía el ejercicio de elongación y flexibilización No. 5:
   - Marcando el ejercicio,
   - Pidiendo a los practicantes que se coloquen sentados en el piso,
   - Flexionando la pierna derecha por el costado interno,
   - Llevando la rodilla hacia el frente,
   - Llevando la pierna izquierda hacia atrás apoyándola en el piso extendida con cadera y tronco alineados hacia el frente,
   - Flexionando la pierna izquierda,
   - Llevando el pie hacia la espalda y los brazos hacia atrás hasta tomar el pie con ambas manos,
   - Manteniendo la posición durante 20 segundos,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Indicando la inhalación al realizar una extensión de una parte del cuerpo,
   - Indicando la exhalación al realizar una contracción, torsión o flexión,
   - Observando el desempeño de los practicantes,
   - Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
   - Regresando a la posición inicial,
   - Realizando el ejercicio del lado contrario, y,
   - Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

6. Guía el ejercicio de elongación y flexibilización No. 6:
   - Marcando el ejercicio,
   - Pidiendo a los practicantes que se coloquen sentados sobre los talones, piernas juntas, espalda recta,
   - Apoyando las palmas de las manos juntas en el piso frente al cuerpo, con los dedos en dirección a las rodillas y brazos estirados,
   - Llevando el tronco hacia atrás sin despegar las palmas del piso,
   - Manteniendo la posición durante 20 segundos,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Indicando la inhalación al realizar una extensión de una parte del cuerpo,
   - Indicando la exhalación al realizar una contracción, torsión o flexión,
   - Observando el desempeño de los practicantes,
   - Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente,

- Regresando a la posición inicial, y,
- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

7. Guía el ejercicio de elongación y flexibilización No. 7:
   - Marcando el ejercicio,
   - Pidiendo a los practicantes que se coloquen sentados sobre los talones, piernas juntas, espalda recta,
   - Uniendo las palmas entrelazando los dedos por detrás de la espalda,
   - Estirando los brazos a la altura de los hombros,
   - Manteniendo la posición durante 6 segundos
   - Llevando la frente al piso por delante de las rodillas, elevando los brazos ,
   - Manteniendo la posición durante 20 segundos
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Indicando la inhalación al realizar una extensión de una parte del cuerpo,
   - Indicando la exhalación al realizar una contracción, torsión o flexión,
   - Observando el desempeño de los practicantes,
   - Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente, y,
   - Regresando a la posición inicial.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Beneficios de la elongación muscular	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad:	La manera en que dirige la secuencia de elongación y flexibilización articular tranquilo y con tono de voz suave y pausado.

Referencia	**Código**	**Título**
5 de 8	E2551	Conducir una serie de asanas

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Conduce la asana Nataranjasana:
   - Describiendo cada uno de los movimientos a los practicantes,
   - Colocándose de pie, espalda derecha, tronco erguido, pies juntos, brazos a los costados del cuerpo, vista al frente,
   - Levantando el brazo izquierdo estirado hasta llevarlo junto a la oreja,
   - Flexionando la pierna derecha, sin despegar las rodillas, llevando el talón hacia el glúteo,
   - Tomando con la mano derecha el tobillo derecho con vista al frente,
   - Llevando la pierna flexionada hacia atrás y hacia arriba,
   - Bajando ligeramente hacia delante el tronco,

- Pidiendo a los practicantes que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Indicando a los practicantes que deshagan la asana, quedando en la posición inicial,
- Observando el desempeño de los practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar la postura correctamente, y,
- Realizando la asana con el lado contrario.

2. Conduce la asana Dekasana:
   - Describiendo cada uno de los movimientos a los practicantes,
   - Colocándose de pie, espalda derecha, tronco erguido, pies juntos, brazos a los costados del cuerpo, vista al frente,
   - Apoyando palmas en la cadera a los costados del cuerpo,
   - Bajando el tronco, subiendo la pierna derecha estirada, llevando los brazos estirados a la altura de los hombros por los costados del cuerpo, simultáneamente.
   - Alineando cabeza, tronco, cadera y pierna derecha hasta formar una línea paralela al piso con vista en dirección al piso,
   - Pidiendo a los practicantes que sostengan esta postura,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
   - Indicando a los practicantes que deshagan la asana, regresando el tronco, los brazos y la pierna derecha a la posición inicial,
   - Observando el desempeño de los practicantes,
   - Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar la postura correctamente, y,
   - Realizando la asana con el lado contrario.

