

Para ayudar en el proceso de solicitud de su credencial RYS, Yoga Alliance™ ha elaborado esta guía para el Currículo Básico y Competencias detrás de los estándares mejorados para la nueva credencial RYS 200.

## TÉCNICA, FORMACIÓN Y PRÁCTICA - 75 HORAS

### — Asana —

Competencia Central	Descripción
Contexto histórico	¿Qué contenido cubrirá su programa en relación el contexto histórico de las asanas?
Poses específicas para el linaje de tu RYS: deben incluir sukhasana y savasana	¿Qué poses específicas para tu linaje (además de sukhasana y savasana) cubrirás? ¿Cómo cubrirás estas poses?
Secuencia completa (asana, pranayama, meditación) para lograr un efecto particular de forma segura	¿Qué aprenderán sus alumnos mediante la práctica guiada?
Principios anatómicos y de alineación compartidos más contraindicaciones	¿Qué principios de anatomía, alineación y contraindicación compartidos se ofrecen? ¿Cómo integra estos conceptos en la comprensión de sus alumnos de asana?

### — Pranayama & Cuerpo Sutil—

Competencia Central	Descripción
Contexto histórico	¿Qué contenido cubrirá tu programa con respecto al contexto histórico del pranayama y el cuerpo sutil?
Efectos del pranayama sobre la anatomía y el cuerpo sutil	¿Qué contenido cubrirá su programa con respecto a los efectos del pranayama en la anatomía y el cuerpo sutil?
Secuenciación completa de pranayama de forma segura, alternativas y adaptaciones	¿Cómo define la secuencia completa de pranayama? ¿A qué alternativas y adaptaciones se presentarán los alumnos?
Ujjayi, Nadi Shodhana, Kapalabhati, entre otros	¿Qué técnicas de pranayama estás cubriendo en tu programa? ¿Cómo estás enseñando estas técnicas?
Koshas, kleshas, chakras, nadis y prana vayus	¿Cómo estás enseñando el conocimiento fundamental de los koshas, kleshas, chakras, nadis y prana vayus?

### — Meditación —

Competencia Central	Descripción
Términos clave de meditación	¿Qué términos clave de meditación cubre tu programa? ¿Cómo se integran estos en la comprensión de la meditación por parte de los alumnos?
Métodos de meditación por linaje	¿Qué métodos de meditación están cubiertos en tu programa?
Capacidad para practicar la práctica de meditación elegida por la escuela	¿Cómo se prepararán los alumnos para practicar el método de meditación de su escuela?
Canto, mantras y mudras.	¿Qué prácticas de canto, mantra y mudra cubre tu programa? ¿Cómo está integrando estas técnicas en la comprensión de la meditación por parte de los alumnos?

### ANATOMIA & FISILOGIA – 30 HORAS (20 de los cuales pueden ser online)

#### — Anatomía —

Competencia Central	Descripción
Sistema esquelético: huesos principales	¿Qué huesos principales del sistema esquelético abordará tu programa? ¿Cómo se relacionará esto con la comprensión que los alumnos tienen sobre el sistema esquelético?
Sistema esquelético: tipos de articulaciones	¿Qué tipos de articulaciones abordará tu programa? ¿Cómo se relacionará esto con la comprensión que los alumnos tienen sobre el sistema esquelético?
Sistema esquelético: músculos principales utilizados en asanas.	¿Qué músculos principales abordará tu programa? ¿Cómo se relacionará esto con la comprensión que los alumnos tienen sobre el sistema esquelético y asana?
Sistema esquelético: tipos de contracción.	¿Qué tipos de contracción cubrirá su entrenamiento? ¿Cómo se relacionará esto con la comprensión que los alumnos tienen sobre el sistema esquelético?

