I.- DATOS GENERALES

Código	Título:
EC1041	Coordinación para una sesión de Ashtanga Yoga

Propósito del estándar de competencia
Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que conducen una práctica de Ashtanga Yoga y cuyas competencias incluyen: preparar las condiciones físicas para la sesión de Ashtanga Yoga, conducir las diferentes secuencias que consisten en sincronizar la respiración/Pranayama/Ujjayi con una serie progresiva de posturas/asanas, activación de Bandhas/sellos energéticos y dirigir la mirada/Drishti en un punto. Estos elementos ayudan al practicante a concentrar y aumentar la energía durante la práctica.

Asimismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en EC.

Descripción del estándar de competencia
El EC describe el desempeño de la persona que dirige una práctica de Ashtanga Yoga desde la preparación de la sesión para la práctica de Ashtanga Yoga, hasta la conducción de la secuencia final de la Técnica de Ashtanga Yoga. Se establecen los conocimientos teóricos que debe saber el Instructor de Yoga, así como las cualidades de su desempeño.

El presente Estándar de Competencia se fundamenta en criterios rectores de legalidad, competitividad, libre acceso, respeto, trabajo digno y responsabilidad social.

Nivel en el sistema nacional de competencias: Dos

Desempeña actividades tanto programadas, rutinarias como impredecibles, recibe orientaciones generales e instrucciones específicas de un superior, requiere supervisar y orientar a otros trabajadores jerárquicamente subordinados.

Comité de Gestión por Competencias que lo desarrolló:
Yoga Especializado

Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER:	Fecha de publicación en el DOF:
18 de mayo de 2018	28 de junio de 2018

Periodo de revisión/actualización del EC:
2 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

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:

611121 Escuelas de educación primaria del sector privado

El presente estándar de competencia, 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.

Empresas e instituciones participantes en el desarrollo del EC

- Federación Mexicana de Yoga Universal, A.C.

Aspectos relevantes de la evaluación:

Detalles de la práctica:	Es recomendable que se realice en el lugar de trabajo y durante su jornada laboral, sin embargo, puede 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 seguidos del elemento 2, este estándar no considera la evidencia de producto para su aprobación como resultado de su desempeño. Al final el evaluador aplicará el cuestionario correspondiente de los conocimientos requeridos en el EC.
Apoyos/requerimientos:	Equipo: tapete, agua potable, y ropa cómoda. Disposición del espacio: Lugar iluminado, con buena oxigenación, con el tamaño suficiente para desarrollar movimientos amplios y acorde a la cantidad de participantes.

Duración estimada de la evaluación

1 hora con 30 minutos en campo y 30 minutos en gabinete, totalizando 2 horas.

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia
Coordinación para una sesión de Ashtanga Yoga

Elemento 1 de 2
Preparar las condiciones físicas para la sesión de Ashtanga Yoga

Elemento 2 de 2
Desarrollar la técnica de Ashtanga Yoga secuencia básica

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 2	E3255	Preparar las condiciones físicas para la sesión de Ashtanga Yoga

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Prepara el espacio para la sesión de la práctica de Yoga:
- Verificando que no exista obstrucción de muebles,
- Verificando se encuentre ventilado de manera artificial/ al aire natural, y
- Verificando que las paredes/muros/columnas estén en condiciones para realizar la práctica.

2. Prepara los equipos/insumos para la sesión de la práctica de Yoga:
- Verificando que los tapetes/Matt estén en condiciones de uso, libres de roturas y suciedad,
- Acomodando los cojines acorde al orden en que estarán sentados los practicantes, y
- Verificando la disponibilidad de cojines/bloques/cinta/sillas/cobijas/equipo de sonido/música ambiental/incienso/esencia.

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad: La manera en que se dirige a los practicantes durante toda la sesión de la práctica de Yoga.

2. Responsabilidad: La manera en que trabaja, dirige y corrige a los practicantes al realizar las secuencias de la Técnica de Ashtanga Yoga.

GLOSARIO:

1. Ashtanga Yoga: La Yoga de las ocho ramas de Patanjali, lo define como el camino hacia la autorrealización del ser. El Ashtanga Yoga consiste en sincronizar la respiración/Pranayama/Ujjayi con una serie progresiva de posturas/asanas, activación de Bandhas/sellos energéticos y dirigir la mirada/Drishti en un punto. Estos elementos ayudan al practicante a concentrar y aumentar la energía a lo largo de la práctica. El Ashtanga Yoga practicado con una correcta respiración purifica el cuerpo físico, mental y emocional, conduce a la alegría, la paz interior y el equilibrio, apoya la auto-transformación y la auto-realización.

2. Matt /Tapete: Insumo que se utiliza para desarrollar su práctica de yoga y con el cual el participante de la sesión debe contar de forma previa.

