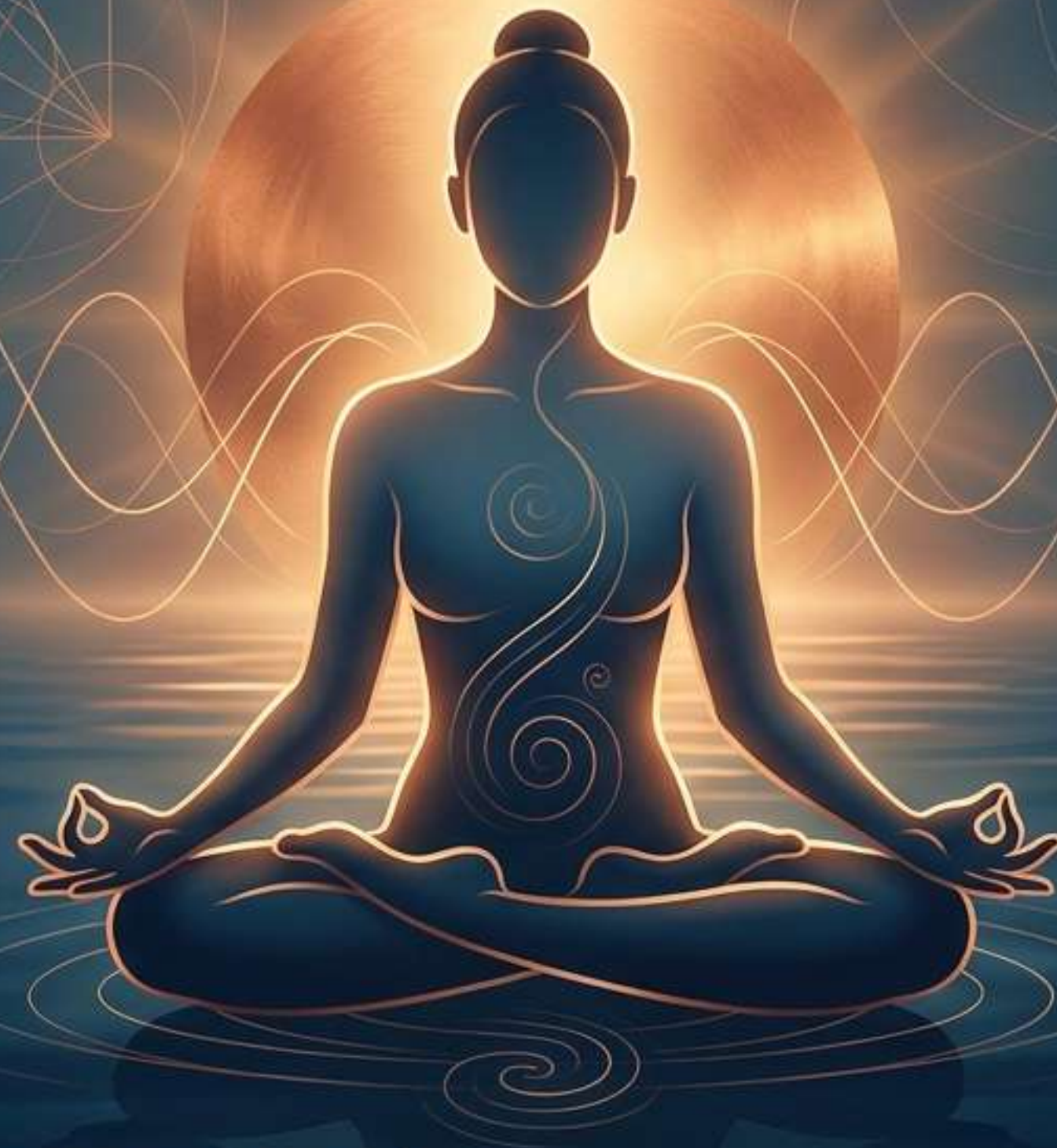


ESQUEMAS PROGRESIVOS DE PRÁCTICA PARA PRÂNÂYÂMAS

*Un programa integral de
36 semanas para el dominio
de la respiración.*

Basado en los textos y esquemas tradicionales.



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Etapa 1

(Semanas 1-12)

Fundamentos.
2 técnicas diarias.
Construcción del ritmo y
la capacidad pulmonar.

