

**I.- Datos Generales****Código**

EC0205

Título

Conducción de práctica de yoga: nivel preparador básico

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 preparador básico y cuyas competencias incluyen el preparar la sesión para la práctica de yoga, conducir una secuencia de calistenia, conducir una secuencia de gimnasia psicofísica, conducir una secuencia de elongación muscular y flexibilización articular, conducir una serie de *asanas*, conducir una relajación profunda consciente y despedir a las personas practicantes de la sesión.

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

El presente EC se refiere únicamente a funciones para 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 preparador básico, incluyendo preparar la sesión para la práctica de yoga recibiendo a las personas practicantes, conducir una secuencia de calistenia guiando los ejercicios de calentamiento articular de cuello, hombros, codos y muñecas, conducir una secuencia de gimnasia psicofísica durante catorce secuencias de diferentes intensidades y movimientos, conducir una secuencia de elongación muscular y flexibilización articular durante seis secuencias de diferentes intensidades y movimientos, conducir una serie de *asanas* guiando a las personas practicantes durante cada uno de los diferentes tipos tales como el *Vriksha* y *Gokilasana*, conducir una relajación profunda consciente induciendo a las personas practicantes a la relajación y reactivándolos al término de esta, y despedir a las personas practicantes de la sesión mencionando la importancia de la práctica del yoga, con las características de calidad que requiere el mercado.

También establece los conocimientos teóricos con los que debe contar una persona instructora de yoga de nivel preparador básico 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.

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:

14 de noviembre de 2024

Periodo sugerido de revisión /actualización del EC:

3 años

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

Grupo unitario

9999 Ocupaciones no especificadas

Ocupaciones asociadas

9999 Ocupaciones no especificadas

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 Servicio educativos.

Subsector:

611 Servicios educativos.

Rama:

6116 Otros servicios educativos.

Subrama:

61162 Escuelas de deporte.

Clase:

6116221 Escuelas de deporte del sector privado.

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 Latinoamericana de SPA A.C. (ALSPA).
- Centro de las Artes Indígenas.
- Centro Escolar mariposa Maya A.C.
- Colegio mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística A.C.
- Cruz Roja Mexicana I.A.P.
- Cumbre Tajón.
- Escuela Profesional de Masaje, Terapias Psicológicas y Alternativas.
- Expo Masaje, S.A. de C.V.
- ExpoSPA.



- Fundación Hispanoamericana Mikao Usui S.C.
- Namikoshi Shiatsu México A.C.
- Organización Internacional para el Desarrollo Humano A.C.
- Revista Dossier.
- T'hai Escuela Profesional de Masaje.
- Universidad Albert Einstein.
- Vuela Libre S.C.

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 forma simulada si el área de evaluación cuenta con los materiales, insumos, e infraestructura, para llevar a cabo el desarrollo de todos los criterios de evaluación referidos en el EC.
- La persona candidata 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; al final la persona evaluadora aplicará el cuestionario correspondiente a los conocimientos requeridos por la persona instructora.

Apoyos/Requerimientos:

- Es necesario contar como mínimo con los siguientes materiales para poder poner en práctica este EC: tapetes de yoga, agua potable, ropa cómoda y holgada, espacio suficiente para los movimientos y acorde a la cantidad de participantes.

Duración estimada de la evaluación

- 30 minutos en gabinete y 2 horas en campo, totalizando 2:30 horas

Referencias de Información

- Aprende Yoga, André Van Lysebeth, Editorial Urano, Barcelona 2009.
- Anatomía del Yoga, Leslie Kaminoff, Madrid 2009.
- 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.
- Yoga Curativo, LizLark, Tim Goulet, 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 Ferriere, GFU, Caracas Venezuela.

**II.- Perfil del Estándar de Competencia****Estándar de Competencia**

Conducción de práctica de yoga: nivel preparador básico

Elemento 1 de 7

Preparar la sesión para la práctica de yoga

Elemento 2 de 7

Conducir una secuencia de calistenia

Elemento 3 de 7

Conducir una secuencia de gimnasia psicofísica

Elemento 4 de 7

Conducir una secuencia de elongación muscular y flexibilización articular

Elemento 5 de 7

Conducir una serie de asanas

Elemento 6 de 7

Conducir una relajación profunda consciente

Elemento 7 de 7

Despedir a las personas practicantes de la sesión

**III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia**

Referencia	Código	Título
1 de 7	E5211	Preparar la sesión para la práctica de yoga

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS**1. Recibe a las personas 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 las nuevas personas 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 todo el mobiliario requerido para la práctica esté en su lugar, y
- Aclarando las dudas e inquietudes que manifiesten las personas practicantes con respecto a la sesión.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS**1. El espacio preparado:**

- Está ventilado,
- Tiene iluminación,
- Está limpio y libre de aroma,
- Está ordenado,
- Está libre de elementos no necesarios para la sesión (antes de la llegada de las personas practicantes a la sesión),
- Permite el desplazamiento de las personas practicantes de acuerdo a su número,
- Tiene el menor ruido posible, y
- Cuenta con tapetes limpios.

