I.- Datos Generales

Código	Título
EC1447	Conducción de práctica de yoga: Nivel Preparador *Master*

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 de alto nivel de complejidad y cuyas competencias incluyen: el preparar la sesión para la práctica de yoga, así como la conducción de una secuencia de calistenia, secuencia de saludos al sol, una serie de asanas, relajación profunda consciente y despedir a los practicantes de la sesión. Todo esto demostrando las habilidades para la práctica de yoga en las diferentes posturas.

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

El presente EC se refiere únicamente a funciones cuya realización no se requiere por disposición legal, la posesión de un título profesional. Por lo que para certificarse en este EC no deberá ser requisito el poseer dicho documento académico.

Descripción general del Estándar de Competencia

El EC describe el desempeño de la persona que conduce una práctica de yoga nivel avanzado y altamente complejo, 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 se requieren. También establece los conocimientos teóricos con los que debe contar un instructor de yoga de alto nivel de entrenamiento para realizar su trabajo, así como las actitudes relevantes en su desempeño.

El presente EC 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. Se coordina con compañeros de trabajo del mismo nivel jerárquico.

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

Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER:
04 de marzo de 2022

Fecha de publicación en el Diario Oficial de la Federación:
01 de junio de 2022

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

- Asociación Deportiva Yoga Ram, A.C.
- Escuela Profesional de Masaje, Terapias Psicológicas y Alternativas.
- Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística, A.C.
- Universidad Albert Einstein.

Aspectos relevantes de la evaluación

Detalles de la práctica:	• Para demostrar la competencia en este EC es requisito realizar el caso práctico diseñado para ello. Se recomienda que se lleve a cabo en el lugar de trabajo, 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. Este EC puede ser evaluado a distancia, siempre y cuando, se cuente con la

	conectividad, audio y cámara de video para evidenciar el desarrollo de todos los criterios de evaluación.
Apoyos/Requerimientos:	• Es necesario contar como mínimo con el caso práctico, tapetes para realizar los ejercicios y por lo menos un practicante.

Duración estimada de la evaluación

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

Referencias de Información

- Anatomía del Yoga, Ann Swanson, Editorial Penguin Random House, Londres 2021.
- Anatomía del Yoga, Leslie Kaminoff, Madrid 2009.
- Anatomía y Yoga para la Salud y la Postura, Nicola Jenkins y Leigh Brandon, Editorial Paidotribo México 2016, 2da edición.
- 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, Díaz Barriga Arceo, Frida; Hernández Rojas Gerardo. Editorial McGraw Hill, México 2002.
- La obra completa sobre el Vinyasa Yoga, Srivatsa Ramaswami, Editorial Paidotribo, España 2008.
- Los músculos clave en el Hatha Yoga, Ray Long, Editorial Acanto, Barcelona 2008.
- Luz sobre el Yoga, Iyengar B.K.S.,Barcelona 2005.
- Perfecciono mi Yoga, André Van Lysebeth, Editorial Urano, Barcelona 2002.
- Secuencias de Yoga, Marks Stephens, Editorial Sirio, España 2018.
- Vías Anatómicas, Thomas W. Myers, Editorial Elsevier, España 2010, 2da edición.
- Yoga para las tres etapas de la vida, Drivatsa Ramaswami, Grupo Editorial Tomo, México 2006.

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia

Conducción de práctica de yoga: Nivel Preparador *Master*

Elemento 1 de 6

Preparar la sesión para la práctica de yoga

Elemento 2 de 6

Conducir una secuencia de calistenia

Elemento 3 de 6

Conducir una secuencia de saludos al sol

Elemento 4 de 6

Conducir una serie de asanas

Elemento 5 de 6

Conducir una relajación profunda consciente

Elemento 6 de 6

Despedir a los practicantes de la sesión

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 6	E4425	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 de manera verbal a los nuevos practicantes sobre su capacidad física, experiencia en la práctica de yoga, y si presentan alguna dolencia/malestar que impida realizar los ejercicios,
- Verificando que todos elementos necesarios para la práctica de yoga estén en su lugar,
- Comunicando a los practicantes el objetivo de la sesión: especifica el beneficio y/o la/ las partes de cuerpo a trabajar y/o el tipo de asanas que predominarán en la sesión, 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:

- Cuenta con ventilación natural/artificial,
- Está iluminado,
- Está libre de objetos que impiden el paso por el lugar,
- Permite el desplazamiento de los practicantes, y
- Tiene el menor ruido posible.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. 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.
2. Limpieza: La manera en que muestra una imagen personal aseada.