3. Conduce la asana Utkatasana:
   - Describiendo cada uno de los movimientos a los practicantes,
   - Colocándose de pie, espalda derecha, tronco erguido, piernas ligeramente separadas, brazos a los costados del cuerpo, vista al frente,
   - Flexionando las rodillas,
   - Levantando los brazos estirados por encima de la cabeza al ancho de los hombros con palmas girando al centro,
   - Alineando las rodillas con los pies,
   - Bajando la cadera,
   - Llevando el tronco recto ligeramente hacia adelante, manteniendo los brazos estirados a los costados y la vista en la misma dirección de los brazos,
   - Pidiendo a los practicantes que sostengan esta postura,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
   - Indicando a los practicantes que deshagan la postura, estirando las piernas quedando en posición vertical y regresando a la posición inicial,
   - Observando el desempeño de los practicantes, y,
   - Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar la postura correctamente.

4. Conduce la asana Virabhadrasana II:

- Describiendo cada uno de los movimientos a los practicantes,
- Colocándose de pie, espalda derecha, tronco erguido, piernas ampliamente separadas, palmas unidas a la altura del pecho, talones y puntas de los pies alineados hacia el frente, vista al frente,
- Girando el pie derecho hacia la derecha,
- Flexionando la rodilla derecha hasta alinearla con el talón,
- Bajando la cadera hasta formar con la pierna derecha un ángulo de 90°,
- Extendiendo los brazos a la altura de los hombros a los costados del cuerpo,
- Girando palmas hacia el piso con vista por encima de la mano derecha,
- Pidiendo a los practicantes que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Indicando a los practicantes que deshagan la postura estirando la pierna derecha, y regresando a la posición inicial,
- Observando el desempeño de los practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar la postura correctamente, y,
- Realizando la asana con el lado izquierdo.

5. Conduce la asana Utthita Parsvakonasana:
   - Describiendo cada uno de los movimientos a los practicantes,
   - Colocándose de pie, espalda derecha, tronco erguido, piernas ampliamente separadas, talones y puntas de los pies alineados hacia el frente, brazos estirados la altura de los hombros a los costados del cuerpo, vista al frente,
   - Girando el pie derecho hacia la derecha,
   - Flexionando la rodilla derecha hasta alinearla con el talón,
   - Bajando la cadera hasta formar con la pierna derecha un ángulo de 90°,
   - Apoyando la palma derecha en el piso por la parte externa del pie derecho,
   - Llevando el brazo izquierdo estirado por encima de la cabeza hasta tocar la oreja, y formar una línea diagonal con el tronco y la pierna extendida,
   - Pidiendo a los practicantes que sostengan esta postura,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
   - Indicando a los practicantes que deshagan la postura estirando la pierna derecha y regresando a la posición inicial,
   - Observando el desempeño de los practicantes,
   - Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar la postura correctamente, y,
   - Realizando la asana con el lado izquierdo.

6. Conduce la asana Vrikshasana III:
   - Describiendo cada uno de los movimientos a los practicantes,
   - Colocándose de pie, espalda derecha, tronco erguido, pies juntos, brazos a los costados del cuerpo, vista al frente,
   - Flexionando la pierna derecha,
   - Tomando el empeine con las manos apoyándolo sobre la ingle izquierda con la rodilla apuntando hacia el piso,
   - Elevando los brazos estirados por los costados del cuerpo hasta unir las palmas por encima de la cabeza, flexionando los codos ligeramente,

- Pidiendo a los practicantes que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Indicando a los practicantes que deshagan la postura, regresando a la posición inicial,
- Observando el desempeño de los practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar la postura correctamente, y,
- Realizando la asana con el lado izquierdo.