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

- | | |
|----------------|---|
| 1. Amabilidad: | La manera en que se muestra ser una persona atenta, serena, tranquila, da un trato cordial y respetuoso cuando recibe a las personas practicantes y, resuelve las dudas e inquietudes respecto a la sesión. |
| 2. Limpieza: | La manera en que muestra una imagen personal aseada y pulcra peinada, en el caso de las mujeres con maquillaje discreto, uñas limpias con esmalte discreto, ropa deportiva sin manchas. |

**GLOSARIO**

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. Nivel preparador básico: | Se refiere al nivel en que el individuo es capaz de realizar alineaciones corporales, ejercicios de estiramiento y flexión simples, una secuencia de posturas básicas, coordinación entre respiración y movimiento y consciencia corporal. |
|-----------------------------|--|

Referencia	Código	Título
2 de 7	E5212	Conducir una secuencia de calistenia

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Guía los ejercicios de calentamiento articular de cuello:
 - Pidiendo a las personas 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 extendiendo el cuello llevando la cabeza hacia atrás en lo posible,
 - Girando la cabeza hacia ambos lados, llevando en lo posible el mentón hacia el hombro correspondiente,
 - Flexionando lateralmente la cabeza hacia ambos lados acercando, en lo posible, la oreja al hombro correspondiente,
 - Moviendo la cabeza de forma circular, alternando hacia un lado y el otro,
 - Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
 - Observando el desempeño de las personas practicantes,
 - Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e
 - Indicando verbalmente a las personas practicantes el cambio al siguiente ejercicio, después de al menos 5 repeticiones de cada uno de los ejercicios.
2. Guía los ejercicios de calentamiento articular de hombros:
 - Marcando los ejercicios,
 - Llevando los hombros hacia arriba y hacia abajo, sin mover la cabeza,
 - Moviendo los hombros hacia adelante y atrás con los brazos sueltos a los costados del cuerpo,
 - Realizado círculos con los hombros hacia adelante y atrás con los brazos sueltos a los costados del cuerpo,
 - Describiendo el ritmo de la respiración de las personas practicantes,
 - Observando el desempeño de las personas practicantes,
 - Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e
 - Indicando verbalmente a las personas practicantes el cambio al siguiente ejercicio, después de al menos 5 repeticiones de cada uno de los ejercicios.

**3. Guía los ejercicios de calentamiento articular de codos y muñecas:**

- Marcando los ejercicios,
- Flexionando y extendiendo los codos,
- Haciendo círculos con las muñecas hacia ambos lados,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Observando el desempeño de las personas practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e
- Indicando verbalmente a las personas practicantes el cambio al siguiente ejercicio, después de al menos 5 repeticiones de cada uno de los ejercicios.

4. Guía los ejercicios de calentamiento articular de cintura:

- Pidiendo a las personas practicantes que coloquen las manos en la cintura,
- Marcando los ejercicios,
- Haciendo movimientos circulares con la cadera hacia ambos lados,
- Haciendo movimientos laterales de cadera, llevándola de un lado hacia el otro,
- Llevando la cadera al frente y atrás,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Observando el desempeño de las personas practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e
- Indicando verbalmente a las personas practicantes el cambio al siguiente ejercicio, después de al menos 5 repeticiones de cada uno de los ejercicios.

5. Guía el ejercicio de calentamiento articular de rodilla:

- Pidiendo a las personas practicantes que coloquen las manos sobre los muslos,
- Marcando el ejercicio,
- Flexionando y extendiendo las rodillas,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Observando el desempeño de las personas practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e
- Indicando verbalmente a las personas practicantes el cambio al siguiente ejercicio, después de al menos 5 repeticiones.

6. Guía los ejercicios de calentamiento articular de tobillos:

- Pidiendo a las personas practicantes que coloquen las manos en la cintura y eleven un pie con la rodilla extendida,
- Marcando los ejercicios,
- Moviendo el pie de arriba hacia abajo,
- Moviendo el pie de un lado al otro,
- Haciendo círculos con el pie hacia un lado y hacia el otro,
- Realizando los ejercicios con el pie contrario,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Observando el desempeño de las personas practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes en caso de no realizar el ejercicio correctamente, e
- Indicando verbalmente a las personas practicantes el cambio al siguiente ejercicio, después de al menos 5 repeticiones de cada uno de los ejercicios.



La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS

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

NIVEL

Conocimiento
Conocimiento
Conocimiento

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

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

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. Marcar el ejercicio: Realizar el ejercicio al mismo tiempo que lo describe.

Referencia**Código****Título**

3 de 7

E5213

Conducir una secuencia de gimnasia psicofísica

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Conduce el ejercicio de la gimnasia psicofísica No. 1:
 - Marcando el ejercicio,
 - Colocándose de pie, tronco erecto, talones unidos, puntas de los pies separados y palmas unidas delante del cuerpo a la altura de la cadera,
 - Elevando simultáneamente los talones y los brazos,
 - Elevando los brazos hasta la altura de los hombros por los costados del cuerpo con las palmas de las manos hacia abajo,
 - Girando las palmas de las manos desde la articulación de los hombros hacia arriba y luego hacia abajo,
 - Bajando simultáneamente talones y brazos con las palmas de las manos hacia abajo,
 - Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
 - Indicando la inhalación al elevar brazos,
 - Indicando la retención de la respiración al girar las palmas,
 - Indicando la exhalación al descender brazos y talones,
 - Quedando nuevamente en la posición inicial,
 - Observando el desempeño de las personas practicantes,



- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
- Repitiendo el ejercicio al menos 6 veces, e
- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

2. Conduce el ejercicio de la gimnasia psicofísica No.2:

- Marcando el ejercicio,
- Pidiendo a las personas practicantes que giren los brazos para unir el dorso de las manos delante del cuerpo a la altura de la pelvis,
- Elevando los brazos por la línea media del cuerpo con las manos juntas por los dorsos y los dedos hacia abajo,
- Separando las manos de manera natural al pasar por la cara,
- Extendiendo los brazos por encima de la cabeza, dirigiendo la vista al frente,
- Descendiendo las manos uniendo dorsos con puntas de los dedos hacia abajo por encima de la cabeza e ir deslizándolas por la línea media del cuerpo,
- Bajando el tronco sin flexionar las rodillas hasta llevar las palmas de las manos al piso,
- Tocando el piso con palmas-dorsos-palmas,
- Ascendiendo nuevamente uniendo los dorsos de las manos hasta la posición inicial,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando la inhalación al elevar los brazos,
- Indicando la retención de la respiración al descender los brazos,
- Indicando la exhalación al tocar el piso con palmas-dorsos-palmas,
- Observando el desempeño de las personas practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
- Repitiendo el ejercicio al menos 6 veces, e
- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

3. Conduce el ejercicio de la gimnasia psicofísica No. 3:

- Marcando el ejercicio,
- Pidiendo a las personas practicantes que coloquen pies juntos con brazos cruzados sobre el pecho, con las manos tomando los bíceps,
- Elevando los brazos con los antebrazos cruzados hasta la altura de los hombros, manteniendo la posición natural de la cabeza,
- Flexionando las rodillas, procurando mantenerlas juntas,
- Bajando hasta acercar los glúteos a los talones, manteniendo el tronco recto y en posición vertical, con los talones pegados al piso,
- Levantándose, sin despegar los talones del piso, mientras mantiene los antebrazos cruzados y a la altura de los hombros,
- Quedando en la posición inicial,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando la inhalación al elevar los brazos,
- Indicando la retención de la respiración mientras baja y sube el cuerpo,
- Indicando la exhalación al descender los brazos,
- Observando el desempeño de las personas practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de las personas 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 de la gimnasia psicofísica No. 4:**

- Marcando el ejercicio,
- Pidiendo a las personas practicantes que se coloquen con los talones juntos, puntas de los pies separadas, pulgares de las manos unidos en la base de la espalda, el resto de los dedos de las manos hacia adelante y llevando los codos hacia atrás,
- Elevando los talones unidos y quedando en las puntas de los pies,
- Flexionando las piernas con las rodillas separadas hasta que los glúteos toquen los talones,
- Ascendiendo lentamente con el tronco recto y en posición vertical y al llegar arriba bajar los talones al piso manteniéndolos unidos,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando la inhalación al elevar los talones,
- Indicando la retención de la respiración durante la flexión y extensión de las piernas,
- Indicando la exhalación al descender los talones,
- Observando el desempeño de las personas practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
- Repitiendo el ejercicio 6 veces, e
- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

5. Conduce el ejercicio de la gimnasia psicofísica No. 5:

- Marcando el ejercicio,
- Pidiendo a las personas practicantes que coloquen las puntas de los pies juntas,
- Haciendo movimientos circulares con una pierna, iniciando hacia el frente, cuidando no flexionar la rodilla,
- Procurando no levantar demasiado la pierna y dando mayor importancia a la amplitud del movimiento,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando la inhalación al iniciar el círculo,
- Indicando la exhalación en la recta de atrás hacia adelante al terminar el círculo,
- Observando el desempeño de las personas practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
- Repitiendo el ejercicio con la otra pierna, e
- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

6. Conduce el ejercicio de la gimnasia psicofísica No. 6:

- Marcando el ejercicio,
- Pidiendo a las personas practicantes que coloquen los brazos extendidos hacia los lados en línea horizontal a la altura de los hombros y las palmas de las manos hacia abajo,
- Llevando en un tiempo los brazos extendidos hacia adelante con las palmas de las manos hacia abajo,
- Haciendo un primer corte cruzando brazo derecho sobre el izquierdo en frente del cuerpo hasta colocar los antebrazos uno encima del otro, con movimiento enérgico,
- Haciendo un segundo corte llevando los brazos extendidos con las palmas de las manos hacia arriba y cruzando brazo izquierdo sobre brazo derecho en frente del cuerpo hasta colocar los antebrazos uno encima del otro, con movimiento enérgico,
- Evitando flexionar los brazos en el movimiento,
- Regresando a la posición inicial con palmas hacia arriba,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,



- Indicando la inhalación al llevar los brazos hacia atrás,
- Indicando la exhalación en dos tiempos al llevar los brazos hacia adelante,
- Observando el desempeño de las personas practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de las personas 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 de la gimnasia psicofísica No. 7:

