

Estándar de competencias profesionales

Dirigir sesiones de yoga

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	3
Código	ECP2040_3
Estado	BOE
Publicación	RD 915/2024

Competencia profesional

Elementos de la competencia

- EC1** Acondicionar la instalación de yoga, preparando los materiales a utilizar dentro de la misma en función del número de practicantes implicados, las actividades a desarrollar y la prevención de riesgos laborales para asegurar el desarrollo de la práctica del yoga en las sesiones.
- IC1.1** Los espacios disponibles de la instalación de yoga se verifican, adaptándolos a la práctica, en función de las actividades programadas.
 - IC1.2** Los materiales se organizan en la sala de yoga, previa verificación de su disponibilidad, atendiendo a las actividades a desarrollar en la sala.
 - IC1.3** La presencia en la sala se anticipa, mostrando puntualidad y preparando el espacio de trabajo.
 - IC1.4** La música, si se utiliza, se prevé, eligiendo la adecuada en función de la temática de la sesión a realizar.
- EC2** Evaluar el perfil de los practicantes a través de sus ejecuciones mediante procedimientos de observación propios del yoga para adecuar las propuestas de trabajo a sus características y circunstancias.

- IC2.1** El nivel del grupo de practicantes, su experiencia como ejecutantes y sus expectativas se valoran globalmente adecuando las sesiones a la situación.
- IC2.2** La ejecución de los practicantes durante el desarrollo de las actividades propuestas se valora individualmente, generándose como consecuencia de ellas las correcciones capaces de mejorar su rendimiento.
- IC2.3** La higiene personal, vestimenta y comunicación evidenciados por los practicantes se valora, haciendo las recomendaciones necesarias para garantizar un clima saludable y respetuoso durante el desarrollo de las sesiones.

EC3 Aplicar estrategias metodológicas adaptadas a las características de los practicantes, facilitando el aprendizaje de las técnicas del yoga para garantizar el desarrollo de la programación con seguridad y promover la evolución en el aprendizaje.

- IC3.1** Las sesiones de yoga se dinamizan aplicando la metodología de la escuela de enseñanza elegida y adaptando sus técnicas a las características de los practicantes.
- IC3.2** Los asanas y pranayamas de la tradición seleccionada se muestran a los practicantes como ejes vertebradores de las enseñanzas de yoga a transmitir.
- IC3.3** Las progresiones durante la sesión se plantean a los practicantes, considerando su nivel de ejecución y posibilidades, y apoyándose en demostraciones y ejemplificaciones.
- IC3.4** La interacción con los practicantes se genera, desarrollando aspectos verbales basados en la terminología propia del yoga, así como los no verbales.
- IC3.5** La interacción con los practicantes se genera, ofreciendo feedback sobre su ejecución mediante ajustes en los asanas con contacto físico consentido, gestos, actitudes corporales, tono de voz y contacto visual.

EC4 Compartir los principios filosóficos del yoga (ashtanga yoga) integrados con la propuesta de trabajo técnico planteada, para transmitir a los participantes la esencia de la práctica del yoga.

- IC4.1** El estudio de los pasos del ashtanga yoga: yama (actitudes), niyama (observaciones) asana (posturas), pranayama (comprensión y regulación de la respiración), pratyahara (la calma mental), dharana (concentración), dhyana (meditación), samadhi (estados de conciencia), se proponen a los practicantes, según la escuela de enseñanza elegida, de forma gradual como pasos de autoconocimiento, atendiendo al beneficio de su equilibrio psicofísico.
- IC4.2** Los principios filosóficos del yoga (yamas y niyamas) se transmiten a los practicantes, compartiendo la esencia de la práctica de yoga.

- IC4.3** Las técnicas de asana, pranayama y relajación se proponen, según la escuela de enseñanza elegida, favoreciendo la integración de los principios filosóficos del yoga (yamas y niyamas).
- IC4.4** El proceso de interiorización, pratyahara se demuestra a los practicantes a través de un estado mental claro, sereno y atento.
- IC4.5** Las técnicas de relajación y calma mental (pratyahara) se proponen, favoreciendo en los practicantes la armonía entre mente, cuerpo, respiración y consciencia.
- IC4.6** Los principios de dharana, dhyana y samadhi se exponen, contemplando tiempos de silencio, observación y vivencia personal en la sala de yoga.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Monitores de yoga
Instructores de yoga

Medios de producción

Sala de yoga. Material de apoyo: esterillas antideslizantes, bloques, mantas, cojines, cinturones de yoga, zafus, sillas, cuerdas y soportes útiles. Equipo de música o playlists con músicas previamente seleccionadas para la práctica de yoga. Instrumentos para recogida de información: fichas, bolígrafos.

Información utilizada o generada

Bibliografía de referencia del yoga y artículos publicados en revistas científicas y/o especializadas. Manuales de asanas, pranayamas y sus variantes según las diferentes escuelas de enseñanza. Documentación actualizada sobre los beneficios y efectos anatómicos y fisiológicos de la práctica de yoga. Documentación sobre la pedagogía aplicada a la enseñanza de yoga. Programación de referencia. Fichas de cada sesión. Prevención de riesgos laborales.