



Experto en Yoga Terapéutico



Experto en Yoga Terapéutico

Modalidad: Presencial

Duración: 10 meses

Dirigido a :

**Profesores de Yoga y Profesionales de la Salud
(médicos, fisioterapeutas, enfermeros, psicólogos,...)**



Experto en Yoga Terapéutico

TABLA DE CONTENIDOS

1. Presentación.
2. Objetivos.
3. Docencia
4. Estructura y contenido del Curso.
5. Metodología.
6. Acción tutorial.
7. Evaluación.
8. Titulación.
- 9, Información y contacto.



Solicitada Acreditación de la Comisión de formación continuada EVES

1. PRESENTACIÓN.

El Yoga terapéutico es aquella disciplina dirigida por un profesional cualificado que permite mantener, recuperar o mejorar la salud de la personas a partir de la prescripción de **actividades de Yoga** desarrollado a partir del estado de la salud de la persona. A diferencia de otras disciplinas más actuales y modernas, el Yoga es la única disciplina que dispone integrada de un arsenal terapéutico ancestral que incluye en su repertorio técnicas posturales (Asanas y Vinyasa) de meditación (*mudras, mantras, visualización*), que se acompañan de diversas técnicas de respiración o *Pranayamas* y que apoyan de forma complementaria la educación para la salud del paciente a través de hábitos higiénico-alimentarios.

Yoga es una filosofía que *per se* es terapéutica por lo que enunciarla como Yoga terapéutico debería ser redundante. *Cuando hablamos de Yoga Terapéutico nos orientamos a aquellas personas que tienen problemas de salud y que deben adaptar su actividad física al momento vital.*

Nuestro cuerpo responde a la premisa principal de *Sine Dolor*, por lo cual adopta posturas antiálgicas con lo cual vamos padeciendo cada vez más contracturas de la cadena paravertebral y del resto de cadenas musculares y articulares que conforman el ser humano, dado que funcionamos como un sencillo sistema de palancas. Dicho sistema de palancas se perturba en función de las tensiones mecánicas que se producen en el organismo. Estas tensiones son reguladas por el Sistema nervioso y se expresan por un aumento del tono muscular y una retracción o densificación del tejido conectivo, la fascia. Esto va a afectar la movilidad de las articulaciones y cadenas musculares lo que afectará a las circulaciones, generando una mal nutrición de los tejidos. Pero esta alteración mecánica no se produce sólo sobre el sistema músculo-esquelético. Esto se da a nivel del sistema cráneo-sacral, una alteración de la movilidad del LCR y también sobre el sistema visceral. Estas líneas de trabajo fueron desarrolladas desde el ámbito de la fisioterapia por profesionales como Jean Pierre Barral o Mezieres, postulándose posteriormente la disciplina de trabajo sobre cadenas musculares conocida como GDS, Educación Postural global, Método Busquet, etc...

Experto en Yoga Terapéutico

El Yoga puede ser usado en el tratamiento de problemas articulares, adicciones, problemas endocrinos, respiratorios, trabajo sobre el suelo pélvico, promoción de la salud, y diversidad mental. La conocida revista internacional en alteraciones de la Columna *Spine* aloja estudios sobre la eficacia del Yoga en el ámbito de la medicina rehabilitadora. Dr Williams et al (2009) describen en *Evaluation of the Effectiveness and Efficacy of Iyengar Yoga Therapy on Chronic Low Back Pain* sus conclusiones

Este curso pone a disposición de los profesionales del Yoga y de Ciencias de la Salud de una **formación especializada** que puedan utilizar en la práctica yoguica y clínica diaria. Esta formación **no habilita** para impartir clases como Profesor de Yoga titulado acorde a las especificaciones del BOE de 4 de Agosto de de 2011

¿Qué diferencia existe entre Profesor De yoga terapeutico y Yoga terapeuta?

