



LOS REQUISITOS PARA LAS FORMACIONES DE YOGA TERAPÉUTICO

Para que la **AEYT** apoye una formación de Yoga Terapéutico la formación debe cumplir los siguientes requisitos:

1. Los profesores de yoga que imparten la formación deben tener certificación de yoga reconocida por una de las siguientes asociaciones:
AEPY (Asociación Española de Practicantes de Yoga)
IYTA (Asociación Internacional de Profesores de Yoga)
EYF (European Yoga Federation)
IYF (International Yoga Federation)
European Yoga Alliance
International Yoga Alliance
IYAT (The International Association of Yoga Therapists).
2. Como mínimo 2 años de experiencia como profesor/a en cualquier estilo de *hatha* yoga.
3. Un estudio de mínimo 100 horas de anatomía, fisiología y patología (puede ser en la formación de yoga o en otro instituto).
4. Haber hecho una formación específica de Yoga Terapéutico.
5. Conocimiento en la utilización de apoyos, *props*, en la práctica de yoga (como mantas, bloques, cinturón, silla y el apoyo contra la pared) para poder adaptar las posturas de yoga a las necesidades del alumno. Además, es de mucha utilidad tener un amplio conocimiento de variación y modificación de las posturas clásicas de yoga y posturas reconstituyentes.
6. Una base en la práctica de relajación (como la meditación o la visualización).
7. Un conocimiento general de los principios de Ayurveda

Puede ser que haya otros profesores que no sean profesores de yoga, y por lo tanto los requisitos para los profesores de yoga no valen, como médicos, psicólogos, filósofos, especialistas en sánscrito y en ayurveda.

La AEYT diferencia entre **Curso de Yoga Terapéutico** y **Formación de Yoga Terapéutico**.

Un *Curso de Yoga Terapéutico* tiene un mínimo de 50 horas y tiene que englobar los estudios de anatomía y el ajuste apropiado de la práctica de yoga a diferentes patologías y lesiones.

Una *Formación de Yoga Terapéutico* tiene los siguientes requisitos:

1. Hay un mínimo de 200 horas
2. La formación acepta solamente profesores de yoga que ya llevan dos años de experiencia enseñando (cualquier estilo de *Hatha* yoga)
3. El programa de la formación incluye como mínimo 50 horas de anatomía y fisiología (aparto locomotor y órganos)
4. El programa incluye una base en Ayurveda
5. El profesorado enseña la aplicación de los principios de anatomía a la práctica del yoga - beneficios, contraindicaciones, los patrones saludables de movimiento, alineamiento, el uso de los apoyos, etcétera.
6. El programa incluye la filosofía del yoga, el estilo de vida y el manejo del estrés
7. Los estudiantes tienen deberes tanto en práctica como en escrito

Si su formación o curso cumple los requisitos, hay dos otras cuestiones que habrá que tomar en cuenta:

1. Los profesores en la formación o curso entienden que legalmente, ante la ley española, los profesores de Yoga Terapéutico no son terapeutas, sino siguen ser profesores y transmiten esta información a los asistentes de la formación/curso.
2. Dado que los profesores de Yoga Terapéutico no tienen todavía ni la regulación del estudio ni la responsabilidad ante la ley española en diagnosticar y/o tratar pacientes, unos de los requisitos importantes es tener una vinculación con un profesional de la sanidad, puede ser un médico, fisioterapeuta, osteópata, quiropráctico, psicólogo, que haga el diagnóstico del alumno y que ofrezca información relevante e importante que pueda orientar al profesor.

Animamos que en la formación se incentive la colaboración con el sector sanitario por el tema del diagnóstico y el seguimiento por el hecho de llamarse Yoga "Terapéutico".

Además, que la formación estimule la investigación científica y, a poder ser (no es un requisito obligatorio), que en la formación haya contenidos que expliquen cómo hacer estudios serios.

Libros que se aconseja a estudiar en las formaciones de Yoga Terapéutico:

1. **Yoga as Therapy - Doug Keller**
2. Anatomía para el movimiento - Blandine Calais Germain
3. Anusara Yoga, Manual del profesor - John Friend
4. Anatomy for Yoga with Paul Grilley (DVD)
5. Yoga of heart - Mark whiltwell
6. Relax and Renew - Judith Hanson Laster
7. YogaBody - Anatomy, Kinesiology and Asana - Judith Hanson Laster
8. Cuerpo de éste y mente de éste - Andoea Judith
9. BodyMind - Ken Dychtwald

Si su formación o curso cumplen los requisitos, mándenos por favor su programa completo del estudio y los Currículums de todos los profesores que forman parte en la formación. Recuerde que para que la **AEYT** reconozca la formación/curso, todos los profesores que forman parte en la formación/curso deben ser socios de la **AEYT** y el precio es de 100€, la renovación es de 75€ cada año.