#### — Fisiología—

Competencia Central	Descripción
Sistema nervioso, incl. "lucha, huida o parálisis", respuesta al estrés, teoría polivagal, conexión general mente-cuerpo	¿Qué conceptos fundamentales del sistema nervioso cubre su programa? ¿Cómo se relaciona esta información con la conexión general mente-cuerpo? <i>Tenga en cuenta: Todo el contenido debe cumplir con el Yoga Alliance Scope of Practice y calificar como fundamental.</i>
Sistemas cardiovascular/circulatorio, endocrino y digestivo según informan a la práctica del yoga	¿Qué contenido cubre su programa con respecto a los sistemas cardiovascular/circulatorio, endocrino y digestivo? ¿Cómo se relacionará esto con la comprensión que los alumnos tienen sobre la práctica del yoga?
Sistema respiratorio, incl. músculos que afectan la respiración, respiración involuntaria vs. voluntaria, y cómo entra y sale el aire del cuerpo	¿Qué contenido cubre su programa con respecto al sistema respiratorio? ¿Cómo se relacionará esto con la comprensión sobre los músculos que afectan la respiración, de la respiración involuntaria frente a la voluntaria, y de cómo entra y sale el aire del cuerpo?

#### — Biomecánica—

Competencia Central	Descripción
Tipos de movimiento articular	¿Qué tipos de movimiento articular cubre su programa (es decir, flexión, extensión, abducción, aducción)? ¿Cómo se relacionará esto con la comprensión que los alumnos tienen sobre la práctica del yoga?
Estabilización articular	¿Qué contenido cubre su programa con respecto a la estabilización articular? ¿Cómo se relacionará esto con la comprensión sobre el movimiento en el yoga?
Movimiento seguro en lo que respecta al equilibrio, estiramiento, conciencia y limitaciones físicas	¿Qué contenido cubre su programa con respecto al movimiento seguro? ¿Cómo se relacionará esto con el aprendizaje sobre equilibrio, estiramiento, conciencia y limitaciones físicas? <i>Tenga en cuenta: Todo el contenido debe cumplir con el Yoga Alliance Scope of Practice y calificar como fundamental.</i>
Contraindicaciones, desalineaciones, adaptaciones.	¿Qué contenido cubre su capacitación con respecto a contraindicaciones, desalineaciones, adaptaciones? ¿Cómo se relacionará esto con la comprensión de los alumnos sobre el movimiento en el yoga?

### HUMANIDADES DE YOGA - 30 HORAS (20 de los cuales pueden ser online)

#### — Historia —

Competencia central	Descripción
Término "yoga"	¿Qué contenido cubrirá su programa con respecto al contexto histórico del término "yoga"?
Linaje, estilo y metodología de la escuela	¿Qué contenido cubrirá su capacitación con respecto al linaje único de su escuela y la intención de ofrecer una capacitación de este estilo? ¿Cómo prepara su metodología a los alumnos para ser maestros?
Fechas e ideas clave como los Vedas, Vedanta, Hatha, Colonial, Moderno	¿Qué fechas e ideas clave cubre tu programa con respecto a la historia del yoga? ¿Qué períodos de tiempo reciben un énfasis sustancial en su programa?

#### — Filosofía —

Competencia central	Descripción
Definición de yoga y términos clave	¿Cuáles son los términos generales que cubrirá su programa en relación con la filosofía del yoga? ¿Cómo define tu programa el yoga?
Relación entre asana, pranayama, meditación por enfoque escolar	¿Qué contenido cubre su programa con respecto a la relación entre asana, pranayama y meditación? ¿Cómo se relacionará esto con la comprensión sobre la filosofía del yoga?
Familiaridad con los principales textos yóguicos (es decir, Yoga Sutras, Bhagavad Gita, Upanishads, Hatha Yoga Pradipika)	¿Qué textos yóguicos principales están cubiertos en tu programa? ¿Cómo se integrarán estos textos en su formación?
Auto reflexión sobre cómo la filosofía se relaciona con la práctica	¿Qué técnicas de autorreflexión se proporcionan a los alumnos? ¿Cómo fomentas la autorreflexión en tu entrenamiento en lo que respecta al estudio de la filosofía del yoga? <i>Tenga en cuenta: Todo el contenido debe cumplir con el Yoga Alliance Scope of Practice.</i>

