



PRANAYAM® HEY

Método de Respiración Consciente y Pranayama Integrado

100 h · Holistic EcoYoga

— formación de —



HOLISTIC
EcoYoga

Cuatro bloques de 25 horas que articulan la tradición yóguica con la fisiología contemporánea, la regulación del sistema nervioso, la conciencia interoceptiva y la práctica en la naturaleza.

HOLISTIC
EcoYoga

PRANAYAM® HEY · Programa detallado · holisticcoyoga.com/pranayam

1. El método

PRANAYAM® HEY es la formación de pranayama dentro del sistema Holistic EcoYoga. Articula cuatro ejes que se sostienen mutuamente a lo largo de los cuatro bloques:

- Tradición yóguica. Pranayama clásico, kriyas, bandhas, kumbhaka, anatomía sutil y Swara Yoga, fieles a los textos fuente y a la enseñanza viva del Hatha Yoga.
- Ciencia contemporánea. Fisiología respiratoria funcional, sistema nervioso autónomo y teoría polivagal aplicada a la práctica.
- Somática e interocepción. El cuerpo como primer paisaje. La respiración escuchada antes de ser modificada.
- Naturaleza y ecología. Los cinco elementos como experiencia directa, dinacharya ecológica, respiración integrada en el entorno vivo.

Estos cuatro ejes son lo que distingue al método de un curso de técnicas respiratorias. No se enseña a hacer pranayama; se enseña a comprender por qué se hace, cómo se siente y a quién se enseña.

2. Estructura general

La formación se organiza en cuatro bloques de 25 horas cada uno, en progresión obligatoria. No se trata de cuatro temas equivalentes, sino de cuatro estadios pedagógicos sucesivos.

Bloque	Título	Horas	Núcleo
I	Fundamentos del cuerpo que respira	25 h	Fisiología, SNA, interocepción, kriyas y pranayamas iniciales
II	Técnica: pranayama avanzado y kumbhaka	25 h	Bandhas, kumbhaka antar y bahir, tres familias de pranayama
III	Profundidad: anatomía sutil y swara yoga	25 h	Koshas, chakras, nadis, vayus, Swara, Yoga Nidra, Prana Nidra
IV	Integración: método, naturaleza y enseñanza	25 h	Sadhana personal, naturaleza, principios de enseñanza

Un programa vivo, sujeto a mejora continua

Este programa refleja la estructura y los contenidos planificados para la formación. Como corresponde a una escuela que integra tradición y ciencia contemporánea, la Escuela Holistic EcoYoga revisa y actualiza sus materiales de forma continua, incorporando los avances en fisiología respiratoria, regulación del sistema nervioso y pedagogía de la práctica. Por ello, el programa está sujeto a posibles cambios y ajustes orientados siempre a mejorar la experiencia de aprendizaje. Cualquier modificación significativa se comunicará al alumnado con antelación. La estructura de los cuatro bloques, las horas totales y las competencias esenciales se mantienen como compromiso firme de la formación.

Bloque I — Fundamentos del cuerpo que respira

25 h · El punto de partida

Antes de cualquier técnica, una base. Este bloque establece las condiciones físicas, fisiológicas y atencionales sin las cuales el pranayama posterior sería repetir gestos sin comprender qué hace cada uno.

Competencias del bloque

Al terminar el Bloque I, el alumno será capaz de:

- Explicar la fisiología de la respiración (diafragma, intercambio CO_2/O_2 , respiración nasal vs. oral) y reconocer patrones funcionales y disfuncionales.
- Comprender el sistema nervioso autónomo y la teoría polivagal básica, y usar la respiración como palanca de regulación.
- Desarrollar conciencia interoceptiva como base de toda práctica energética posterior.
- Ejecutar con seguridad los kriyas esenciales y los pranayamas iniciales (Ujjayi, Nadi Shodhana sin kumbhaka, Bhramari, Sheetalī / Sheetkari).
- Elaborar su ficha de práctica personalizada: dosha, patrón respiratorio y tendencia del sistema nervioso.