Referencia	Código	Título
2 de 2	E3256	Desarrollar la técnica de Ashtanga Yoga secuencia básica

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Dirige a los participantes a realizar la práctica de Ashtanga Yoga secuencia básica:
- Indicando a los practicantes los tiempos en que utilizará la inhalación/exhalación, el número de respiraciones/Pranayama/Ujjayi en cada Asana/postura en Drishti, el nombre en sánscrito de cada Asana/postura y la activación de los Bandhas,
- Solicitando realizar la postura de Tadasana/Samasthiti, y
- Solicitando realizar un canto de inicio Ashtanga Mantra.

2. Dirige a los participantes a realizar el Saludo al Sol/Suryanamaskar A:
- Solicitando realizar la postura de Tadasana/Samasthiti,
- Indicando realizar la postura Urdhva Hastasana,
- Indicando realizar la postura de Uttanasana,
- Indicando realizar la postura de Ardha Uttasasana,
- Indicando realizar la postura de Chaturanga Dandasana,
- Indicando realizar la postura de Urdhva Mukha Svanasana,
- Indicando realizar la postura de Adho Mukha Svanasana,
- Indicando realizar la postura de Ardha Uttasasana,
- Indicando realizar la postura de Uttanasana,
- Indicando realizar la postura de Urdhva Hastasana, y
- Solicitando realizar la postura de Tadasana/Samasthiti.

3. Dirige a los participantes a realizar el Saludo al Sol/Suryanamaskar B:
- Solicitando realizar la postura de Tadasana/Samasthiti,
- Indicando realizar la postura Utkatasana,
- Indicando realizar la postura de Uttanasana,
- Indicando realizar la postura de Ardha Uttasasana,
- Indicando realizar la postura de Chaturanga Dandasana,
- Indicando realizar la postura de Urdhva Mukha Svanasana,
- Indicando realizar la postura de Adho Mukha Svanasana,
- Indicando realizar la postura de Virabhadrasana a del lado derecho,
- Indicando realizar la postura de Chaturanga Dandasana,
- Indicando realizar la postura de Urdhva Mukha Svanasana,
- Indicando realizar la postura de Adho Mukha Svanasana,
- Indicando realizar la postura de Virabhadrasana a del lado izquierdo,
- Indicando realizar la postura de Chaturanga Dandasana,
- Indicando realizar la postura de Urdhva Mukha Svanasana,
- Indicando realizar la postura de Adho Mukha Svanasana,
- Indicando realizar la postura de Ardha Uttasasana,
- Indicando realizar la postura de Uttanasana,
- Indicando realizar la postura de Utkatasana, y
- Solicitando realizar la postura de Tadasana/Samasthiti.

4. Dirige al grupo para realizar la secuencia básica de posturas de pie:

- Indicando realizar las posturas de Padangustāsana,
- Indicando realizar la postura de Padahastasana,
- Indicando realizar la postura de Utthita Trikonasana,
- Indicando realizar la postura de Parivrtta Trikonasana,
- Indicando realizar la postura de Utthita Parsvakonasana,
- Indicando realizar la postura de Parivrtta Parsvakonasana,
- Indicando realizar la postura de Prasarita Padotadasana a,b,c y d,
- Indicando realizar la postura de Parsvottanasana,
- Indicando realizar la postura de Utthita Hasta Padangusthasana I y II,
- Indicando realizar la postura de Ardha Baddha Padmottanasana,
- Indicando realizar la postura de Utkatasana,
- Indicando realizar la postura de Virabhadrasana a, y
- Indicando realizar la postura de Virabhadrasana b.

5. Dirige al grupo para realizar la secuencia básica de posturas sentado:

- Indicando a los practicantes realizar en cada cambio de Asana/postura la secuencia de transición/vinyasa 1,2,3,4/Chakrasana, así como los tiempos en que utilizará la inhalación/exhalación el número de respiraciones/Pranayama/Ujjayi en cada Asana/Postura, el Drishti, el nombre en sánscrito de la Asana/Postura y la activación de los Bandhas,
- Indicando realizar la postura Dandasana,
- Indicando realizar la postura Paschimottanasana a,b y c,
- Indicando realizar la postura Purvottanasana,
- Indicando realizar la postura Ardha Baddha Padma Paschimottanasana,
- Indicando realizar la postura Triang Mukhaikapada Paschimottanasana,
- Indicando realizar la postura Janu Sirsasana a,b y c,
- Indicando realizar la postura Marichyasana a,b,c y d,
- Indicando realizar la postura Navasana,
- Indicando realizar la postura Bujha pindasana,
- Indicando realizar la postura Kurmasana,
- Indicando realizar la postura Supta Kurmasana,
- Indicando realizar la postura Garbha Pindasana,
- Indicando realizar la postura Kukkutasana,
- Indicando realizar la postura Baddha Konasana a,b y c,
- Indicando realizar la postura Upavistha Konasana a y b,
- Indicando realizar la postura Supta Konasana,
- Indicando realizar la postura Supta Padangusthasana a,b y c,
- Indicando realizar la postura Chakrasana,
- Indicando realizar la postura Ubhaya Padangusthasana,
- Indicando realizar la postura Urdhva Mukha Paschimottanasana, e
- Indicando realizar la postura Setu Bandhasana.

