I.- DATOS GENERALES

Código	Título:
EC1042	Coordinación para una sesión de Yoga especializado

Propósito del estándar de competencia
Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que desempeñan en la función de conducir una práctica de Yoga especializado y cuyas competencias incluyen: el preparar las condiciones físicas para la sesión de Yoga especializado, desarrollar las Técnicas de Swara Yoga que involucran diferentes Técnicas de Respiración y prácticas de Pranayamas. Así como el desarrollo de la Técnica de Krama Yoga que incluyen una serie de posturas/Asanas.

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 Yoga Especializado desde la preparación de la sesión para la práctica de Yoga especializado, hasta la conducción final de posturas para relajar y terminar con la práctica de 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 programadas que, en su mayoría, son rutinarias y predecibles. Depende de las instrucciones de un superior y se coordina con compañeros de trabajo del mismo nivel jerárquico

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. Este Estándar de Competencia no considera evidencia de producto para su aprobación como resultado de su desempeño. Al final el evaluador aplicará el cuestionario correspondiente a los conocimientos requeridos en el EC.
Apoyos/requerimientos:	Equipo: tapete, agua potable y vestir ropa cómoda. Disponer de espacio con buena iluminación, ventilación y con espacio grande para desarrollar movimientos amplios.

Duración estimada de la evaluación:

- 1 hora en campo y 30 minutos en gabinete, totalizando 1 hora y 30 minutos.

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia

Coordinación para una sesión de Yoga especializado

Elemento 1 de 3

Preparar las condiciones físicas para la sesión de Yoga

Elemento 2 de 3

Desarrollar la Técnica de Swara Yoga

Elemento 3 de 3

Desarrollar la Técnica de Krama Yoga

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 3	E3257	Preparar las condiciones físicas para la sesión de 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 Yoga:
- Verificando que los tapetes/Matt estén en condiciones de uso, libres de roturas y suciedad, y
- Verificando la disponibilidad de cojines/bloques/cintas/sillas/cobijas/equipo de sonido/música ambiental/incienso/esencia.

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad: La manera en que se dirige a los participantes durante toda la coordinación de la sesión de Yoga.
2. Perseverancia: La manera en que muestra interés y compromiso con su actividad al impartir las sesiones.
3. Responsabilidad: La manera en que respeta el trabajo individual del practicante observando y corrigiendo de manera atenta y sin tocarlo.

GLOSARIO

1. 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.
2. Yoga: Disciplina que permite al ser humano integrarse y armonizarse en todos sus niveles físico, mental-emocional y espiritual.

Referencia	Código	Título
2 de 3	E3258	Desarrollar la Técnica de Swara Yoga

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Aplica las técnicas de la Ciencia de la Respiración:

- Presentándose con los participantes a la sesión de Yoga,
- Preguntando de manera general a los participantes si tienen alguna lesión/torcedura que impida realizar la sesión,
- Solicitando adopte una posición sentado con alguna variación de las piernas cruzadas (sukhasana), espalda recta,
- Solicitando realizar la respiración completa,
- Solicitando realizar la respiración profunda en tres fases: Inhalación, retención con aire y exhalación,
- Solicitando realizar la respiración purificadora en cuatro fases: Inhalación, retención con aire, exhalación pausada por la boca y retención sin aire,
- Solicitando realizar la respiración caminando en tres fases: Inhalación al caminar, retención en Tadasana/Samasthiti y caminando realizar la exhalación,
- Solicitando realizar la respiración neuro-vitalizadora, y
- Solicitando realizar la respiración conectada/respiración circular bifásica con velocidad.

2. Aplica la técnica de Swara Yoga y Pranayamas:

- Solicitando realizar la respiración bifásica Surya Bhedana con mudra Vishnu,
- Solicitando realizar la respiración bifásica Chandra Bhedanacon mudra Vishnu,
- Solicitando realizar la respiración bifásica Nadhi Sodhana, Anuloma Viloma Purificación de Nadis con mudra Vishnu,
- Solicitando realizar la respiración kapalabhati en un intervalo de tiempo de dos respiraciones por segundo, de cinco ciclos de 20 a 108 respiraciones,
- Solicitando realizar la técnica Bhastrika de fuelle,
- Solicitando realizar la técnica de Sitthali Pranayama, y
- Solicitando realizar la respiración Pranayama Ujjayi.

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Ciencia de la Respiración, sus fases y tiempos.	Conocimiento
2. Swara Yoga y Pranayamas.	Conocimiento
3. Técnicas de Pranayama y sus beneficios.	Conocimiento

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

4. Amabilidad:	La manera en la que se dirige a los participantes de modo cordial con tono de voz suave mesurado y pausado explicando el objetivo de la práctica y dando ejemplo de las Técnicas de Respiración.

