

YOGA INTEGRAL Y MEDITACIÓN CON BASES EN YOGA TERAPÉUTICO

Yoga Integral
Yoga Terapéutico
Yin Yoga
Yoga Fascial
Biomecánica del Yoga
Yoga Hipopresivo

BLOQUE 1: FUNDAMENTOS DE ANATOMIA EN YOGA INTEGRAL Y YOGA TERAPEUTICO

- Columna vertebral
 - Evolución de la columna vertebral y funciones
 - Estructura, vértebras tipo y sus movimientos principales
 - Región cervical y dorsal
 - Vértebras cervicales: típicas y atípicas
 - Vértebras dorsales
 - Músculos principales de la región cervical y dorsal
 - Región lumbar
 - Vértebras lumbares, sacro y coxis
 - Principales músculos implicados
- Pelvis
 - Anatomía: diferencia entre pelvis masculina y femenina
 - Dos conceptos clave: anteversión y retroversión pélvicas
 - Músculos principales implicados
 - Suelo pélvico. Anatomía y funciones.
- Extremidad superior
 - Articulación del hombro , brazo, codo y antebrazo
 - Manguito rotador
 - Músculos principales implicados

- Extremidad inferior
 - Articulación coxofemoral, tibiofemoral y patelofemoral
 - Ligamentos y meniscos de la rodilla
 - Músculos principales implicados
- Diafragma y core
 - Anatomía del diafragma
 - Diafragma y respiración
 - Músculos del “core” y su importancia en Yoga integral y terapéutico.

BLOQUE 2: YOGA INTEGRAL CON BASES DE YOGA TERAPEUTICO

- Saludo al Sol y sus adaptaciones
- Asanas de pie
 - Beneficios, adaptaciones y errores más comunes
- Asanas de equilibrio
 - Beneficios, adaptaciones y errores más comunes
- Asanas en extensiones decúbito prono
 - Beneficios, adaptaciones y errores más comunes
- Asanas de suelo
 - Beneficios, adaptaciones y errores más comunes
- Asanas de cierre
 - Beneficios, adaptaciones y errores más comunes
- Asanas de fuerza
- Asanas torsiones
 - Torsiones pie
 - Torsiones e inclinaciones laterales suelo

BLOQUE 3: BASES DE YOGA TERAPÉUTICO

- Adaptaciones
- Correcciones
- Ajustes
- Implementos

BLOQUE 4: YOGA TERAPÉUTICO Y ADAPTATIVO ESPECIALIZADO EN PATOLOGÍAS

- Indicaciones adaptativas para las patologías osteomusculares.
- Indicaciones adaptativas para enfermedades cardiovasculares.
- Indicaciones adaptativas para enfermedades neurodegenerativas.
- Indicaciones adaptativas para las enfermedades inmunológicas.
- Patologías más comunes a tener en cuenta: Hernias, escoliosis, descompensaciones.

BLOQUE 5: ASANAS Y BIOMECÁNICA APLICADA

- Biomecánica de las posturas aplicadas al yoga integral.
- Biomecánica de asanas aplicado al Yoga terapéutico.

BLOQUE 6: YOGA HIPOPRESIVO

- Uddiyana Bandha y su relación con la técnica de hipopresivos
- Suelo pélvico y diafragma en relación al Yoga Hipopresivo.
- Asanas a aplicar en Yoga Hipopresivo.

- Asanas de pie
- Asanas de suelo

BLOQUE 7: YOGA & FASCIAS

- Definición de fascia. Tipos.
Cadenas miofasciales
- Series y asanas principales para cada tipo de cadena
- Posturas Yin y Yang

- Trabajo con pelota miofascial

BLOQUE 8: YIN YOGA

- Fundamentos del Yin Yoga y Fascias
- ¿Qué es el Yin Yoga?. Historia del Yin Yoga
- Principios de la práctica
- Los diferentes tejidos y beneficios de la práctica a nivel fisiológico
- Base posturas Yin con énfasis en la parte inferior del cuerpo y variantes
- Creando secuencias con énfasis anatómico
- Yin yoga desde el punto de vista terapéutico
- Mindfulness aplicado a Yin Yoga.
- Ajustando en Yin Yoga I
- Recorrido muscular por la parte superior del cuerpo.
- Base posturas Yin con énfasis en la parte superior del cuerpo y variantes.
- Medicina Tradicional China: Yin Yang y los 5 elementos
- Anatomía del cuerpo energético en Yin Yoga: Los Meridianos
- Correlación Meridianos y Vías Miofasciales
- Creando secuencias con énfasis energético
- El aspecto Yang dentro de la práctica Yin
- Ajustando en Yin Yoga II

BLOQUE 9: TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

- Qué es Meditación.
- Cómo Meditar.
- Asana de meditación
- Objetivos y beneficios de la meditación.
- Estrategia postural en la Meditación.
- Técnicas de Meditación de Yoga Integral.

- Neuroendocrinología y su relación con la Meditación.
- Ondas cerebrales, actividad neuronal y Meditación.
- Cómo enseñar a Meditar.

BLOQUE 10 : TÉCNICAS DE RELAJACIÓN:

- Principios de la Relajación.
- Beneficios terapéuticos de la Relajación.
- Bases de la Relajación.
- Posturas de relajación.
- Fisiología de la Relajación. Neuroendocrinología y Relajación.
- Técnicas de Visualización Guiada.
- Técnicas de Relajación enfocadas a la Sanación.
- Cómo enseñar a Relajarse.

BLOQUE 11: RESPIRACIÓN YÓGUICA

- Pranayamas. La ciencia de la Respiración.
- Fisiología de la Respiración.
- Mente y Respiración.
- Técnicas de Pranayama Básicas y Avanzadas. Bioenergética Respiratoria.
- Cómo enseñar las técnicas de Respiración Yóguicas.

BLOQUE 12: FILOSOFÍA Y BASES DEL YOGA

- Historia del yoga.
- Definición del yoga y objetivos.
- Filosofía del Yoga.
- Beneficios del yoga y del Hatha yoga.
- Potencialidades subyacentes del Yoga.
- Las sendas del yoga.
- Los 8 escalones.
- Textos clásicos relevantes del Yoga.

- Tipos de yoga. Práctica y aprendizaje

BLOQUE 13: BIOENERGÉTICA Y ANATOMÍA SUTIL

- Chakras
- Nadis,
- Koshas
- Vayus.

BLOQUE 14: DOCENCIA Y APRENDIZAJE COMO PROFESOR

- Cómo impartir clases a diversos grupos.
- Tono, Voz, Presencia y Coherencia.
- Duración, intensidad, observación.
- Diferentes modos de impartir clases según grupos, secuencias, tipos de asanas y capacidad.
- Observación detallada de la estructura corporal del alumno.
- Estrategias de guía ante la tipología del alumno.
- Estrategias de guía en correcciones.
- Estrategias de acercamiento ante los ajustes.
- Qué tener en cuenta al guiar una sesión.
- Qué hacer y qué no hacer.
- Información a tener en cuenta como profesor de Yoga.
- Principios del Profesor de Yoga.
- La importancia de la experiencia en la coherencia de lo que enseñas.