Según la AEYT, la asociación española de Yoga Teraéutico

1 Profesor de Yoga Terapéutico: son profesores de yoga formados en Yoga Terapéutico, pero no tienen el derecho ante la ley española de diagnosticar.

2. Yoga Terapeuta. La AEYT considera que los profesionales de la sanidad que tienen potestad para diagnosticar y que guardan relación con el Yoga Terapéutico son: médicos, fisioterapeutas, enfermeros, podólogos, psicólogos y psiquiatras. Si son también formados en Yoga Terapéutico (más abajo definimos los requisitos), se pueden llamar - Yoga Terapeuta.

Dirigido a: Profesores y estudiantes de Yoga, Profesionales de la Salud (médicos, fisioterapeutas, enfermeros, psicólogos, etc.)

2. OBJETIVOS.

Objetivo general:

Al finalizar el curso, el alumno habrá adquirido los conocimientos y destrezas necesarios para el correcto desarrollo y aplicación del Yoga Terapéutico en el ámbito profesional.

Salidas profesionales: Mejora de los conocimientos de profesionales titulados. **Adquirir conocimientos que preparen al profesional para trabajo en sesiones individuales o grupos con patologías**

Experto en Yoga Terapéutico

Objetivos específicos:

- Conocer los beneficios del Yoga Terapéutico.
- Adquirir conocimientos que permita favorecer la correcta evolución de los pacientes con problemas de columna y otras alteraciones de la salud. Recuperar y mejorar la coordinación psicomotriz de las personas así como la prevención y promoción de la salud del usuario/a
- Enseñar técnicas posturales prácticas en la Educación para la salud de los pacientes sanos con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas
- Entender los diversos conceptos del Yoga aplicados en las diferentes etapas evolutivas del ser humano (infancia, adulto, tercera edad)
- Prevenir las lesiones e higiene postural en la práctica profesional
- Establecer un análisis del Yoga basado en la evidencia científica
- Describir los pasos a seguir para aplicar las diferentes disciplinas según el perfil clínico de la persona.
- Desarrollar habilidades de aplicación eficaz a las diferentes técnicas
- Incorporar en el ejercicio profesional proyectos de atención desde el campo de actuación del Yoga Terapéutico
- Potenciar la búsqueda de fuentes de documentación para una correcta praxis en determinadas situaciones clínicas que se presentan de forma frecuente en la asistencia del Yoga.
- Identificar aquellos problemas del aparato locomotor en los que tienen mayores indicaciones los ejercicios basados en el Yoga Terapéutico.
- Describir los patrones de ejercicios que actúan más específicamente sobre cada problema de salud.
- Identificar aquellos problemas generales del aparato locomotor que requieran un abordaje diferente.
- Reconocer las lesiones que provoca el Yoga como disciplina habitual cuando se practica de forma inadecuada.

3. PROFESORADO:

Ambrosio Espinosa

- Médico. Especialista en traumatología y cirugía ortopédica.
- Licenciado en Osteopatía por la Universidad de Wesminster de Londres (British College of Osteopathic Medicine).
- Formador de Sat Nam Rasayan y director del equipo de formación de esta técnica en España. Formador y Lead Trainer de Kundalini Yoga desde el año 1997.

Pedro Rodríguez Picazo

- *Especialista Universitario en Osteopatía, Kinesiología y Acupuntura por la Facultad de Medicina de Murcia*
- *Director Experto Universitario Yoga Terapéutico Universidad Cardenal Herrera*
- *Director de la Clínica Medintegra Salud en Alicante*
- *Posgrado en Yoga terapéutico Federación Europea de Fitness e Instructor de Pilates Univ. Alicante*
- *Responsable del área sanitaria del CAI del Ayto. de Alicante. Profesor de Yoga terapéutico y Kundalini Yoga*
- *Coordinador del Experto universitario en Terapias Naturales Univ Barcelona IL3*
- *Profesor colaborador de la EVES y del Colegio de Enfermería de Alicante.*
- *Asesor Revista Mía, sección Nutrición Salud*

Cristina V. Miranda.