5. Orden: La manera en la que muestra un orden establecido en la forma en cómo se realiza la sesión de Yoga.

6. Perseverancia: La manera en que muestra interés y compromiso con su actividad al impartir las sesiones incrementando la progresión del grupo o practicante.

7. Responsabilidad: La manera en que corrige los movimientos de los participantes evitando alguna lesión.

GLOSARIO

1. Ciencia de la Respiración: Es la calidad de saber respirar conscientemente, esto es de vital importancia ya que una buena respiración aporta energía, vitalidad y un estado mental de lucidez, claridad, atención y serenidad.

2. Prana: Energía universal que se absorbe de todo lo que nos rodea: el aire, la luz solar, cielo, espacio, plantas, viento y lluvia. Es la fuerza o energía vital que fluye a través del cuerpo físico pero que realmente constituye el cuerpo astral.

3. Pranayama: El arte de la respiración, proviene de la raíz de las palabras prana y ayama. Prana significa “Energía Vital” y Ayama significa “expansión, manifestación o prolongación”. La respiración permite mantener la energía vital y su control.

4. Swara Yoga: Ciencia de la Respiración. Swara Yoga te enseña a respirar conscientemente equilibrando los dos hemisferios y dirigiendo el Prana en todo el cuerpo. La respiración es la base de la práctica del yoga y es la herramienta más importante para encontrar un equilibrio perfecto en nuestra salud.

Referencia	Código	Título
3 de 3	E3259	Desarrollar la Técnica de Krama Yoga

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Aplica la técnica de Krama Yoga:

- Solicitando realizar el canto de inicio del mantra de Invocación a Patanjali,
- Solicitando realizar la postura de Urdhva Hastasana Tadasana e ir a Uttanasana tres veces/más repeticiones,
- Solicitando realizar la postura de Urdhva Hastasana Pasrvottanasana e ir a Uttanasana tres veces/más repeticiones,
- Solicitando realizar la postura de gato vaca tres veces/más repeticiones,
- Solicitando realizar la postura del Settu Bandhasana subiendo y bajando la cadera tres veces/más repeticiones,
- Solicitando realizar Bhujangasana subiendo y bajando tronco tres veces/más repeticiones,
- Solicitando realizar la postura Virabhadrasana I e ir a Uttanasana alternando el pie derecho y el pie izquierdo tres veces/más repeticiones,
- Solicitando realizar la postura Virabhadrasana II e ir a Uttanasana alternando el pie derecho y el pie izquierdo tres veces/más repeticiones,
- Indicando descender a la postura de Salabhasana tres veces/más repeticiones,
- Indicando realizar la postura Dhanurasana subiendo y bajando tronco tres veces/más repeticiones,
- Indicando realizar la postura de Savasana e ir a Navasana subiendo y bajando tres veces/más repeticiones, e
- Indicando realizar torsión supina desde la postura inicial de Savasana una vez del lado izquierdo mientras se realizan cinco respiraciones y después lado derecho mientras se realizan cinco respiraciones.

2. Dirige a los participantes a realizar el Saludo al Sol/Suryanamaskar Clásico:

- Realizando la postura de Tadasana/Samasthiti,
- Solicitando realizar la postura Urdhva Hastasana,
- Solicitando realizar la postura de Uttanasana,
- Solicitando realizar la postura de Urdhva Uttasasana,
- Solicitando realizar la postura de Chaturanga Dandasana,
- Solicitando realizar la postura de Bhujangasana,
- Solicitando realizar la postura de Adho Mukha Svanasana,
- Solicitando realizar la postura de Urdhva Uttasasana,
- Solicitando realizar la postura de Uttanasana,
- Solicitando realizar la postura Urdhva Hastasana,
- Solicitando realizar la postura de Tadasana/Samasthiti,
- Solicitando realizar Savasana durante diez minutos,
- Solicitando realizar la postura fetal sobre el costado izquierdo,
- Solicitando realizar una posición sentada en alguna variación de las piernas cruzadas Sukhasana con la espalda recta, y

- Solicitando realizar el cierre de clase juntando palmas con Mudra de Oración y entonando OM.

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Krama Yoga y sus beneficios.	Conocimiento
2. Series de Krama Yoga.	Conocimiento
3. Suryanamaskar Clásico.	Conocimiento

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad:	La manera en que se muestra cordial resolviendo las dudas/preguntas al surgir en la sesión.

GLOSARIO

1. Krama Yoga:	Método del Yoga que involucra una sucesión de posturas específicas sincronizadas con la respiración.
2. Mantra de Invocación a Patanjali:	El mantra que se recita en sánscrito al comienzo y al final de la práctica de 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