- Marcando el ejercicio,
- Pidiendo a las personas practicantes que se coloquen con los brazos extendidos al frente con las palmas de las manos una frente a la otra a poca distancia,
- Realizando cortes verticales pequeños, continuos y rápidos con los brazos, sin flexionar los codos, subiendo un brazo y bajando el otro,
- Realizando cortes verticales amplios y lentos con los brazos, sin flexionar los codos, subiendo un brazo y bajando el otro,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando la inhalación en los cortes pequeños,
- Indicando la exhalación en los cortes amplios,
- Indicando que se adecue el movimiento a la respiración y la cantidad de cortes a la capacidad respiratoria,
- Observando el desempeño de las personas practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de las personas 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 de la gimnasia psicofísica No. 8:

- Marcando el ejercicio,
- Pidiendo a las personas practicantes que se coloquen con los brazos extendidos hacia arriba por sobre la cabeza, palmas de las manos una frente a la otra, y vista hacia el frente,
- Realizando círculos pequeños, rápidos y continuos, iniciando hacia atrás, girando los brazos completamente desde los hombros,
- Realizando círculos amplios y lentos, iniciando hacia atrás, girando los brazos completamente desde los hombros,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando la inhalación en los círculos pequeños,
- Indicando la exhalación en los círculos amplios,
- Indicando que se adecue el número de círculos al tiempo que tarda en llenar o vaciar los pulmones,
- Observando el desempeño de las personas practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
- Repitiendo el ejercicio 6 veces, e
- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

9. Conduce el ejercicio de la gimnasia psicofísica No. 9:

- Marcando el ejercicio,



- Pidiendo a las personas practicantes que se coloquen de pie, tronco erecto, pies juntos, brazos extendidos a un costado del cuerpo, manos empuñadas con palmas hacia adentro, realizando una torsión de cintura, quedando hombro derecho al frente y hombro izquierdo atrás, vista hacia el frente,
- Levantando ambos brazos, en la misma línea recta de los hombros, hasta llevarlos por encima de la cabeza uniendo los puños de las manos,
- Girando el tronco hacia el lado contrario sin girar la cadera y bajando los brazos, en la misma línea recta de los hombros,
- Regresando a la posición inicial,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando la inhalación al elevar los brazos,
- Indicando la retención de la respiración durante el giro,
- Indicando la exhalación al descender los brazos,
- Observando el desempeño de las personas practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
- Repitiendo el ejercicio al menos 6 veces,
- Realizado el ejercicio, iniciado con el hombro izquierdo al frente y el hombro derecho atrás, e
- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

10. Conduce el ejercicio de la gimnasia psicofísica No. 10:

- Marcando el ejercicio,
- Pidiendo a las personas practicantes que se coloquen de pie, tronco erecto, pies juntos y brazos a los costados del cuerpo,
- Flexionando el tronco hacia el frente sin doblar las rodillas, hasta tocar el piso con las palmas de las manos,
- Avanzando con las manos hacia el frente, sin flexionar las rodillas, hasta quedar con el cuerpo extendido boca abajo con las puntas de los pies juntas, apoyando los empeines sobre el piso,
- Ubicando las manos, con palmas hacia abajo, una sobre la otra bajo el mentón,
- Impulsando el tronco hacia arriba manteniendo manos, piernas y cadera en el piso,
- Impulsando las piernas unidas hacia arriba, generando un balanceo producto del arco del cuerpo y del movimiento de subir alternativamente tórax y piernas, que abarca desde las rodillas hasta el pecho,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando la inhalación al subir el tórax,
- Indicando la exhalación al bajar el tórax,
- Observando el desempeño de las personas practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
- Repitiendo el ejercicio 6 veces, e
- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

11. Conduce el ejercicio de la gimnasia psicofísica No. 11:

- Marcando el ejercicio,
- Pidiendo a las personas practicantes que tomen firmemente los tobillos con las manos en el último balance del ejercicio anterior,
- Haciendo una tracción sostenida para mantener el arco del cuerpo y el balanceo,
- Sosteniendo la vista al frente,
- Produciendo un movimiento de subir alterativamente tórax y piernas,



- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando la inhalación al subir el tórax,
- Indicando la exhalación al bajar el tórax,
- Observando el desempeño de las personas practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de las personas 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 de la gimnasia psicofísica No. 12:

- Marcando el ejercicio,
- Pidiendo a las personas practicantes que se coloquen con el cuerpo recostado boca abajo, puntas de los pies juntas, talones separados, codos flexionados en contacto con los costados del cuerpo, antebrazos apoyados en el piso, manos apoyadas en el piso a la altura de los hombros, con palmas hacia abajo, puntas de los dedos hacia adelante y vista al frente,
- Levantando el tronco por medio de la extensión total de los brazos, produciendo un arco lumbar,
- Bajando el tronco en movimiento armónico, desde la región lumbar a la cervical, quedando en la posición inicial,
- Subiendo la vista al levantar el tronco y bajando la vista al bajar el tronco,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando la inhalación al levantar el tórax,
- Indicando la exhalación al bajar el tórax,
- Observando el desempeño de las personas practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
- Repitiendo el ejercicio 6 veces, y
- Quedando en la posición inicial.