- Pedagogía Terapéutica y Psicopedagoga.
- Profesora de kundalini yoga. Yoga aéreo y Yoga Adaptado a la diversidad funcional (escuela Gobinde Valencia).
- Formación en Yoga Restaurativo.
- Formación Hatha Yoga.

Eugenia Rodríguez Sánchez

- Profesora y formadora de Hatha Yoga línea Sivananda
- Provider SEA /Escuela Europea Sector fitness) en AADD Yoga y Pilates
- Directora Centro Ahimsa

Harchand Singh

- Instructor oficial de KUNDALINI YOGA en la escuela de YOGUI BHAJAN por IKYTA (Internacional Kundalini Yoga Teachers Asociation).

Experto en Yoga Terapéutico

- Director de la web Yoga y Música (www.yogaymusica.es).
- Especialista en técnicas cuerpo-mente para favorecer la salud mental, emocional y física.
- Facilitador de técnicas de sanación y bienestar del Kundalini Yoga.

Irene Catalán García

- Profesora asociada en la Universidad Miguel Hernández.
- Diplomada en Fisioterapia por la UMH.
- Formación especializada en métodos y terapias globales. Reeducción Postural Global por el método Philippe Souchart e Inducción Miofascial por la escuela Tupimek.

Jorge Maestre Martí.

- Pedagogo
- Profesor de Hatha Yoga y Kundalini Yoga
- Autor del libro Yoga para Niños

Laura Piquer.

- Profesora de Kundalini Yoga . Escuela Gobinde Valencia
- Prof. Yoga Adaptado.
- Profesora yoga para niños/as Yoguitos Barcelona.
- Kinesióloga (Vidakine).

Marta Zorrilla García

- Experta Universitaria en Trastornos Tempomandibulares; Disfunción Craneomandibular y Dolor Orofacial por la Universidad de Medicina y Fisioterapia San Pablo CEU de Madrid
Diplomada en fisioterapia por la EUEF Blanquerna, Universidad Ramón Llull de Barcelona (1996-1999), postgrado en cadenas musculares según el método GDS. Fisioterapeuta colegiada número 329 por el Ilustre Cadenista muscular según método GDS por el centro de formación APGDS de España y Bélgica(miembro de la sociedad española de APGD)
Formada en método mezieres, RPG, electroterapia, tratamiento de PG miofasciales y otros métodos relacionados con mi profesión.
Experiencia profesional con los mejores especialistas nacionales e internacionales.

Miguel Castell (Swami Bodhi Sanatano)

- Antropólogo social y cultural. Enfermero

Experto en Yoga Terapéutico

• *Profesor colaborador del EVES y del Colegio Oficial de Enfermería en Técnicas de Relajación, Afrontamiento del Estrés y Terapias Naturales.*

Profesor Asociado del departamento de enfermería de la Universidad de Alicante de 1994 a 2010 en Cuidados de enfermería con las terapias naturales.

• *Profesor de ADEATA.*

Facilitador en Clínica Medintegra con cursos de facilitación personal y orientador.

Blogger en el Portal eNatura

Rafaela Fischer

- Master en Psicología y Psicoterapia Transpersonal, con la Asociación Internacional de Psicología y Psicoterapia Transpersonal
- **Formación en AmritaYoga**, Kerala, India. Ashram Mata Amritanandamayi, Amma.
- **Formación y Maestría en Yoga Integral**, Valencia, Escuela Dharma Ananda , Tao Prajnanda y Ananda Vir Kaur, en Valencia.
- **Formación de Yoga para niños Om Shree Om**, inspirado en Anusara Yoga, Madrid, impartido por Christine McArdle.
- **Childplay formación de Yoga para niños**, con Gurudass Kaur Khalsa, Alicante.
- **Profesora Kundalini Yoga**, Dr Ambrosio Espinosa y Andrea Märten, Alicante.
- **Formación en Yoga terapéutico**, Shri Yoga, Barcelona, con Gisela Vázquez, inspirado en Anusara yoga.
- **Formación y Maestría en Usui Reiki**, con Maria Nurkanovic, Valencia.
- **Formación en Biomagnetismo-Par Biomagnético**, Madrid. Centro Internacional para el estudio y difusión de las terapias naturales.