#### — Ética —

Competencia central	Descripción
Conciencia de los Yoga Sutras o preceptos éticos yóguicos similares	¿Qué conceptos éticos cubre su programa en relación con el yoga? ¿Cómo se integrarán estos conceptos en su formación?
Relación con el compromiso ético de Yoga Alliance	¿Cómo cubre las pautas de Yoga Alliance y cómo se integran los conceptos en la comprensión de sus alumnos sobre la ética?
Comprensión y responsabilidad para aumentar la equidad en el yoga?	¿Qué contenido específico está cubierto en tu programa en relación con la equidad en el yoga? Por ejemplo, ¿cómo podría cubrir el camino general de diversidad, inclusión y accesibilidad?
Medidas de responsabilidad	¿Qué medidas y recursos de responsabilidad tiene implementados para promover prácticas de enseñanza éticas? ¿Cómo integrará esto en la comprensión de la ética de sus alumnos?
Auto-reflexión sobre cómo la ética del yoga se relaciona con la práctica y la enseñanza	¿Cómo fomenta la autorreflexión en su formación en lo que respecta a la ética y la enseñanza?

### ESENCIALES PROFESIONALES - 50 HORAS

#### — Metodología de enseñanza —

Competencia central	Descripción
Secuencias	¿Cómo se prepara a los alumnos para enseñar de manera segura una clase completa? ¿Qué herramientas de secuenciación se proporcionan a los alumnos?
Ritmo	¿Qué técnicas de ritmo están cubiertas en tu programa? ¿Cómo preparan estos conceptos a los alumnos para enseñar con seguridad?
Ambiente	¿Qué contenido está cubierto sobre cómo crear un ambiente seguro, accesible y acogedor? ¿Cómo preparan estos conceptos a los alumnos para enseñar con seguridad?
Indicación (verbal, visual, física)	¿Cuál es la posición de su programa con respecto a los diferentes tipos de señales (verbales, visuales, físicas)? ¿Cómo prepara su metodología a los alumnos para enseñar con seguridad?
Gestión de clase	¿Qué contenido está cubierto con respecto a la gestión general de la clase? ¿Cómo preparan estos conceptos a los alumnos para comprender la dinámica de grupo y su papel como docentes?

#### — Desarrollo profesional —

Competencia central	Descripción
Organizaciones profesionales relacionadas con el yoga, incluido el proceso de acreditación de Yoga Alliance	¿Cómo aborda el desarrollo profesional en relación con las organizaciones relacionadas con el yoga? ¿Cómo motiva a los alumnos a buscar el registro RYT™ después de la capacitación? ¿Qué herramientas ofrecen para ayudarlos con esto?
Compromiso ético, que incluye el alcance de la práctica, el código de conducta y la declaración de posición de equidad	¿Cómo cubre su formación el compromiso ético en lo que respecta al negocio y la profesión del yoga?
Vida de aprendizaje y educación continua	¿Cómo aborda y fomenta la educación continua?
Profesionalismo general, incluyendo puntualidad, consistencia, limpieza	¿Qué pautas de profesionalidad proporciona a sus alumnos?
Comercialización y promoción	¿Qué herramientas introductorias de marketing o conceptos comerciales están cubiertos para apoyar el crecimiento de los alumnos?
Seguro, exención de responsabilidad, facturación	¿Qué herramientas se comparten para ayudar a los alumnos a comprender los elementos comerciales, como el seguro de responsabilidad civil, las exenciones y la facturación?

#### — Practicum —

Competencia central	Descripción
Conocimientos, habilidades, experiencia en 12 competencias clave	¿Qué oportunidades se les da a los alumnos para mostrar una comprensión de todas las competencias cubiertas? ¿Cómo pondrán los alumnos en práctica sus conocimientos, habilidades y experiencia?
Tutoría, incl. aprendizaje, valoración	¿Qué oportunidades de tutoría, aprendizaje y valoración ofrecen a sus alumnos?