13. Conduce el ejercicio de la gimnasia psicofísica No. 13:

- Marcando el ejercicio,
- Pidiendo a las personas practicantes que se coloquen recostados con el cuerpo boca arriba, los pies en dirección al frente, los brazos extendidos, dorsos de las manos unidos encima de la pelvis,
- Llevando las manos en dirección a la cabeza, con los dorsos juntos por la línea media del cuerpo,
- Separando los dorsos de las manos de manera natural al pasar por la cara,
- Extendiendo los brazos completamente por sobre la cabeza, separando las manos al ancho de los hombros,
- Regresando los brazos, uniendo los dorsos de las manos frente al rostro y estirando los brazos hasta la zona pélvica, y en este momento llevar el mentón en dirección al pecho,
- Levantando el tronco y simultáneamente girar las manos con las palmas hacia abajo,
- Llevando las manos por encima de los pies y la frente a las piernas manteniendo las rodillas estiradas y la cabeza entre los brazos,
- Uniendo los dorsos de las manos al regresar por la línea media del cuerpo a la posición inicial,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando la inhalación al llevar los brazos hacia la cabeza por la línea media del cuerpo, hasta extenderlos,
- Indicando la retención de la respiración al flexionar el tronco,



- Indicando la exhalación al llevar las manos a los pies,
- Observando el desempeño de las personas practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
- Repitiendo el ejercicio 6 veces, y
- Quedando en la posición inicial.

14. Conduce el ejercicio de la gimnasia psicofísica No. 14:

- Marcando el ejercicio,
- Pidiendo a las personas practicantes manteniendo la posición inicial del ejercicio anterior, bajen las manos y las coloquen al costado del cuerpo con las palmas al piso,
- Levantando la cabeza dirigiendo el mentón al pecho,
- Levantando las piernas unidas con las rodillas extendidas, llevándolas por detrás de la cabeza hasta tocar el piso con las puntas de los pies,
- Regresando las piernas extendidas hacia el frente a 10 cm del piso manteniendo la cabeza levantada con el mentón en dirección del pecho,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando la inhalación al iniciar el ejercicio,
- Indicando la exhalación al llevar los pies detrás de la cabeza,
- Indicando nuevamente la inhalación al regresar los pies a 10 cm del piso,
- Observando el desempeño de las personas practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
- Repitiendo el ejercicio 6 veces, y
- Quedando en la posición inicial.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS

1. Concepto de respiración completa.
2. Beneficios de la respiración abdominal.
3. Principios básicos de la gimnasia psicofísica.

NIVEL

Conocimiento
Conocimiento
Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad: La manera en que corrige a las personas practicantes acercándose a ellas discretamente, mostrándoles el movimiento correcto sin tocarlas y hablándoles en tono suave.
2. Orden: La manera en que dirige la secuencia de gimnasia psicofísica respetando el orden de los ejercicios.

GLOSARIO

1. Gimnasia psicofísica: La gimnasia psicofísica está inspirada en las posturas del *Hatha* Yoga y sirve para preparar el cuerpo para hacer las posturas, trabaja firmemente en la respiración, en purificar el cuerpo, limpiar y flexibilizar las vértebras, fortalecer el abdomen, mejorar la circulación, masajear los órganos internos, estirar, fortalecer y

relajar músculos y nervios, pero sobre todo está enfocada a unir cuerpo y mente: hacer al practicante consciente de qué está haciendo y cómo lo está haciendo.

Referencia	Código	Título
4 de 7	E5214	Conducir una secuencia de elongación 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 las personas practicantes que se coloquen sentados con las piernas extendidas y las manos sobre los muslos,
- Deslizando las manos en dirección a los pies hasta tomar los tobillos,
- Flexionando los codos, llevando el rostro hacia las piernas,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando la exhalación al ir bajando,
- Indicando que la respiración es libre y completa durante la ejecución del ejercicio,
- Manteniendo la posición al menos 15 segundos,
- Observando el desempeño de las personas practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
- Regresando nuevamente a la posición inicial, e
- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

2. Guía el ejercicio de elongación y flexibilización No. 2:

- Marcando el ejercicio,
- Colocándose sentado sobre el piso, ambas piernas flexionadas, plantas de los pies juntas, rodillas hacia el piso, manos en la punta de los pies, talones lo más cercanos posible al área genital,
- Abriendo los codos flexionando el tronco, llevando la frente hacia los pies y sosteniendo 15 segundos,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando que la respiración es libre durante la ejecución del ejercicio,
- Observando el desempeño de las personas practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
- Regresando nuevamente a la posición inicial, e
- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

**3. Guía el ejercicio de elongación y flexibilización No. 3:**

- Marcando el ejercicio,
- Colocándose sentado sobre el piso con las piernas extendidas y la espalda recta,
- Flexionando una pierna, llevando el empeine sobre el muslo de la pierna extendida,
- Empujando, con la mano del mismo lado, la rodilla hacia el piso, y sosteniendo 15 segundos,
- Sosteniendo con la mano del lado contrario el empeine de la pierna flexionada,
- Regresando a la posición inicial,
- Repitiendo el ejercicio con el lado contrario,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando que la respiración es libre durante la ejecución del ejercicio,
- Observando el desempeño de las personas practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
- Regresando nuevamente a la posición inicial, e
- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