7. Conduce la asana Chaturanga Dandasana:
   - Describiendo cada uno de los movimientos a los practicantes,
   - Colocándose de rodillas y palmas en el piso con vista al piso,
   - Extendiendo las piernas apoyando las puntas de los pies con los brazos en línea vertical a lo ancho de los hombros,
   - Llevando el cuerpo hacia delante, flexionando los codos,
   - Alineando los brazos a los costados del cuerpo para formar con el cuerpo una línea paralela al piso sin tocarlo,
   - Pidiendo a los practicantes que sostengan esta postura,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
   - Indicando a los practicantes que deshagan la postura, regresando a la posición inicial,
   - Observando el desempeño de los practicantes, y,
   - Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar la postura correctamente.

8. Conduce la asana Hamsasana:
   - Describiendo cada uno de los movimientos a los practicantes,
   - Colocándose con rodillas y palmas ligeramente separadas en el piso y espalda recta paralela al piso,
   - Girando palmas apuntando los dedos hacia atrás,
   - Estirando las piernas hacia atrás alineándolas con el tronco y la cabeza,
   - Apoyando las puntas de los pies en el piso con vista hacia abajo:
   - Pidiendo a los practicantes que sostengan esta postura,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
   - Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
   - Indicando a los practicantes que deshagan la postura, apoyando las rodillas en el piso y regresando a la posición inicial,
   - Observando el desempeño de los practicantes, y,
   - Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar la postura correctamente.

9. Conduce la asana Ustrasana:
   - Describiendo cada uno de los movimientos a los practicantes,
   - Colocándose de rodillas, piernas y pies separados a lo ancho de la cadera, brazos a los costados del cuerpo, espalda recta,
   - Arqueando el tronco hacia atrás, sin mover las piernas con vista hacia arriba,
   - Tomando los talones con las manos sin mover piernas y cadera,
   - Pidiendo a los practicantes que sostengan esta postura,
   - Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,

- Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Indicando a los practicantes que deshagan la postura soltando los talones y regresando a la posición inicial,
- Observando el desempeño de los practicantes, y,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar la postura correctamente.

10. Conduce la asana Marichyasana I:
- Describiendo cada uno de los movimientos a los practicantes,
- Colocándose sentados con piernas juntas extendidas hacia el frente, espalda recta,
- Acercando el talón derecho a la ingle apoyando el pie en el piso con la rodilla apuntando hacia arriba,
- Girando el tronco hacia el lado izquierdo,
- Rodeando con el brazo izquierdo la cintura, por detrás del tronco, con la palma viendo hacia afuera,
- Rodeando con el brazo derecho la pierna flexionada hasta tomar ambas manos por detrás de la espalda,
- Pidiendo a los practicantes que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Indicando a los practicantes que deshagan la postura, soltando los brazos y regresando a la posición inicial,
- Observando el desempeño de los practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar la postura correctamente, y,
- Realizando la asana con el lado izquierdo.

11. Conduce la asana Navasana:
- Describiendo cada uno de los movimientos a los practicantes,
- Colocándose sentados con piernas juntas extendidas hacia el frente, espalda recta,
- Elevando ambas piernas a 45°,
- Inclinando la espalda recta hacia atrás hasta formar una “V” con el cuerpo con vista en dirección a los pies,
- Estirando los brazos hacia el frente a la altura de los hombros con palmas hacia adentro,
- Pidiendo a los practicantes que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Indicando a los practicantes que deshagan la postura recostándose en el piso,
- Observando el desempeño de los practicantes, y,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar la postura correctamente.

12. Conduce la asana Mritasana:
- Describiendo cada uno de los movimientos a los practicantes,
- Colocándose recostado boca arriba, piernas juntas y extendidas, brazos extendidos a un costado del cuerpo,
- Llevando los brazos estirados por los costados del cuerpo por encima de la cabeza hasta juntar palmas,
- Llevando las palmas juntas a la altura del pecho por la línea media del cuerpo,

- Elevando el tronco,
- Llevando los brazos y el tronco estirados hacia adelante, manteniendo las palmas juntas por encima de los pies sin apoyarse,
- Juntando plantas de los pies con los dedos gordos de los pies separados,
- Cruzando los dedos pulgares de las manos,
- Pidiendo a los practicantes que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Indicando a los practicantes que deshagan la postura, regresando a la posición inicial,
- Observando el desempeño de los practicantes, y,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar la postura correctamente.