Experto en Yoga Terapéutico

4. ESTRUCTURA Y CONTENIDO DEL CURSO:

MÓDULO I: BIOMECÁNICA y CINESITERAPIA .Pedro Rodríguez. Medintegra

- 1 **Presentación del curso**
- 2 **Introducción al Yoga Terapéutico**
 - 2.1 Nuevas tendencias y contextualización del método.
 - 2.2 Análisis desde la perspectiva del S XXI
 - 2.3 Eficacia del Yoga terapéutico en la aplicación clínica
- 3 **Bases clínicas**
 - 3.1 Bases biomédicas.
 - 3.1.1 Fundamentos fisiología del ejercicio.
 - 3.1.2 Fisiología de la Postura. Anatomía funcional de la columna
 - 3.1.3 Bases kinesiológicas y biomecánicas del ejercicio: análisis y aplicación específica.
- 4 **Justificación y métodos**
 - 4.1 El Yoga desde el modelo osteopático estructural, visceral y craneo sacral
 - 4.2 Análisis del movimiento. RAM
 - 4.3 Métodos de valoración de la estabilidad central del core

MÓDULO II. ESTUDIO CUALITATIVO Y ASESORAMIENTO. Pedro Rodríguez. Medintegra

- 1 **Valoración**
 - 1.1 Historia clínica
 - 1.2 Evaluación
 - 1.3 Áreas de prescripción del Yoga Terapéutico
 - 1.4 Valoración de la condición física del paciente en la praxis del Yoga
 - 1.4.1 Antropometría
 - 1.4.2 R.O.M
 - 1.4.3 Yoga en la Kinesiología
 - 1.4.4 Yoga osteopático. M.R.P
 - 1.4.5 Pulsología y puntos heraldo
- 2 **Principios y líneas de trabajo**
 - 2.1 Principios básicos a considerar en la aplicación de programas de actividad física
 - 2.2 Teoría y bases fundamentales del aprendizaje y desarrollo motor aplicados al Yoga
 - 2.3 Metodología didáctica
 - 2.4 Planificación y prescripción del ejercicio.
 - 2.5 Principios y criterios para la construcción de una sesión.
 - 2.6 Diseño de una sesión de Yoga terapéutico. Gestión y dinamización de sesiones individual y colectivas
 - 2.7 Diseño y elaboración de láminas para el apoyo en el tratamiento ambulatorio
 - 2.8 Sadhana. Estilos de vida y educación para la salud en el paciente
 - 2.9 Evaluación de resultados tras seguimiento periódico

MÓDULO III CADENAS MUSCULARES . Marta Zorrilla. Irene Catalán. Pedro

Rodríguez

- 1 Especificidades de las Cadenas Musculares
 - 1.1 Cinemática corporal fundamentada en la interacción de cadenas miofasciales
 - 1.2 Cadena muscular y articulares
 - 1.3 Salud postural
 - 1.4 Asana y Vinyasa .Actividad isométrica e Isodinámica
- 2 Desgranando el Ayurveda
 - 2.1 Cosmogonía del Universo
- 3 Aspectos semiológicos
 - 3.1 Embriología
 - 3.2 Relación embriológica con la cadena miofascial
 - 3.3 Yoga un tratamiento natural
 - 3.4 Cadenas principales, secundarias y tendinomusculares
- 4 Fisiopatología del movimiento

MÓDULO IV. Integración de asanas y vinyasas. EUGENIA SÁNCHEZ

1. Pedagogía e instrucción de las 13 asanas básicas de la serie Rishikesh
2. Pranayama y Surya Namaskar
3. Secuencias ritmo respiratorio, recuperación física y energética
4. Corrección de la asana. Beneficios y contraindicaciones