Etapa 2

(Semanas 13-24)

Profundización.
3 técnicas diarias.
Introducción al Prāṇāyāma
dinámico.

Etapa 3

(Semanas 25-36)

Maestría.
3 técnicas diarias.
Ciclos semanales de 6
días y variaciones
avanzadas.





1	2	3
Prânâyâma 	Nº de Ciclos 	Semanas de Práctica 
Técnica específica en sánscrito (ej. Ujjayi, Nâdî Sodhana).	Cantidad de repeticiones completas por sesión.	Esquema de progresión. Se asume un ritmo de 6 días de práctica por 1 día de descanso.

ETAPA 1: FUNDAMENTOS

Semanas 1 a 12

Frecuencia

2 técnicas de Prânâyâma diarias.

Objetivo

Establecer el hábito y adaptar el sistema nervioso sin forzar la capacidad pulmonar.



		Semanas de práctica											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Ujjayi (Técnica I) Sin límite	6 ciclos				8 ciclos							
2	Nâdî Sodhana (Técnica I)	Ritmo 6:0:12:0 15 ciclos			Ritmo 8:0:16:0 20 ciclos								



		Semanas de práctica											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Ujjayi (Técnica I) Sin límite	6 ciclos				8 ciclos							
3	Viloma (Técnica I)								4 pausas en cada respiración 10 ciclos				
4	Anuloma (Técnica I)								Ritmo 6:0:12:0 15 ciclos				
5	Pratiloma (Técnica I)											Ritmo 12:0:6:0 15 ciclos	



La Curva de Adaptación

Progresión Escalonada

Cada técnica se introduce únicamente cuando la variación anterior ha estabilizado la capacidad pulmonar y la oxigenación.



Retiro Estratégico

Los cortes abruptos en el esquema (ej. el fin de Ujjayi en la semana 8) son intencionales. Permiten al sistema nervioso central asimilar las nuevas técnicas sin sobrecarga neurológica.



ETAPA 2: PROFUNDIZACIÓN

Semanas 13 a 24

Frecuencia

3 técnicas de Prânâyâma
diarias.

Evolución

Introducción del Prânâyâma
dinámico (Kapalabhati) para
purificación del sistema y
aumento sistemático de
proporciones con retención
(Kumbhaka).



ETAPA Nº 2 – de 13 a 24 semanas — 3 técnicas de Prânâyâma diarias

Semanas de prática (6 días cada semana)

Prânâyâma	Notas	Nº de ciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ujjayi (Técnica I)	Sin límite	10	10 ciclos											
Nâdî Sodhana (Técnica II)	a) Ritmo 5:5:10:5 15 ciclos	15	Ritmo 5:5:10:5 15 ciclos											
	b) Ritmo 5:10:10:5 18 ciclos	18				Ritmo 5:10:10:5 18 ciclos								
	c) Ritmo 5:20:10:5 20 ciclos	20						Ritmo 5:20:10:5 20 ciclos						