13. Conduce la asana Setu Bandhasana Sarvangasana:

- Describiendo cada uno de los movimientos a los practicantes,
- Colocándose recostado boca arriba, piernas juntas y extendidas, brazos extendidos a un costado del cuerpo,
- Flexionando rodillas apoyando los pies en el piso,
- Separando las piernas al ancho de la cadera,
- Elevando la cadera,
- Apoyando las palmas de las manos en la espalda baja con los dedos apuntando hacia los pies, codos y brazos posteriores apoyados en el piso,
- Extendiendo las piernas hacia delante apoyando las plantas de los pies juntas en el piso,
- Pidiendo a los practicantes que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Indicando a los practicantes que deshagan la postura flexionando las piernas, bajando la cadera, regresando a la posición inicial,
- Observando el desempeño de los practicantes, y,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar la postura correctamente.

14. Conduce la asana Padmasana:

- Describiendo cada uno de los movimientos a los practicantes,
- Colocándose sentados en el piso con piernas extendidas hacia el frente, espalda recta,
- Flexionando la pierna derecha,
- Tomando con las manos el empeine para apoyarlo sobre la ingle izquierda con la rodilla en dirección al piso,
- Flexionando la rodilla izquierda,
- Tomando con las manos el empeine para apoyarlo sobre la ingle derecha con la rodilla en dirección al piso,
- Apoyando las manos sobre las rodillas en su lado correspondiente,
- Pidiendo a los practicantes que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Indicando a los practicantes que deshagan la postura con ayuda de las manos regresando a la posición inicial,
- Observando el desempeño de los practicantes, y,

- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar la postura correctamente.

15. Conduce la asana Gomukha:
- Describiendo cada uno de los movimientos a los practicantes,
- Colocándose de rodillas y palmas en el piso a lo ancho de la cadera,
- Apoyando la rodilla derecha en el piso por detrás de la pierna izquierda,
- Acercando las rodillas y sentándose sobre el talón derecho,
- Extendiendo el brazo derecho hacia arriba,
- Llevando la mano por detrás de la espalda, levantando el codo,
- Llevando la mano izquierda por detrás de la espalda, enganchando los dedos manteniendo la espalda recta,
- Pidiendo a los practicantes que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Indicando a los practicantes que deshagan la postura soltando las manos y regresando a la posición inicial,
- Observando el desempeño de los practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar la postura correctamente, y,
- Realizando la asana con el lado contrario.

16. Conduce la asana Viparita Shalabasana:
- Describiendo cada uno de los movimientos a los practicantes,
- Colocándose con el cuerpo recostado boca abajo, piernas separadas al ancho de la cadera, brazos extendidos hacia el frente separados al ancho de los hombros, con las palmas en el piso,
- Elevando simultáneamente piernas, rodillas y brazos,
- Arqueando la espalda con vista al frente,
- Pidiendo a los practicantes que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Indicando a los practicantes que deshagan la postura regresando a la posición inicial,
- Observando el desempeño de los practicantes, y,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar la postura correctamente.

17. Conduce la asana Padahastasana:
- Describiendo cada uno de los movimientos a los practicantes,
- Colocándose de pie con piernas juntas y estiradas, llevando los dedos de las manos por debajo de los pies por la parte frontal |con las palmas hacia arriba y frente a las rodillas,
- Estirando la espalda,
- Llevando el tronco hacia las piernas extendidas y flexionando los codos hacia atrás, simultáneamente,
- Pidiendo a los practicantes que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Indicando a los practicantes que deshagan la postura colocándose de pie con brazos a los costados,

- Observando el desempeño de los practicantes, y,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes en caso de no realizar la postura correctamente.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Respiración y posturas de yoga	Aplicación
2. Desarrollo de virtudes (Templanza, Justicia, Fortaleza, Caridad, Prudencia, Esperanza, Fe)	Comprensión
3. Efectos de la práctica de yoga en el sistema neuroendocrino.	Conocimiento
4. Beneficios de la práctica de yoga.	Conocimiento
5. Los ocho peldaños o angas de la yoga	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1.	Amabilidad:	La manera en que asesora a los practicantes acercándose a ellos discretamente, mostrándoles el movimiento correcto sin tocarlos y hablándoles en tono suave.
2.	Orden:	La manera en la que dirige la serie de asanas respetando el orden de los ejercicios.