Referencia	Código	Título
2 de 6	E4426	Conducir una secuencia de calistenia

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Guía los ejercicios de calentamiento articulatorio:
- Incluyendo al menos un ejercicio articulatorio para cuello,
- Incluyendo al menos un ejercicio articulatorio para hombros,
- Incluyendo al menos un ejercicio articulatorio para codos,
- Incluyendo al menos un ejercicio articulatorio para muñecas y dedos de las manos,
- Incluyendo al menos un ejercicio articulatorio para cintura y cadera,
- Incluyendo al menos un ejercicio articulatorio para rodillas,
- Incluyendo al menos un ejercicio articulatorio para tobillos,
- Incluyendo al menos un ejercicio articulatorio para dedos de los pies,
- Realizando el ejercicio articulatorio al mismo tiempo que lo describe verbalmente,
- Describiendo a los participantes el ritmo de la respiración,
- Observando con atención el desempeño de los practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes, en caso de no realizar el ejercicio articulatorio correctamente,
- Realizando al menos de cinco a diez repeticiones por ejercicio articulatorio,
- Indicando verbalmente a los practicantes el cambio al siguiente ejercicio articulatorio, y
- Realizando una rutina de calentamiento articulatorio con una duración de entre cinco y diez minutos.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Identificación de articulaciones corporales: músculos, tendones, huesos y ligamentos relacionados.	Comprensión
2. Tipos de movimiento articulatorio.	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad:	La manera en que dirige la secuencia de calistenia mostrando una actitud tranquila y positiva, así como una fluidez y entonación de voz clara.

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 articulatorios, más que en la potencia o el esfuerzo.
2.	Ejercicio articulatorio:	Son ejercicios de movilidad articular que se realizan de manera previa para preparar la musculatura para trabajar.

Referencia	Código	Título
3 de 6	E4427	Conducir una secuencia de saludos al sol

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Guía la secuencia de saludos al sol prestablecidos:

- Eligiendo al menos dos saludos al sol de los ya preestablecidos,
- Realizando *Tadasana* con la técnica/alineación corporal/respiración establecida,
- Realizando *Urdva Hastasana* con la técnica/alineación corporal/respiración establecida,
- Realizando *Uttanasana* con la técnica/alineación corporal/respiración establecida,
- Realizando *Ardha Uttanasana* con la técnica/alineación corporal/respiración establecida,
- Realizando *Ashwa Sanchalasana* con la técnica/alineación corporal/respiración establecida,
- Realizando *Adho Mukha Svanasana* con la técnica/alineación corporal/respiración establecida,
- Realizando *Urdhva Mukha Svanasana* con la técnica/alineación corporal/respiración establecida,
- Realizando *Chaturanga* con la técnica/alineación corporal/respiración establecida,
- Realizando *Eka Pada Adho Mukha Svanasana* con la técnica/alineación corporal/respiración establecida,
- Realizando *Eka Pada Koundinyasana A* con la técnica/alineación corporal/respiración establecida,
- Realizando la secuencia del saludo al sol al mismo tiempo que la describe verbalmente,
- Mencionando el nombre de las asanas básicas en sanscrito,
- Describiendo a los practicantes el ritmo de la respiración,
- Observando con atención el desempeño de los practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes, en caso de no realizar la secuencia del saludo al sol correctamente,
- Realizando los saludos al sol con la secuencia establecida,
- Realizando de tres a seis repeticiones de cada saludo al sol, e
- Indicando verbalmente a los practicantes el cambio al siguiente saludo al sol.

2. Guía la secuencia de saludos al sol creada:

- Realizando de tres a seis repeticiones de saludos al sol,
- Tomando como base el saludo al sol prestablecido 1,
- Realizando *Tadasana* con la técnica/alineación corporal/respiración establecida,
- Realizando *Urdva Hastasana* con la técnica/alineación corporal/respiración establecida,
- Realizando *Uttanasana* con la técnica/alineación corporal/respiración establecida,
- Realizando *Ardha Uttanasana* con la técnica/alineación corporal/respiración establecida,
- Realizando *Adho Mukha Svanasana* con la técnica/alineación corporal/respiración establecida,
- Realizando *Urdhva Mukha Svanasana* con la técnica/alineación corporal/respiración establecida,
- Realizando *Chaturanga* con la técnica/alineación corporal/respiración establecida,
- Incluyendo al menos tres variaciones/asanas distintas,
- Iniciando el saludo al sol de pie,
- Terminando el saludo al sol de pie en *Tadasana*,

- Incluyendo las dos polaridades del cuerpo en el saludo al sol,
- Realizando la secuencia del saludo al sol al mismo tiempo que la describe verbalmente,
- Mencionando el nombre de las asanas básicas en sanscrito,
- Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
- Observando con atención el desempeño de los practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes, en caso de no realizar la secuencia del saludo al sol correctamente, e
- Indicando verbalmente a los practicantes el cambio al siguiente saludo al sol.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Uso y manejo de cadenas musculares.	Conocimiento
2. Técnicas de respiración yóguica.	Conocimiento
3. Uso y manejo de bhandas o candados energéticos aplicado al ejercicio.	Conocimiento
4. Nombre de las asanas en sanscrito.	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad:	La manera en que corrige a los practicantes física y/o verbalmente de forma respetuosa y discreta.