Contenidos

- Marco del método: visión Holistic EcoYoga, los cuatro ejes, el ritual de apertura (Shanti Mantra), sankalpa, principio de no forzar.
- Fisiología de la respiración: diafragma, mecánica torácica, intercambio gaseoso, respiración nasal vs. oral.
- Sistema nervioso autónomo: simpático, parasimpático, teoría polivagal aplicada a la respiración.
- Interocepción y ventana de tolerancia: cómo se cultiva la sensibilidad corporal antes de toda intervención energética.
- Respiración funcional vs. disfuncional: patrones, detección, corrección suave.
- Kriyas esenciales: Neti, Tratakam, Kapalabhati introductorio.
- Pranayamas iniciales sin kumbhaka: Ujjayi, Nadi Shodhana, Bhramari, Sheetalī, Sheetkari.
- Ficha de práctica personalizada: cómo se construye y se actualiza.

Bloque II — Técnica: pranayama avanzado y kumbhaka

25 h · El núcleo técnico

Una vez consolidada la base, el bloque II entra en la técnica clásica del pranayama, incluyendo la retención del aliento. Se trabaja desde la seguridad fisiológica y la gradualidad, dentro de la ventana de tolerancia trabajada en el Bloque I.

Competencias del bloque

Al terminar el Bloque II, el alumno será capaz de:

- Ejecutar los bandhas (Mula, Uddiyana, Jalandhara, Maha) con seguridad y comprender su relación con los granthis.
- Aplicar kumbhaka de forma progresiva, dentro de su ventana de tolerancia y siguiendo una progresión semanal estructurada.
- Dominar los pranayamas vitalizantes, equilibrantes y calmantes/relajantes según la taxonomía clásica.
- Medir y registrar su progreso con Desha, Kala, Sankhya y Dirghatva mediante ejemplos concretos.

Contenidos

- Bandhas: Mula Bandha, Uddiyana Bandha, Jalandhara Bandha, Maha Bandha. Secuencia integradora.
- Granthis: Brahma, Vishnu, Rudra. Relación con bandhas y pranayama.
- Kumbhaka antar (retención interna): técnica, indicaciones, contraindicaciones, progresión segura.
- Tres familias clásicas del pranayama:
 - Vitalizantes: Bhastrika, Surya Bhedana.
 - Equilibrantes: Nadi Shodhana avanzado, Viloma (respiración escalonada).
 - Calmantes / relajantes: Ujjayi, Chandra Bhedana, Bhramari, Sheetali.
- Progresión semanal de kumbhaka: tabla de 8 a 16 semanas, ratios de evolución (1:1:2 → 1:4:2).
- Desha, Kala, Sankhya y Dirghatva: los cuatro parámetros clásicos para medir y guiar la práctica.
- Introducción a Kumbhaka bahir (retención externa): criterios de preparación.

Bloque III — Profundidad: anatomía sutil y swara yoga

25 h · El mapa interior

Con la técnica establecida, el bloque III aborda la anatomía sutil del yoga no como conocimiento conceptual, sino como mapa experiencial. Cada elemento del mapa se acompaña de prácticas concretas de acceso para convertirlo en vivencia.

Competencias del bloque

Al terminar el Bloque III, el alumno será capaz de:

- Comprender la anatomía sutil (tres cuerpos, koshas, chakras, nadis, vayus) como mapa experiencial, no solo conceptual.
- Practicar Swara Yoga: identificar el swara activo y los tattwas, y aplicarlo en la vida cotidiana.
- Conectar la anatomía sutil con el sistema nervioso autónomo y con cada pranayama.
- Acceder de forma vivencial a los koshas y los pancha vayus mediante Prana Nidra.

Contenidos

- Los tres cuerpos: sthula, sukshma, karana.
- Los cinco koshas: annamaya, pranamaya, manomaya, vijñanamaya, anandamaya. Prácticas de acceso a cada uno.
- Chakras: visión funcional, ubicación, relación con sistema nervioso y endocrino.
- Nadis principales: Ida, Pingala, Sushumna. Mapa funcional.
- Pancha vayus: prana, apana, samana, udana, vyana. Prácticas de conciencia por vayu.
- Swara Yoga: identificación del swara activo, los cinco tattwas, aplicación cotidiana.
- Yoga Nidra como herramienta transversal del método.
- Prana Nidra: práctica de conciencia de Pranamaya Kosha y de los Pancha Pranas.
- Criterios de preparación para Tattwa Sadhana.

