

Formación de Yoga Terapéutico en Barcelona

Hay una enseñanza en cada lesión



Este curso constará de 3 fines de semana intensivos como un curso completo al final del cual se recibirá un diploma de formación.

Se podrá realizar por módulos independientes sueltos para terapeutas, profesores de Yoga o cualquier persona que quiera profundizar en el aspecto terapéutico del yoga y la aplicación de alineamientos físicos en las asanas.

Gisela Vázquez profesora certificada con formación acreditada en Yoga Anusara y con especialización en Yoga Terapéutico

Horas de Formación y Programa:

36 horas lectivas y de práctica
Estudio de Anatomía: 1.5 hora diaria
Estudio de biomecánica: 1.5 hora diaria
Ejercicios prácticos: 1.5 hora diaria
Práctica terapéutica: 1.5 hora diaria

1-En estos módulos aprenderemos la anatomía de cuello y hombros, espalda, zona lumbar, rodillas, tobillos y pies con el apoyo de material didáctico variado (es aconsejable tener el libro de Anatomía para el movimiento de Blandine Calais Germain o el libro Músculos clave en el Hatha Yoga)

2-Estudiaremos los desalineamientos en posturas que pueden dañar cada zona específica para poder evitarlos.

3- Estudiaremos y practicaremos las aplicaciones terapéuticas con asanas

4-Aprendizaje de ejercicios para fortalecer la zona específica estudiada que recuperan el alineamiento correcto de la zona.

5- Estudio y uso de soportes adecuados específicos en cada caso. Cómo ayudar a una persona a través de posturas adaptadas a liberarse del dolor.

6- Aprende a hacer secuencias específicas para cada parte del cuerpo.

El Yoga refuerza la conciencia de cómo a través del cuerpo no solo recuperamos nuestra salud sino nuestra estabilidad y equilibrio interno y sobre todo nuestra capacidad de conectarnos con nuestra fuerza interna, nuestro Ser más elevado quien busca en cada reto o dificultad que descubramos sus dimensiones más profundas.

Módulo I 16-17 Noviembre 2013: PIES, TOBILLOS Y RODILLAS

SÁBADO: PIES y TOBILLOS

El alineamiento del cuerpo empieza en los pies.

Anatomía del pie: movilidad en flexión, extensión, supinación, pronación...

Cómo alinear las posturas de pie desde la base. Observando los pies

Casos:

Fortalecimiento de tobillos, Juanetes, Fascitis plantar...

DOMINGO: RODILLAS

Anatomía de la rodilla

Posturas para fortalecer la articulación

Posturas para dar flexibilidad a la articulación.

Ejercicios para alinear los huesos.

Casos:

Como trabajar con menisco dañado

Cómo trabajar con ligamento parcialmente roto.

Condromalacia rotuliana

Artrosis

Módulo II 18-19 Enero 2014 CADERAS, LUMBARES Y PIERNAS

Anatomía de la cadera (banda iliotibial, isquiotibiales, cuádriceps)

Movilidad de la articulación: flexión extensión, abducción, aducción, rotación interna y externa.

Colocación y estabilización en las posturas de pie. Como trabajar con artrosis

LUMBARES Y PIERNAS

Como crear espacio en la articulación

cómo ayudar en posturas sentadas y de apertura de caderas Las caderas y su relación con el sistema nervioso.

Como trabajar con dolor en cuádriceps e ingle.

Como trabajar en casos de micro rotura de isquiotibiales

MÓDULO III 22-23 Marzo 2014 DORSALES, HOMBROS, MUÑECAS Y CUELLO

SÁBADO: DORSALES y HOMBROS

Estudio de la anatomía de hombros y columna dorsal. Cómo integrar la articulación del hombro, en caso de lesión asanas especiales y adaptaciones, creación de secuencias específicas.

DOMINGO: MUÑECAS Y CUELLO

Estudio de la anatomía de la muñeca. Abordaremos como tratar lesiones. Síndrome del túnel carpiano, fortalecer y estirar la articulación de la muñeca como secuenciar protegiendo y reforzando la muñeca. Anatomía y lesiones de cuello.

Horario:

Sábado : 10.00h a 13.00h mañanas 14.00h a 17.00h tardes

Domingo: 9.00h a 13.00h mañana 14.00h a 16.00h tardes

Precio: 160 euros por módulo