GLOSARIO

1. Asana:	Sinónimo de posición o postura.
2. Asanas básicas:	*Tadasana, Urdvha Hastasana, Uttanasana, Ashwa Sanchalasana, Urdhva Mukha Svanasana, Adho Mukha Svanasana, Chaturanga, Eka Pada Adho Mukha Svanasana, Ardha Uttanasana.*
3. Secuencia de saludos al sol:	Conjunto de ejercicios dinámicos que involucran movimiento, respiración y asanas de yoga.
4. Secuencia de saludo al sol preestablecido 1:	• Se coloca de pie, tronco erguido, pies juntos y brazos a los costados del torso. (*Tadasana*) • Eleva 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. (*Urdva Hastasana*) • Baja los brazos y llevando los manos a los costados de los pies. (*Uttanasana*) • Extiende el torso y los brazos con la mirada y el pecho hacia el frente. (*Ardha Uttanasana*) • Lleva la pierna derecha extendida hacia atrás apoyando los dedos del pie en el piso y la pierna izquierda hacia atrás paralela a la pierna estirada. (*Ashwa Sanchalasana*) • Levanta la cadera y deja la cabeza en medio de los brazos formando un triángulo con el cuerpo. *(Adho Mukha Svanasana*) • Desliza el cuerpo entre los brazos, flexionando codos, bajando la cadera y apoyando empeines en el piso. (*transición*)

	• Arquea la espalda hacia atrás, levantando el tronco hacia el frente y estirando los brazos con la mirada hacia arriba. (*Urdhva Mukha Svanasana)* • Apoya las puntas de los pies en el piso, doblando los codos y llevando el cuerpo en línea paralela con el piso. (*Chaturanga*) • Extiende los brazos nuevamente, levantado la cadera para realizar nuevamente la posición del triángulo. (*Adho Mukha Svanasana)* • Eleva la pierna derecha hacia atrás en línea con el tronco. (*Eka Pada Adho Mukha Svanasana)* • Lleva el pie derecho al frente, apoyando la planta del pie en el espacio entre las manos. (*Ashwa Sanchalasana*) • Lleva el pie izquierdo al frente, apoyando la planta del pie en el espacio entre las manos y extendiendo las piernas sin separar las manos del piso. (*Uttanasana)* • Eleva el tronco y 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. *(Urdva Hastasana)* • Baja los brazos a los costados con palmas de las manos hacia abajo hasta llegar a las piernas. (*Tadasana*) • Repite la secuencia completa con la polaridad contraria.
5. Secuencia de saludo al sol preestablecido 2:	• Se coloca de pie, tronco erguido, pies juntos y brazos a los costados del torso. (*Tadasana*) • Eleva 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 y arqueando la columna ligeramente hacia atrás. (*Urdhva Hastasana*) • Abre los brazos formando una línea horizontal con las palmas hacia el frente alineados a la altura de los hombros y eleva simultáneamente una rodilla a la altura de la cadera con pie en *flex*. (*transición)* • Coloca las manos en la cintura y lleva el pie elevado hacia atrás bajando el tronco hacia adelante simultáneamente hasta quedar sobre un pie formando una línea horizontal paralela al piso. (*Virabhadrasana III*) • Flexiona la rodilla apoyada en el piso descendiendo el cuerpo manteniendo la línea horizontal. (transición) • Apoya los dedos del pie elevado en el piso y los dedos de las manos en el piso a los costados del pie delantero. (*Ashwa Sanchalasana)* • Mantiene la espalda derecha en línea diagonal con la pierna estirada y llevando el pie delantero hacia atrás elevándolo hacia el techo con brazos y piernas estiradas. (*Eka Pada Adho Mukha Svanasana)* • Manteniendo la pierna elevada, llevar el torso hacia el frente paralelo al piso con brazos extendidos. (*Palankasana Eka pada*)