4. Guía el ejercicio de elongación y flexibilización No. 4:

- Marcando el ejercicio,
- Colocándose sentado sobre los talones separados, con la punta de los pies y rodillas juntas, espalda recta, brazos a los costados del cuerpo y manos apoyadas en el piso,
- Levantando una rodilla y sosteniendo 5 segundos,
- Alternando el movimiento con la otra rodilla, repitiendo al menos 3 veces de cada lado,
- Levantando ambas rodillas y sosteniendo 5 segundos, repitiendo al menos 3 veces,
- Regresando a la posición inicial,
- Llevando las manos y la cabeza hacia atrás, apoyando los codos en el piso, y sostenido la posición 15 segundos,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando que la respiración es libre y completa durante la ejecución del ejercicio,
- Observando el desempeño de las personas practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
- Regresando nuevamente a la posición inicial, e
- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

5. Guía el ejercicio de elongación y flexibilización No. 5:

- Marcando el ejercicio,
- Colocándose de pie, espalda recta, pies separados a lo ancho de los hombros, brazos a los costados y vista al frente,
- Levantando un brazo en posición vertical, flexionando el codo llevando la mano hacia la espalda,
- Jalando el codo hacia atrás con la mano contraria y sosteniendo 15 segundos,
- Regresando a la posición inicial,
- Repitiendo el ejercicio con el lado contrario,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando que la respiración es libre durante la ejecución del ejercicio,
- Observando el desempeño de las personas practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
- Regresando nuevamente a la posición inicial, e



- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

6. Guía el ejercicio de elongación y flexibilización No. 6:

- Marcando el ejercicio,
- Levantando un brazo en posición horizontal hacia el frente, cruzándolo hacia el lado contrario,
- Jalando el brazo extendido, con el antebrazo del lado opuesto sobre el codo, sin girar el tronco,
- Sosteniendo 15 segundos,
- Regresando a la posición inicial,
- Repitiendo el ejercicio con el lado contrario,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando que la respiración es libre durante la ejecución del ejercicio,
- Observando el desempeño de las personas practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar el ejercicio correctamente,
- Regresando nuevamente a la posición inicial, e
- Indicando el cambio para el siguiente ejercicio.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS

1. Beneficios de la elongación muscular.

NIVEL

Conocimiento

GLOSARIO

1. **Elongación muscular:** Ejercicio a través del cual se busca estirar un músculo más allá del estado normal del mismo. Sirve para generar flexibilidad y mayor rango de movilidad del cuerpo.
2. **Flexibilización articular:** Ejercicios que permiten ampliar el rango de movilidad de una articulación en específico. Este rango podrá ampliarse dependiendo el tipo de articulación y la capacidad de estiramiento de los músculos implicados con la articulación.



Referencia	Código	Título
5 de 7	E5215	Conducir una serie de <i>asanas</i>

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Conduce la *asana Vriksha* I:

- Describiendo cada uno de los movimientos a las personas practicantes,
- Colocándose de pie, espalda derecha, pies juntos, brazos a los costados del cuerpo, vista al frente,
- Cruzando los brazos, uno sobre el otro, descansándolos sobre el pecho,
- Levantando el mismo pie del brazo cruzado que va al frente, llevándolo al tobillo contrario apoyando el empeine, evitando que el pie toque el piso,
- Manteniendo el equilibrio en esta posición 5 segundos,
- Elevando lentamente el pie hasta colocarlo encima de la rodilla, rodeándola con el empeine,
- Pidiendo a las personas practicantes que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por la nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Indicando a las personas practicantes que deshagan la *asana*, primero regresando el pie a su lugar inicial y luego colocando los brazos a los costados del cuerpo,
- Observando el desempeño de las personas practicantes,
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar la postura correctamente, y
- Realizando la *asana* con el lado contrario.

2. Conduce la *asana Poorna Padasana*:

- Describiendo cada uno de los movimientos a las personas practicantes,
- Colocándose con pies paralelos levemente separados, brazos a los costados del cuerpo,
- Elevando los brazos extendidos hacia el frente, hasta llegar a la altura de los hombros, los pulgares de las manos bajo del dedo índice y la separación de las manos a 1 cm aproximadamente,
- Dirigiendo la vista hacia el infinito a través de la separación de las manos,
- Pidiendo a las personas practicantes que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por la nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Observando el desempeño de las personas practicantes, y
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar la postura correctamente.

3. Conduce la *asana Vajrasana*:

- Describiendo cada uno de los movimientos a las personas practicantes,
- Colocándose sentados sobre los talones, rodillas y pies juntos y empeines apoyados en el piso,
- Colocando las manos sobre los muslos, los dedos pulgares de las manos tocándose,
- Manteniendo el rostro relajado, ojos cerrados, y espalda recta,
- Pidiendo a las personas practicantes que sostengan esta postura,



- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por la nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Observando el desempeño de las personas practicantes, y
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar la postura correctamente.

4. Conduce la *asana Gokilasana*:

- Describiendo cada uno de los movimientos a las personas practicantes,
- Colocándose con las rodillas separadas y las puntas de los pies unidas,
- Levantando los brazos por los costados del cuerpo hasta unir las palmas de las manos por encima de la cabeza,
- Descendiendo el tronco lentamente hasta que los antebrazos se apoyen en el piso,
- Uniando las yemas de los dedos (incluyendo el dedo pulgar), y apoyando la cima de la cabeza en el piso,
- Uniando los codos con las rodillas,
- Pidiendo a las personas practicantes que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por la nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Indicando a las personas practicantes que deshagan la postura, elevando el tronco con las manos unidas sobre la cabeza y al llegar arriba, bajando las manos por la frente,
- Observando el desempeño de las personas practicantes, y
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar la postura correctamente.