6. Dirige al grupo para realizar la secuencia final de posturas:

- Indicando a los practicantes realizar en cada cambio de Asana/postura la secuencia de transición/vinyasa 1,2,3,4/Chakrasana, así como los tiempos en que utilizará la Inhalación/Exhalación, el número de respiraciones/Pranayama/Ujjayi en cada Asana/postura, el Drishti, el nombre en sánscrito de la Asana/Postura y la activación de los Bandhas,

- Indicando realizar la postura urdhva Dhanurasana,
- Indicando realizar la postura Paschimottanasana,
- Indicando realizar la postura Salamba Sarvangasana,
- Indicando realizar la postura Halasana,
- Indicando realizar la postura Karnapidasana,
- Indicando realizar la postura Urdhva Padmasana,
- Indicando realizar la postura Pindasana,
- Indicando realizar la postura Matyasana,
- Indicando realizar la postura Uttana Padasana,
- Indicando realizar la postura Sirsasana,
- Indicando realizar la postura Baddha Padmasana,
- Indicando realizar la postura Yoga Mudra,
- Indicando realizar la postura Padmasana,
- Indicando realizar la postura Utpluthih/Tolasana,
- Indicando realizar la postura Savasana, y
- Solicitando realizar un canto final Mangala Mantra.

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Ocho Ramas del Yoga/Ashtanga Yoga.	Conocimiento
2. Pranayama Ujjayi.	Conocimiento
3. Definición y puntos de activación de Bandhas.	Conocimiento
4. Enfoques para dirigir la mirada/Drishti.	Conocimiento
5. Sincronía de la respiración con el movimiento/Vinyasa.	Conocimiento
6. Secuencias de las series de Ashtanga Yoga.	Conocimiento
7. Definición de Vinyasas de Transición 1,2,3,4/Chakrasana.	Conocimiento
8. Mantra de Inicio y final de la sesión de Ashtanga Yoga.	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Iniciativa: La manera en que ofrece alguna alternativa al practicante acercándose y mostrándole como debe hacer el movimiento correcto para evitar alguna lesión.

2. Orden: Desarrollando las secuencias en el orden establecido en la práctica para realizar los movimientos y lograr la técnica.

GLOSARIO

1. Bandha: Son sellos de energía interna en el cuerpo sutil que ayudan a la regulación del flujo del prana (energía de vida). Existen tres Bandhas principales: Jalandhara Bandha/la cerradura del cuello; Uddiyana Bandha/la cerradura del diafragma; y Mula Bandha/la cerradura de la raíz. Cuando las tres cerraduras son aplicadas simultáneamente en la postura se llama Mahabandha/la “Gran Cerradura”.

2. Drishti:	Es el punto de enfoque para dirigir la mirada en cada postura: (1) Nasagrai: punta de la nariz (2) Broomadhya: entrecejo. (3) Nabi chakra: la panza o el ombligo. (4) Hastagrai: la palma de la mano. (5) Padhayoragrai: dedos de los pies. (6 y 7) Parsva: hacia la derecha o hacia la izquierda. (8) Angusta ma dyai: los pulgares. (9) Urdhva/Anthara drishti: hacia arriba.
3. Mantra de Ashtanga Yoga:	El mantra que se recita en sánscrito al comienzo y al final de la práctica de Ashtanga Yoga es por reconocimiento y agradecimiento a los maestros que han transmitido este legado, deseando prosperidad, paz y justicia para el mundo. Al recitar estos Mantras hace que la vibración del sonido ayude a canalizar la energía del cuerpo y de la mente elevando la conciencia
4. Pranayama Ujjayi:	Respiración de fuego, del océano o victoriosa. Es una técnica de respiración en la que se cierra parcialmente el conducto de la glotis y así se produce un sonido a través de su pasaje por la fricción del aire. El sonido es suave y regular desde el principio hasta el final de la exhalación e inhalación. Se aplica durante toda la práctica de Ashtanga Yoga y se utiliza como un mantra para enfocar la mente.
5. Surya namaskara:	Surya significa Sol y Namaskara es un saludo en honor y respeto a la divinidad presente en todos nosotros. El Ashtanga Yoga se basa en los flujos dinámicos de los Surya Namaskara a y b.
6. Vinyasa:	Es la sincronización de la respiración con el movimiento. Coordinar la Inhalación con la exhalación al realizar la postura.