	• Flexiona los codos con brazos pegados al cuerpo manteniendo la pierna elevada y con la cabeza alineada al tronco. (*Chaturanga Eka pada)* • Estira los brazos elevando el cuerpo formando un triángulo con la pierna elevada al techo. (*Eka Pada Adho Mukha Svanasana*) • Eleva el talón del pie apoyado en el piso, flexionando codos con brazos pegados al cuerpo y simultáneamente apoyando la rodilla de la pierna elevada encima del codo del brazo del mismo lado. • Estira la pierna que está sobre el codo en línea perpendicular al cuerpo y se sostiene con las palmas de las manos en el piso. (*Variante de Eka Pada Koundinyasana A*) • Lleva la pierna estirada sobre el codo hacia atrás en dirección al techo, apoyando el talón de la pierna contraria en el piso y formando un triángulo con la pierna elevada. (*Eka Pada Adho Mukha Svanasana)* • Lleva la rodilla de la pierna elevada por el centro del cuerpo flexionada hacia adelante apoyándola con empeine al piso debajo de la ingle y manteniendo la pierna contraria estirada y con empeine al piso también. (*Variante de Eka Pada Raja Kapotanasana)* • Eleva el tronco paralelo al piso abriendo la cadera y colocando los brazos en línea horizontal a la altura de los hombros con palmas de las manos hacia el piso. (*transición*) • Apoya las palmas de las manos en el piso a la altura de la rodilla frontal y elevando la pierna flexionada en dirección al techo formando un triángulo con el cuerpo. (*Eka Pada Adho Mukha Svanasana)* • Lleva la pierna estirada al frente apoyando planta del pie entre las manos. (*transición*) • Eleva pierna trasera, abriendo cadera y pecho lateralmente y el brazo con dedos de la mano apuntando al techo. (*Ardha Chandrasana)* • Tomando con la mano el empeine de la pierna elevada, formando un arco con la espalda y mantenido la mano contraria con yemas de los dedos en el piso. (*Ardha Chandrasana Chapasana*) • Soltando el pie y llevando la mano al piso alineando los brazos paralelamente. Bajando la pierna elevada alineándola con el pie apoyado en el piso. (*Uttanasana*) • Elevando brazos al techo por los costados del cuerpo. Uniendo palmas de las manos por encima de la cabeza y arqueando la columna ligeramente hacia atrás. (*Urdhva hastasana*) • Bajando los brazos a los costados con palmas de las manos hacia abajo hasta llegar a las piernas con posición erguida. (*Tadasana*) • Repite la secuencia completa con la polaridad contraria.
6. Secuencia de saludo al sol preestablecido 3:	• Se coloca de pie, tronco erguido, pies juntos y brazos a los costados del torso. (*Tadasana*) • Eleva 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 y arqueando la columna ligeramente hacia atrás. (*Urdhva hastasana*)

- Baja los brazos, llevando el torso y la cabeza a las piernas, apoyando las manos a los costados de los pies. (*Utanasana*)
- Extiende el torso y los brazos con la mirada y el pecho hacia el frente. (*Ardha Uttanasana*)
- Flexionando las rodillas ligeramente e impulsándose con un salto hacia atrás con ambas piernas juntas apoyando las puntas de los pies en el piso, manteniendo una posición horizontal y paralela con respecto al piso con codos flexionados a los costados del cuerpo. (*Chaturanga)*
- Apoyando los empeines, elevando el tronco y estirando los brazos, vista al frente. (*Urdhva Mukha Svanasana*)
- Apoyando las plantas de los pies, elevando la cadera al techo, bajando el tronco para quedar en línea diagonal con los brazos formando un triángulo. (*Adho Mukha Svanasana*)
- Elevando por detrás una pierna formando una línea diagonal con el cuerpo estirándolo. (*Eka Pada Adho Mukha Svanasana*)
- Flexionando la rodilla de la pierna elevada, abriendo la cadera y girando el tronco hacia el costado del mismo lado de la pierna elevada dejando caer el pie por detrás hasta apoyar la punta del pie al mismo tiempo que se eleva el brazo por el costado externo estirándolo hacia arriba y hacia atrás. (*Variante de Urdhva Dhanurasana)*
- Regresando boca abajo, apoyando ambas manos en el piso para formar con el cuerpo la posición de triángulo con la pierna estirada hacia atrás. (*Adho Mukha Svanasana*)
- Flexionando la rodilla por debajo del cuerpo apoyando el pie en el piso en línea con las manos. (*Ashwa Sanchalasana*)
- Apoyando la planta del pie de la pierna estirada y elevando simultáneamente el tronco y los brazos formando una línea horizontal a los costados del cuerpo vista frente al cuerpo (*Virabhadrasana 1*)
- La dirección a la pierna estirada el brazo del mismo lado rodea la cintura por detrás del tronco con la palma hacia afuera, elevando el brazo contrario por encima de la cabeza, estirando el dorso del tronco hacia arriba y alineando la cadera con la rodilla flexionada. (*Virabhadrasana 2 invertida*)
- Llevando ambas manos a los costados del pie delantero, elevando la pierna flexionada hacia atrás (*Eka Pada Adho Mukha Svanasana)*
- Doblando la pierna estirada para llevar a un lado de la mano por fuera, flexionando los codos para meter el brazo debajo de la pierna doblada, estirar la pierna y elevar la pierna contraria. (*Eka pada Koundinyasana A)*
- Llevar ambas piernas hacia atrás en un salto para caer en puntas de los pies manteniendo codos flexionados. (*Chaturanga*)
- Apoyando los empeines, elevando el tronco y estirando los brazos, vista al frente. (*Urdhva Mukha Svanasana*)