GLOSARIO

1.	Postura:	Sinónimo de posición o asana.

Referencia	Código	Título
6 de 8	E2552	Conducir una relajación profunda consciente

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Induce a los practicantes a la relajación:
   - Manteniéndose de pie o sentado,
   - Observando a los practicantes, y,
   - Pidiendo que adopten la postura boca arriba.

2. Dirige la relajación:
   - Indicando el ritmo de la respiración, y,
   - Dando instrucciones para focalizar la atención mental progresivamente en las distintas zonas del cuerpo, desde los pies hasta la cabeza, con la finalidad de visualizar y liberar tensión de cada parte del cuerpo.

3. Reactiva a los practicantes:

- Pidiendo que tomen consciencia de su respiración,
- Describiendo el movimiento de cada parte del cuerpo, iniciando con las extremidades y en dirección al tronco,
- Guiando estiramientos suaves de piernas, brazos y espalda,
- Pidiendo se incorporen lentamente de manera lateral hasta quedar de pie, y,
- Verificando en todo momento que los practicantes vayan retornando a su estado ordinario de consciencia suavemente.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Elementos que componen la relajación consciente.	Conocimiento
2. Beneficios de la relajación consciente.	Conocimiento
3. Características de la conducción de la relajación consciente.	Conocimiento
4. Docencia centrada en el alumno	Comprensión

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1.	Orden:	La manera en la que se dirige la secuencia de la relajación desde la inducción hasta la reactivación.
2.	Amabilidad:	La manera en que se guía la relajación con tono de voz suave y pausado.
3.	Responsabilidad:	La manera en que se resguarda y respeta la integridad de los practicantes durante el estado de relajación, observándolos discretamente y sin tocarlos.

Referencia	Código	Título
7 de 8	E2553	Despedir a los practicantes de la sesión

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Despide a los practicantes:
   - Al terminar la sesión,
   - Agradeciendo de forma verbal la asistencia de los practicantes,
   - Mencionando la importancia de la práctica de yoga para despertar el interés de los practicantes y motivarlos a que sigan practicando,
   - Invitando a los practicantes a la siguiente sesión, y,
   - Mostrando disposición para resolver dudas a los practicantes.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad: La manera en que se muestra atento y tranquilo, motivando a los practicantes a expresar sus dudas e inquietudes con respecto a la sesión, y da un trato cordial y respetuoso al resolver dudas y despedir a los practicantes.

Referencia	Código	Título
8 de 8	E2554	Aplicar habilidades para la práctica de yoga

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Realiza la asana Vasisthasana:
   - Colocándose de rodillas en el piso separadas a lo ancho de la cadera, con palmas de las manos apoyadas en el piso alineadas con los hombros,
   - Estirando ambas piernas hacia atrás,
   - Apoyando las puntas de los pies en el piso con tronco, cadera y piernas alineadas,
   - Elevando el brazo derecho estirado por el costado del cuerpo hasta formar una línea vertical con el brazo izquierdo, con vista a la palma derecha,
   - Manteniendo la posición durante 1 minuto,
   - Inhalando y exhalando por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
   - Regresando el brazo derecho a la posición inicial,
   - Repitiendo el ejercicio con el brazo contrario, y,
   - Regresando a la posición inicial.

2. Realiza la asana Kakasana:
   - Colocándose con palmas de las manos y plantas de los pies apoyadas en el piso formando un triángulo,
   - Elevando la cadera,
   - Avanzando con los pies hacia adelante hasta llevar los pies por detrás de las manos,
   - Doblando las rodillas acomodándolas por sobre los brazos cerca de las axilas con codos doblados ligeramente,
   - Dirigiendo la cadera hacia arriba,
   - Elevando los pies acercándolos a los glúteos, con dedos pulgares de los pies tocándose y vista hacia adelante,
   - Manteniendo la posición durante un minuto,
   - Inhalando y exhalando por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
   - Apoyando los pies en el piso, estirando las piernas y los brazos, y,
   - Regresando a la posición inicial.