ETAPA Nº 2 – de 13 a 24 semanas — 3 técnicas de Prânâyâma diarias

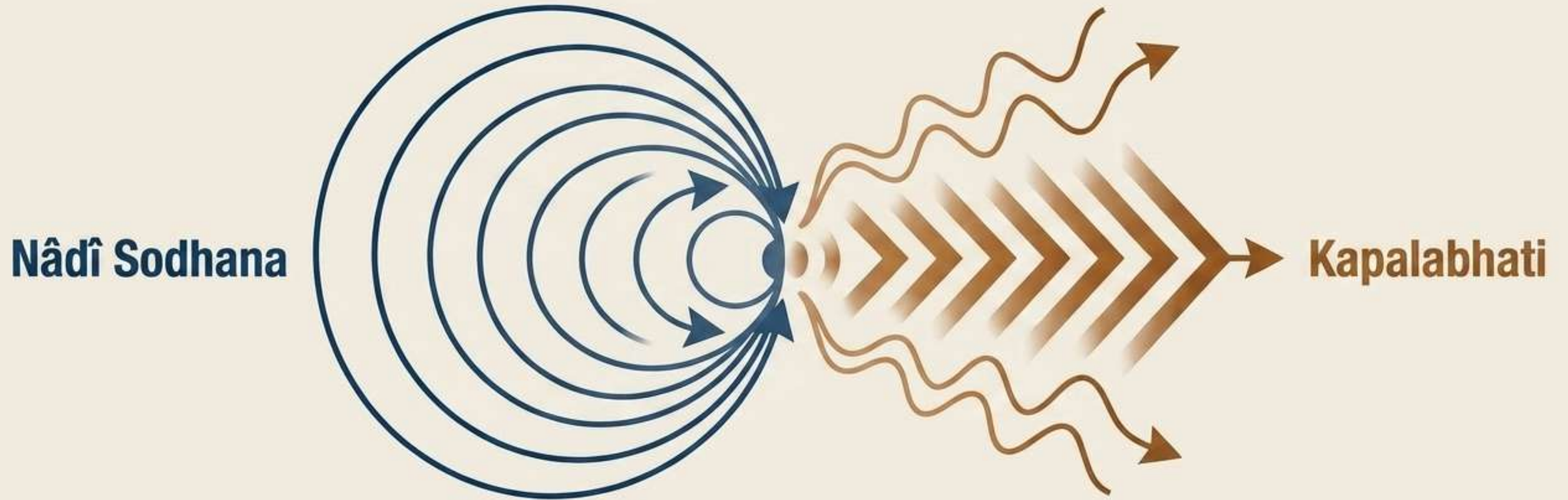
			Semanas de práctica (6 días cada semana)											
Prânâyâma	Notas	Nº de ciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Viloma (Técnica I)								5 pausas en cada respiración 10 ciclos						
Anuloma (Técnica I)												Ritmo 8:0:16:0 15 ciclos		
Pratiloma (Técnica I)												Ritmo 16:0:8:0 15 ciclos		