- Apoyando la punta de los pies, elevando la cadera al techo, bajando el tronco para quedar en línea diagonal con los brazos formando un triángulo. (*Adho Mukha Svanasana*)
- Terminando en la posición de triángulo se flexionan las rodillas ligeramente llevando la cadera hacia atrás, llevando de un salto los pies juntos hacia adelante por en medio de las manos. (*transición)*
- Extiende el torso y los brazos con la mirada y el pecho hacia el frente. (*Ardha Uttanasana*)
- Baja los brazos, llevando el torso y la cabeza a las piernas, apoyando las manos a los costados de los pies. (*Uttanasana*)
- Elevando brazos al techo por los costados del cuerpo. Uniendo palmas de las manos por encima de la cabeza y arqueando la columna ligeramente hacia atrás. (*Urdhva hastasana*)
- Bajando los brazos a los costados con palmas de las manos hacia abajo hasta llegar a las piernas con posición erguida. (*Tadasana*)
- Repitiendo la secuencia con la polaridad contraria.

Referencia	Código	Título
4 de 6	E4428	Conducir una serie de asanas

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Guía la secuencia de asanas:

- Realizando al menos cinco asanas distintas,
- Realizado cada asana con la técnica correcta,
- Cumpliendo con la alineación corporal que determina cada asana,
- Sosteniendo cada asana por lo menos cinco respiraciones,
- Eligiendo las asanas de acuerdo con su clasificación y con base en el objetivo de la sesión establecido,
- Realizando la asana al mismo tiempo que la describe verbalmente,
- Mencionando el nombre de cada una de las asanas en sanscrito,
- Describiendo el ritmo de la respiración a los practicantes,
- Observando con atención el desempeño de los practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de los practicantes, en caso de no realizar la asana correctamente,
- Indicando verbalmente a los practicantes el cambio a la siguiente asana, y
- Realizando una secuencia de asanas con una duración de entre quince y treinta minutos.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Tipos de respiración para yoga.	Aplicación
2. Clasificación de posturas de yoga.	Comprensión
3. Beneficios de las asanas/posturas.	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad:	La manera en que corrige a los practicantes física y/o verbalmente de forma respetuosa y discreta.

GLOSARIO

1. Clasificación de las posturas:	Las asanas de yoga se categorizan con el objetivo de crear secuencias que comparten características posturales y anatómicas funcionales básicas y estás pueden ser: de pie, de flexión y extensión, de torsión, de apertura de cadera y de inversión.
2. Posturas de pie:	Todas las asanas en las que el peso de cuerpo está apoyado principalmente sobre uno o ambos pies.
3. Posturas de flexión y extensión:	Todas las asanas en las que la columna vertebral se flexiona o extiende más allá de la posición anatómica.

4.	Posturas de torsión:	Todas las asanas en las que la pose primordial es la rotación de la columna.
5.	Posturas de apertura de cadera:	Todas las asanas en las que hay estiramiento de los músculos ligados a la pelvis.
6.	Posturas de inversión:	Todas las asanas en las que el cuerpo está invertido.

Referencia	Código	Título
5 de 6	E4429	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/sentado,
- Observando con atención a los practicantes, y
- Pidiendo que adopten *Shavasana*.

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

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1.	Amabilidad:	La manera en que se guía la relajación con tono de voz suave y pausado.
2.	Orden:	La manera en la que se dirige la secuencia de la relajación desde la inducción hasta la reactivación.
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.

GLOSARIO

1. *Shavasana*:	Posición recostada boca arriba.

Referencia	Código	Título
6 de 6	E4430	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.
2. Orden: La manera en que dirige la sesión de yoga siguiendo el orden de los elementos, iniciando con la calistenia y terminando con la relajación.