3. Realiza la asana Marichyasana A:
   - Colocándose sentado con piernas juntas extendidas hacia el frente y espalda recta,
   - Acercando el talón derecho a la ingle,
   - Apoyando el pie en el piso con rodilla apuntando hacia arriba,

- Girando el tronco hacia el lado derecho,
- Rodeando con el brazo derecho la cintura, por detrás del tronco, con la palma viendo hacia afuera,
- Rodeando con el brazo izquierdo la pierna flexionada hasta tomar ambas manos por detrás de la espalda,
- Manteniendo la postura durante un minuto,
- Inhalando y exhalando por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Deshaciendo la postura soltando los brazos,
- Regresando a la posición inicial, y,
- Repitiendo el ejercicio del lado contrario.

4. Realiza la asana Utthita Trikonasana:
   - Colocándose de pie, piernas estiradas y abiertas ampliamente, con puntas de los pies ligeramente metidas en dirección al centro del cuerpo,
   - Girando el pie derecho hacia afuera,
   - Descendiendo el tronco por el costado derecho del cuerpo, sin girarlo.
   - Llevando el brazo derecho estirado hacia abajo hasta tomar con la mano la punta del pie derecho,
   - Elevando el brazo izquierdo estirado en dirección hacia arriba,
   - Girando la cabeza en dirección hacia arriba,
   - Manteniendo la posición durante un minuto,
   - Inhalando y exhalando por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
   - Regresando a la posición inicial soltando los brazos y elevando el tronco, y,
   - Repetir el ejercicio del lado contrario.

5. Realiza la asana Bhujapidasana:
   - Colocándose de pie, piernas juntas y estiradas, espalda recta,
   - Llevando el tronco hacia abajo en dirección a los pies,
   - Llevando los brazos por detrás de las piernas por la parte interna del cuerpo,
   - Apoyando las palmas de las manos por detrás de los pies,
   - Bajando la cadera en dirección al piso,
   - Apoyando las piernas sobre los brazos,
   - Elevando las piernas flexionadas hacia al frente:
   - Cruzando los pies con vista al frente,
   - Manteniendo la posición durante un minuto,
   - Inhalando y exhalando por nariz, de manera suave, lenta y profunda,
   - Deshaciendo el cruce de los pies y apoyándolos en el piso, y,
   - Regresando a la posición inicial.

6. Realiza la asana Matshyasana:
   - Colocándose sentado en el piso con piernas extendidas hacia el frente y espalda recta,
   - Flexionando la pierna derecha,
   - Tomando con las manos el empeine apoyándolo sobre la ingle izquierda con la rodilla en dirección al piso,
   - Flexionando la rodilla izquierda,
   - Tomando con las manos el empeine apoyándolo sobre la ingle con la rodilla en dirección al piso,
   - Llevando el tronco hacia atrás,
   - Apoyando los antebrazos en el piso,

- Arqueando la espalda, abriendo el pecho hacia arriba, apoyando la cima de la cabeza en el piso,
- Tomando con las manos los dedos pulgares de los pies de su lado correspondiente,
- Manteniendo la posición durante un minuto,
- Inhalando y exhalando por nariz, de manera suave, lenta y profunda, y,
- Regresando a la posición inicial, elevando la cabeza y el tronco y deshaciendo el cruce de las piernas.

7. Realiza la asana Urdhva Padmasana:
   - Colocándose acostado boca arriba,
   - Elevando las piernas juntas hasta que quede el cuerpo en línea vertical,
   - Apoyando las manos en la espalda a la altura de los riñones para sostener el cuerpo,
   - Cruzando ambas piernas,
   - Apoyando los empeines en los muslos lo más cercano a las ingles,
   - Apoyando las manos sobre las rodillas de su lado correspondiente y estirando los brazos,
   - Manteniendo la posición durante un minuto,
   - Inhalando y exhalando por nariz, de manera suave, lenta y profunda, y,
   - Regresando a la posición inicial, deshaciendo el cruce de las piernas y recostándose en el piso.