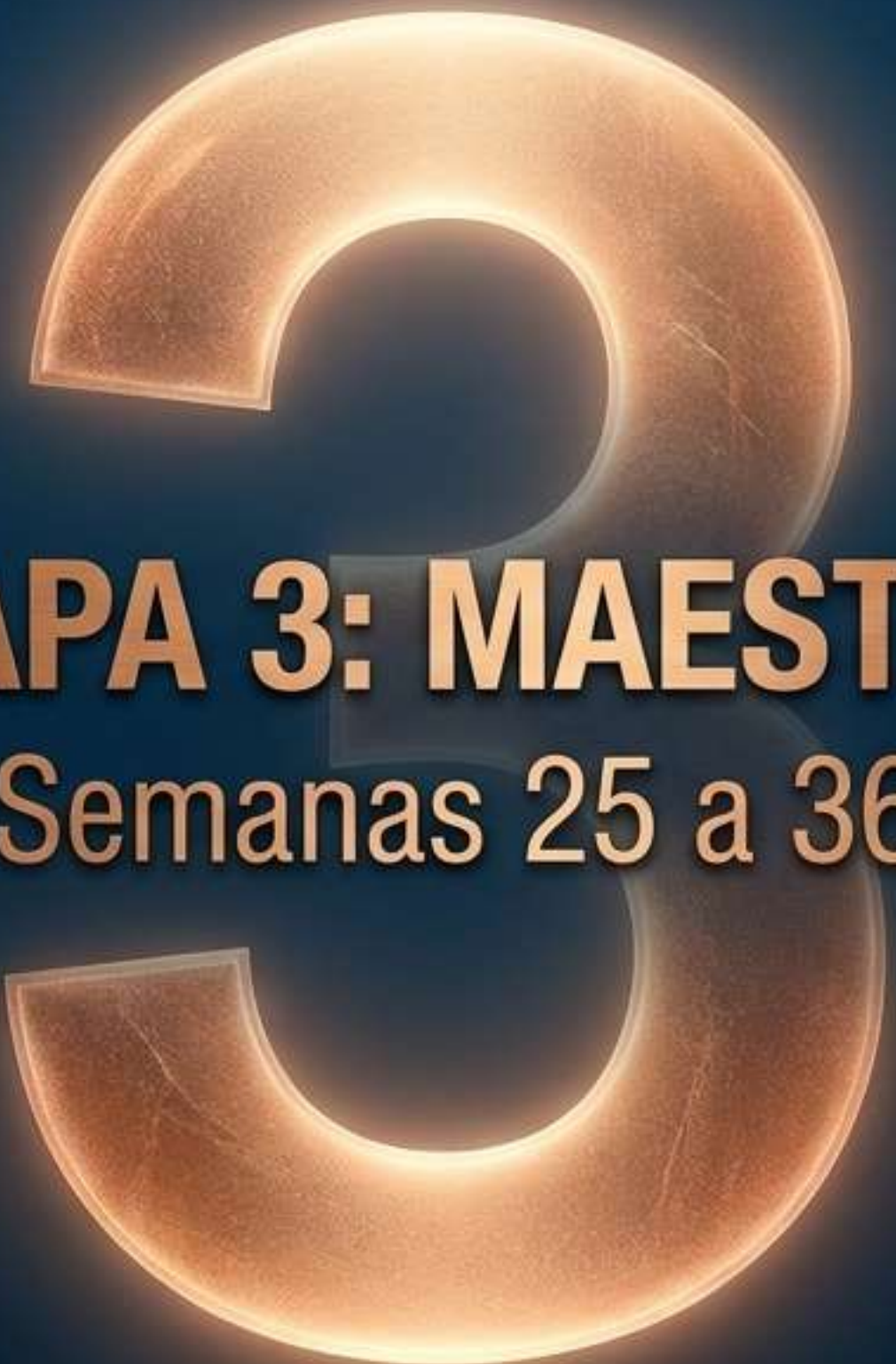
La Integración de Kapalabhati



Dinámica de la Etapa 2



El esquema abandona la linealidad. Mientras **Nâdî Sodhana** exige retenciones extremas (**Kumbhaka**), **Kapalabhati** limpia las vías y energiza el sistema en ráfagas cortas e intensas. Una arquitectura dual de tensión y liberación.



ETAPA 3: MAESTRÍA

Semanas 25 a 36

Frecuencia

3 técnicas diarias con proporciones de grado experto.

Evolución Estructural

Abandono del bloque estático y transición a una Matriz Rotacional Semanal compleja (6 días).



Etapa nº 3 – de 25 a 36 semanas – 3 técnicas de Prânâyâma diarias

Prânâyâma	Ritmo y notas		N° de ciclos		Semanas de práctica (6 días cada semana)							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Nâdî Sodhana (Técnica III)												
	Ritmo 6:12:12:0 15 ciclos		Ritmo 6:18:12:0 15 ciclos		Ritmo 6:24:12:0 15 ciclos							
Viloma (Técnica II)												
	4 pausas en cada respiración 10 ciclos											