5. Conduce la *asana Janusirasana*:

- Describiendo cada uno de los movimientos a las personas practicantes,
- Colocándose sentado, piernas juntas y extendidas, espalda recta, manos sobre los muslos,
- Separando ambas piernas a 45",
- Flexionando una pierna, llevando la rodilla al piso de modo que la planta del pie quede en contacto con la cara interior del muslo de la pierna extendida,
- Deslizándose lentamente ambas manos sobre el muslo extendido hasta colocarlas en el pie,
- Abrazando con ambas manos el pie,
- Pidiendo a las personas practicantes que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por la nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Indicando a las personas practicantes que deshagan la postura, deslizando la mano por la pierna y extendiendo la pierna flexionada, hasta llegar a su posición original,
- Pidiendo a las personas practicantes realizar el ejercicio con la pierna contraria para realizar nuevamente la postura,
- Observando el desempeño de las personas practicantes, y
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar la postura correctamente.

6. Conduce la *asana Pashimottana*:

- Describiendo cada uno de los movimientos a las personas practicantes,
- Colocándose sentado, piernas juntas y extendidas, espalda recta, manos sobre los muslos,
- Deslizándose las manos en dirección a los pies, hasta tomar los tobillos,
- Flexionando los codos, llevando el rostro hacia las piernas,
- Tocando el piso con los codos, sin flexionar las rodillas,



- Pidiendo a las personas practicantes que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por la nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Observando el desempeño de las personas practicantes, y
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar la postura correctamente.

7. Conduce la *asana Sukhasana*:

- Describiendo cada uno de los movimientos a las personas practicantes,
- Colocándose sentado, espalda recta, piernas flexionadas y cruzadas,
- Llevando las rodillas hacia el piso con palmas de las manos sobre las rodillas, hombros y brazos relajados,
- Manteniendo el rostro relajado y los ojos cerrados,
- Pidiendo a las personas practicantes que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por la nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Observando el desempeño de las personas practicantes, y
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes en caso de no realizar la postura correctamente.

8. Conduce la *asana Supta Pavana Mukta I*:

- Describiendo cada uno de los movimientos a las personas practicantes,
- Colocándose acostado boca arriba,
- Flexionando la pierna derecha, mientras la otra se mantiene extendida,
- Tomando la rodilla de la pierna flexionada con las manos entrelazadas, haciendo tracción hacia el pecho,
- Pidiendo a las personas practicantes que sostengan esta postura,
- Deshaciendo la postura,
- Realizando la *asana* con la pierna contraria,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por la nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Observando el desempeño de las personas practicantes, y
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar la postura correctamente.

9. Conduce la *asana Supta Pavana Mukta II*:

- Describiendo cada uno de los movimientos a las personas practicantes,
- Colocándose acostado boca arriba,
- Flexionando ambas piernas,
- Tomando las rodillas con los brazos entrelazados, haciendo tracción hacia el pecho,
- Pidiendo a las personas practicantes que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por la nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Observando el desempeño de las personas practicantes, y
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar la postura correctamente.

**10. Conduce la asana Sarvangasana:**

- Describiendo cada uno de los movimientos a las personas practicantes,
- 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,
- Apoyando los hombros y la parte alta de la espalda en el piso para sostener el cuerpo,
- Manteniendo los codos pegados al piso y el mentón en contacto con el pecho,
- Pidiendo a las personas practicantes que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por la nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Observando el desempeño de las personas practicantes, y
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar la postura correctamente.

11. Conduce la asana Halasana I:

- Describiendo cada uno de los movimientos a las personas practicantes,
- Levantando las piernas extendidas sobre el cuerpo y por detrás de la cabeza hasta que los pies se apoyen en el piso,
- Doblando los pies para apoyar las yemas de los dedos en el piso, mantenido las piernas extendidas,
- Pidiendo a las personas practicantes que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por la nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Observando el desempeño de las personas practicantes, y
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar la postura correctamente.

12. Conduce la asana Ardha Matsya I:

- Describiendo cada uno de los movimientos a las personas practicantes,
- Colocándose recostado boca arriba, piernas juntas y extendidas, brazos extendidos a un costado del cuerpo,
- Flexionando los codos, apoyándolos en el piso para soportar el peso del cuerpo,
- Arqueando la columna, despegando la espalda del piso,
- Apoyando la cima de la cabeza en el piso mientras el peso del cuerpo recae sobre codos y brazos,
- Pidiendo a las personas practicantes que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por la nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Observando el desempeño de las personas practicantes, y
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar la postura correctamente.

13. Conduce la asana Badha Kona I:

- Describiendo cada uno de los movimientos a las personas practicantes,
- Colocándose sentado, piernas flexionadas y rodillas hacia el piso, pies cerca del cuerpo con las plantas de los pies unidas,
- Tomando los pies con las manos entrelazadas, flexionando los codos hacia el piso,
- Bajando la frente hasta la punta de los pies,
- Colocando los codos en el piso por delante de las piernas,



- Pidiendo a las personas practicantes que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por la nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Observando el desempeño de las personas practicantes, y
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar la postura correctamente.