MÓDULO V: BASES NEUROFISIOLÓGICAS DE LA RELAJACIÓN Y LA MEDITACIÓN EN YOGA Miguel Castell/ Harchand Singh

- 1 Neurofisiología de la actividad cerebral
- 2 Técnicas de relajación
 - 2.1 Occidentales
 - 2.1.1 Relajación psicosensores. Vittoz
 - 2.1.2 Benson
 - 2.1.3 Jacobson



2.1.4 Entrenamiento autógeno. Schultz

2.2 Técnicas orientales

2.2.1 Mediación

2.2.2 Meditación

2.2.3 Campos de aplicación

3 Control de la Respiración:

3.1 Pranayamas Secuencias

3.2 Aplicación de pranayamas en patologías

MÓDULO VI: YOGA EVOLUTIVO I. INFANCIA. Rafaela Fischer

1 Las diferentes etapas evolutivas de los niños.

2 Yoga para niños

2.1 El método.

2.1.1 Inspiración

2.1.2 Metodología activa

2.1.3 Secuencia de trabajo
(y diversión)

2.1.4 La ambientación

2.1.5 La importancia del
cuento

2.1.6 La dramatización

2.1.7 Estimulación multisensorial

2.1.8 Música que sana: canciones y mantras

2.1.9 El arte como terapia

2.2 Un viaje al interior

2.2.1 Calentamiento

2.2.2 Alienamiento postural

2.2.3 Posturas recomendadas para niños

2.2.4 Posturas recomendadas para adolescentes

2.2.5 Respirando: Pranayama

2.2.6 La meditación

2.2.7 El masaje como una caricia al alma

2.2.8 Compartiendo. Yoga en parejas, familia y grupos

2.2.9 El mejor de los postres. Relajación y visualizaciones



- 2.3 El yoga en la escuela y el Yoga en casa
- 2.4 Niños especialmente activos y distraídos (TDAH)
- 2.5 Niños con necesidades especiales
- 2.6 La salud emocional en los niños

MÓDULO VII: YOGA EVOLUTIVO II. MUJER, EMBARAZO Y TERCERA EDAD.

Eugenia Sánchez. Pedro Rodríguez

1. Mujer.
 1. Menstruación. Profundizando en el elemento Agua
 2. Embarazo
 1. Malposición del feto
2. Tercera edad
3. La importancia del PROP en la adaptación metodológica
 1. Bloques
 2. Fitball
 3. Bandas
 4. Sillas



MÓDULO VIII: INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD Y DISCAPACIDAD. Arunai

- Yoga en silla
 - Práctica. Calentamientos. Saludo al sol adaptado. Asanas en silla
- Yoga en columpio
 - aspectos terapéuticos. Asanas adaptadas al PROP
- Yoga adaptado
 - Criterios para la organización de las actividades de Yoga adaptadas a las diferentes discapacidades
 - Beneficios de la adaptación
 - La importancia de una buena respiración
 - Estructura de una clase
 - Uso de materiales adaptado a la práctica
- Yoga en el suelo
 - Práctica
 - Yoga restaurativo y posturas pasivas adaptadas
 - Asanas en suelo
 - Relajación y salud
- Yoga y diversidad mental
 - Práctica



Experto en Yoga Terapéutico

- Recursos para una clase de Yoga para personas con diversidad mental
- Brain Gym, herramienta para el desarrollo de las capacidades cognitivas
- Conclusión. Cuerpos que extrañan. Hacia una mirada crítica del fenómeno social de la dis-capacidad.