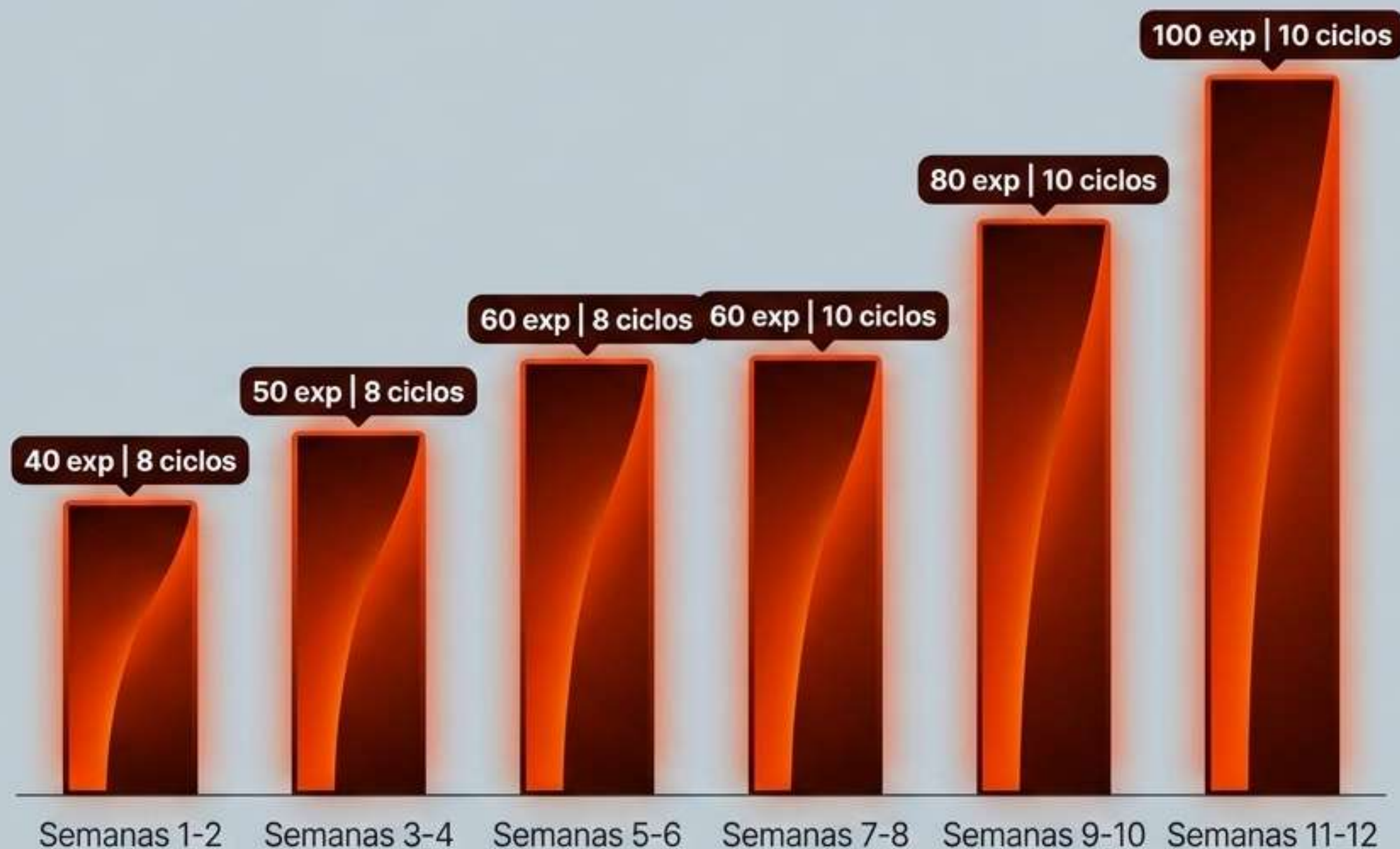


Etapa nº 3 – de 25 a 36 semanas – 3 técnicas de Prânâyâma diarias

Prânâyâma	Ritmo y notas		Nº de ciclos		Semanas de práctica (6 días cada semana)							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Anuloma (Técnica I)									Ritmo 10:0:20:0 15 ciclos			
Pratiloma (Técnica I)									Ritmo 20:0:10:0 15 ciclos			