14. Conduce la *asana Bhujangasana* I:

- Describiendo cada uno de los movimientos a las personas practicantes,
- Colocándose recostado boca abajo, cara hacia el piso, piernas extendidas, pies unidos por las puntas (no por los talones), manos debajo de los hombros con las palmas hacia el piso y codos pegados al cuerpo,
- Extendiendo los brazos, elevando el tórax lentamente (sin abrir los brazos hacia los lados) hasta que los brazos queden totalmente extendidos, con rostro al frente,
- Quedando la parte baja del vientre apoyada en el piso,
- Pidiendo a las personas practicantes que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por la nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Observando el desempeño de las personas practicantes, y
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar la postura correctamente.

15. Conduce la *asana Shalabhasana*:

- Describiendo cada uno de los movimientos a las personas practicantes,
- Colocándose recostado boca abajo, con las manos empuñadas en la zona inguinal con el dorso de las manos hacia el piso y el mentón apoyado en el piso,
- Elevando los muslos del piso con las rodillas estiradas y los pies separados de manera natural,
- Pidiendo a las personas practicantes que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por la nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Observando el desempeño de las personas practicantes, y
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar la postura correctamente.

16. Conduce la *asana Dhanurasana*:

- Describiendo cada uno de los movimientos a las personas practicantes,
- Flexionando las rodillas, tomando los tobillos con las manos,
- Elevando los muslos, el tronco y la cabeza hasta formar un arco con el cuerpo,
- Pidiendo a las personas practicantes que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por la nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Observando el desempeño de las personas practicantes, y
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar la postura correctamente.

17. Conduce la *asana Ardha Matsyendrasana*:

- Describiendo cada uno de los movimientos a las personas practicantes,
- Colocándose sentado en el piso, piernas extendidas y espalda recta,



- Flexionando las rodillas llevando el talón de una pierna a un lado del glúteo del lado contrario por debajo de la otra pierna, bajando la rodilla al piso,
- Cruzando la pierna contraria por encima de la pierna flexionada, apoyando la planta del pie en el piso a un lado del muslo y cerca de la rodilla,
- Girando el tronco hacia la perna flexionada por arriba,
- Tomando el tobillo con la mano del lado contrario, pasando el brazo por fuera de la rodilla, de tal modo que el brazo quede por delante,
- Girando el otro brazo hasta rodear la cintura y apoyar el dorso de la mano en el costado a la altura de la cintura,
- Estirando el tronco y la cabeza,
- Pidiendo a las personas practicantes que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por la nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Regresando a la posición inicial,
- Realizando la postura hacia el otro lado,
- Observando el desempeño de las personas practicantes, y
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar la postura correctamente.

18. Conduce la *asana Paryankasana*:

- Describiendo cada uno de los movimientos a las personas practicantes,
- Colocándose sentado entre los talones con las rodillas separadas y las puntas de los pies unidas,
- Descendiendo hasta recostar la espalda en el piso con ayuda de los brazos,
- Colocando los brazos ligeramente separados del cuerpo y las manos en el piso con las palmas hacia arriba,
- Pidiendo a las personas practicantes que sostengan esta postura,
- Describiendo el ritmo de la respiración a las personas practicantes,
- Indicando que la inhalación y la exhalación es por la nariz, de manera suave, lenta y profunda,
- Observando el desempeño de las personas practicantes, y
- Corrigiendo el desempeño de las personas practicantes, en caso de no realizar la postura correctamente.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS

1. Efectos de la práctica de yoga en el sistema neuroendocrino.
2. Beneficios de la práctica de yoga.
3. Los ocho peldaños o angas del yoga.

NIVEL

Conocimiento
Conocimiento
Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

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

**GLOSARIO**

- | | |
|-------------------|--|
| 1. <i>Asana</i> : | Postura estática de yoga que trae diversos beneficios al cuerpo. En ella se busca la tranquilidad, consciencia y atención en la respiración. |
| 2. Postura: | Sinónimo de posición o <i>asana</i> . |

Referencia	Código	Título
6 de 7	E5216	Conducir una relajación profunda consciente

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

- Induce a las personas practicantes la relajación:
 - Manteniéndose de pie o sentado,
 - Observando a las personas practicantes, y
 - Pidiendo que adopten la postura boca arriba.
- Dirige la relajación:
 - Indicando el ritmo de la respiración, y,
 - Focalizando 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.
- Reactiva a las personas 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 las personas practicantes vayan retomando a su estado ordinario de consciencia suavemente.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS

- Elementos que componen la relajación consciente.
- Beneficios de la relajación consciente.
- Características de la conducción de la relajación consciente.

NIVEL

Conocimiento
Conocimiento
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 pausada. |
| 2. Orden: | La manera en 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 las personas practicantes durante el estado de relajación, observándolas discretamente y sin tocarlas. |

Referencia**Código****Título**

7 de 7

E5217

Despedir a las personas practicantes de la sesión

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

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

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

- | | |
|----------------|---|
| 1. Amabilidad: | La manera en que se muestra una actitud atenta y tranquila motivando a las personas practicantes a expresar sus dudas e inquietudes con respecto a la sesión, dando un trato cordial y respetuoso al resolver dudas y despedir a las personas practicantes. |
|----------------|---|