MÓDULO IX: CLÍNICA. Pedro Rodríguez

1. Yoga terapéutico. Casos clínicos

- 1.1 Aparato Locomotor: Manguito Rotador Esguinces, Osteoartritis, Fibromialgia, corrección lumbar, vértigos
- 1.2 Neurología: Migrañas
- 1.3 Cardiovascular: Hipertensión,
- 1.4 Genito urinario: Prostatitis, Dismenorrea primaria
- 1.5 Digestivo: estreñimiento, Colon Irritable
- 1.6 Salud Mental. Depresión, ansiedad,..
- 1.7 Sist. Respiratorio: Asma
- 1.8 Endocrino: Obesidad, Diabetes

MÓDULO X: PREVENCIÓN DE LESIONES Y ASANAS EN EL YOGA

PRESENTACIÓN DE TESINA Y GRUPO DE TRABAJO. Ambrosio Espinosa.

Traumatólogo. Osteopata

La práctica del yoga resulta un excelente ejercicio para prevenir o recuperar lesiones. Los médicos de cabecera lo recomiendan cada vez más y los pacientes acuden a clase con la esperanza de mejorar.

Las lesiones musculo-esqueléticas son las enfermedades más prevalentes del ser humano. Además, está en aumento el número de personas mayores de 50 años que, aun sintiéndose jóvenes y con la mente mejor que nunca, perciben que su cuerpo ya no les acompaña como antes. Es normal que aparezcan en esta etapa de la vida enfermedades degenerativas del aparato locomotor.

La realidad es compleja. El yoga bien practicado es un extraordinaria practica para prevenir o rehabilitar lesiones musculo-esqueléticas. Pero mal ejecutado, las provoca o las empeora. Algunas personas, tras practicar yoga, se han quejado de dolores.

Experto en Yoga Terapéutico

Ciertas posturas o asanas son técnicamente complejas y necesitan ajustes precisos para no dañar articulaciones, ligamentos, tendones o músculos. El profesor de yoga necesita un conocimiento de dichas lesiones y adaptar las posturas a cada caso en particular. El yoga debe experimentarse de un modo seguro.

Las reglas que deben seguirse para no dañar la columna y las articulaciones se aplican, no sólo a personas mayores o delicadas, sino también a individuos jóvenes y fuertes. La prevención de lesiones es esencial.

RECURSOS COMPLEMENTARIOS

- Programación y preparación de Música en las sesiones y sonoterapia.
- Competencias de los profesionales en el ámbito del Yoga Terapéutico
- Intervención en lesiones durante la sesión.
- Props. Materiales básicos y de apoyo en la práctica de Yoga

5. METODOLOGÍA.

Durante la formación se llevará a cabo análisis de casos clínicos representativos de las solicitudes más frecuentes en el campo del Yoga

Esta metodología basada en la resolución de casos supone el entrenamiento más eficaz para mejorar sus competencias en el manejo de situaciones reales.

6. ACCIÓN TUTORIAL.

El alumno contará, durante todo el desarrollo del curso con la posibilidad de comunicarse con el tutor a través de diferentes canales (tutorías, email, chat, etc.) para consultar dudas.

Tras finalizar la formación queda abierto un canal de comunicación directo permanente con el profesor

7. EVALUACIÓN.

La formación será evaluada a través de un examen final y la presentación de un Proyecto final

8. TITULACIÓN.

Diploma de Titulado en Yoga Terapéutico acreditado por Yoga Oasis Formación y Medintegra (Instituto de Medicina Integrativa)

Pendiente de acreditación por la CFC de la EVES

9. HORARIO

- Sábado: 9 a 14h y 16 a 20h.
- Domingo 9 a 14h

Experto en Yoga Terapéutico

10. PRECIOS

150 EUROS C/ MÓDULO SI SE SUSCRIBE FORMACIÓN COMPLETA
200 EUR MÓDULOS INDEPENDIENTES

Incluye

- Formación de Yoga Terapéutico de calidad
- Acceso permanente al Aula Virtual Medintegra
- Dossier con más de 1000 páginas en material documental
- Diploma acreditativo para aquellos que finalicen la formación de **Experto en Yoga Terapéutico**. Se expedirá certificado de asistencia a los Módulos

Entidades colaboradoras