La Progresión Maestra de Kapalabhati

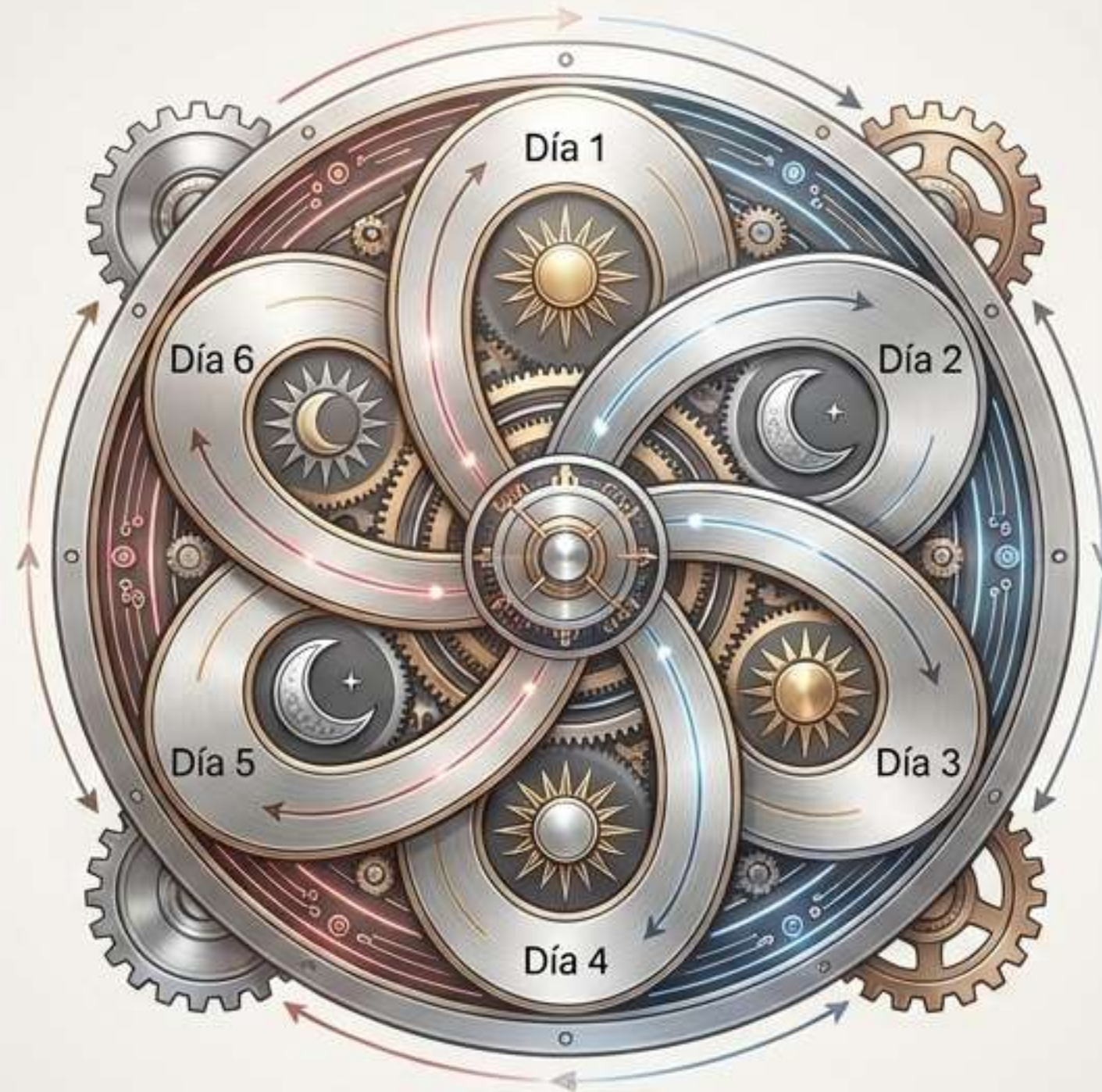


Aumento Dramático en Volumen (Expulsiones y Ciclos)



PROFESORADO DE YOGA
INTERNACIONAL
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

Arquitectura del Ciclo Semanal Avanzado



En la Maestría, la carga exige rotación. El practicante opera bajo un ciclo riguroso de 6 días, alternando estimulación solar (Pingala) y lunar (Ida), integrando nuevas técnicas específicas (Bhastrika, Bhramari, Suryabheda, Chandrabheda).

Ciclo Semanal Avanzado: Primera Mitad

Rotación y carga de técnicas para los Días 1-3 del ciclo maestro

	Día 1	Día 2	Día 3
Ujjayi	Ujjayi		Ujjayi
Nâdî Sodhana	Nâdî Sodhana		
Viloma		Viloma	
Anuloma			Anuloma
Pratiloma			Pratiloma
Kapalabhati			
Bhastrika		Bhastrika	
Bhramari			
Suryabheda	Suryabheda		
Chandrabheda		Chandrabheda	



Ciclo Semanal Avanzado: Segunda Mitad

Rotación y carga de técnicas para los Días 4-6 del ciclo maestro.

	Día 4	Día 5	Día 6
Ujjayi		Ujjayi	
Nâdî Sodhana	Nâdî Sodhana		
Viloma			Viloma
Anuloma			Anuloma
Pratiloma			Pratiloma
Kapalabhati	Kapalabhati		
Bhastrika			
Bhramari		Bhramari	
Suryabheda	Suryabheda		
Chandrabheda		Chandrabheda	



La Transformación de la Respiración



El dominio del Prânâyâma no reside en la fuerza, sino en la paciencia y la precisión matemática del sistema. Respeta los esquemas. Honra las pausas. La constancia inquebrantable a través de estas 36 semanas reconfigura, de forma definitiva, tu arquitectura energética.