Bloque IV — Integración: método, naturaleza y enseñanza

25 h · El cierre y la transmisión

El bloque IV integra todo lo trabajado en una vivencia coherente y abre el paso de la práctica personal a la transmisión. Aquí se concreta el componente ecológico del método —respiración y naturaleza— y se preparan los principios para enseñar el método con criterio.

Competencias del bloque

Al terminar el Bloque IV, el alumno será capaz de:

- Diseñar una sadhana personal autónoma para los seis meses siguientes.
- Llevar la práctica a la naturaleza: los cinco elementos como experiencia directa y dinacharya ecológica.
- Aplicar los principios de enseñanza responsable y el protocolo de seguridad unificado.
- Integrar el método como vivencia completa, articulando técnica, regulación nerviosa y anatomía sutil.

Contenidos

- Respiración y Naturaleza: el entorno como práctica viva.
- Dinacharya ecológica: la rutina diaria sincronizada con el lugar y la estación reales del practicante.
- Los cinco elementos como experiencia directa: prácticas en tierra, agua, fuego, aire y éter.
- Diseño de sadhana personal: cómo se construye un programa de 6 meses adaptado al practicante.
- Principios de enseñanza responsable: ética, lenguaje, gestión de grupos.
- Protocolo de seguridad unificado: contraindicaciones, casos límite, derivación.
- Guía de la primera clase: cómo se introduce el pranayama por primera vez a un grupo.
- Prana Nidra de integración total: vivencia que cierra y unifica el método.
- Proyecto final: presentación de la sadhana personal.

3. Metodología y modalidad

Híbrida online: en vivo + en diferido

La formación combina contenido autoritmo en el Campus Online (manuales en PDF, lecciones teóricas en vídeo, clases prácticas guiadas, evaluaciones tipo test) con 8 encuentros en vivo de 2 horas, los viernes de 9:30 a 11:30 (hora peninsular), donde se trabaja la práctica acompañada en las prácticas vivenciales más relevantes del método. Todas las sesiones en vivo se graban y quedan disponibles en el campus.

Tres modalidades de seguimiento

- A tu ritmo: estudio autónomo en el campus, sin acompañamientos en vivo.
- A tu ritmo + acompañamientos grupales: incluye los 8 encuentros en vivo y el grupo de apoyo.
- A tu ritmo + acompañamientos individuales: añade sesiones 1:1 con Javier Muriel para consultas o presentación del proyecto final.

Evaluación

Tests por lección teórica en el campus, autorreflexiones por bloque, y proyecto final consistente en el diseño y justificación de una sadhana personal de 6 meses.

4. Certificación

Esta formación está certificada por la Escuela Holistic EcoYoga, dentro del sistema Holística Nature.

- Certifica la Escuela Holistic EcoYoga (holisticecoyoga.com).
- Diploma válido para Yoga Alliance como YACEP (Yoga Alliance Continuing Education Provider).
- Combinable con otra formación de Holistic EcoYoga de 100 h para acreditar 200 h, o con dos formaciones más para alcanzar 300 h y registrarse como RYT200 o RYT500 en Yoga Alliance.
- Horas válidas para el Certificado de profesionalidad oficial en España.
- Posibilidad de registro en el Directorio Holistic EcoYoga de profesores y centros.



Escuela Holistic EcoYoga · DE HOLÍSTICA NATURE

5. Formador

Javier Muriel

Trayectoria centrada en el estudio y la enseñanza del pranayama desde un enfoque riguroso, progresivo y experiencial. Su transmisión integra el yoga clásico, el Hatha Yoga y la comprensión contemporánea de la respiración.

Más que transmitir métodos cerrados, su acompañamiento se orienta a que el practicante desarrolle sensibilidad, comprensión y autonomía, respetando los tiempos del proceso y la singularidad de cada práctica.

6. Información e inscripciones

Email: info@holisticecoyoga.com

WhatsApp: +34 636 78 11 67

Web: holisticecoyoga.com/pranayam/

Inscripciones: holisticanature.com