

YOGA Y SALUD

"EL ARTE DE LA SANACIÓN"

Programa Yoga como medicina para dolencias comunes leves

0.- Introducción.

1.- Yoga e Hipertensión.

1.1 Definición

1.2 Conceptos Generales

1.3 Conceptos Específicos

1.4 Protocolos de Intervención

2.- Yoga y Osteoporosis.

2.1. Definición

2.2. Conceptos Generales

2.3. Conceptos Específicos

2.4. Protocolos de Intervención

3.- Yoga y Dolor de Cabeza - Migraña.

3.1. Definición

3.2. Conceptos Generales

3.3. Conceptos Específicos

3.4 Protocolos de intervención

4.- Yoga y Dolor de Espalda.

4.1. Definición

4.2. Conceptos Generales

4.3. Conceptos Específicos

4.4. Protocolos de Intervención

5.- Yoga y Resfriado común.

5.1. Definición

5.2. Conceptos Generales

5.3. Conceptos Específicos

5.4 Protocolos de Intervención

6.- Yoga y Estreñimiento.

6.1. Definición

6.2. Conceptos Generales

6.3. Conceptos Específicos

6.4 Protocolos de Intervención

7.- Yoga y Diarrea.

7.1. Definición

7.2 Conceptos Generales

7.3 Conceptos Específicos

7.4 Protocolos de Intervención

8.- Yoga y Ciática.

8.1. Definición

8.2. Conceptos Generales

8.3. Conceptos Específicos

8.4 Protocolos de Intervención

9.- Yoga y Piel.

9.1 Definición

9.2 Conceptos Generales

9.3 Conceptos Específicos

9.4 Protocolos de Intervención

10.- Yoga y Sistema Digestivo.

10.1 Definición

10.2 Conceptos Generales

10.3 Conceptos Específicos

10.4 Protocolos de Intervención.

PROGRAMA LIBERACIÓN MIOFASCIAL

MÓDULO 1: FASCIAS Y VÍAS MIOFASCIALES

0.- Introducción

1.- Estudio y comprensión de la fascia.

1.1 Definición

1.2 Estructura

1.3 Componentes

1.4 Funciones

1.5 La fascia como órgano sensorial

2.- Sistema Musculoesquelético

2.1 Funciones

2.2 Comportamiento elástico

MÓDULO 2: TÉCNICAS Y MÉTODOS PARA ACTIVAR LA FASCIA

3.- Técnicas y métodos para activar la Fascia.

3.1 Tipos de problemas más comunes con la fascia.

3.2 Técnicas

3.3 Métodos

3.4 Práctica

MÓDULO 3: PRINCIPIOS FASCIALES Y LIBERACIÓN MIOFASCIAL

4.- Principios Fasciales.

4.1 Liberación Miofascial.

4.2 Uso de herramientas de liberación Fascial

4.2.1 El rodillo

4.2.2 Las pelotas

4.2.3 Prácticas

4.2.4 Auto masaje según las vías miofasciales.

Nota importante para practicantes de la metodología expuesta:

Este manual y las técnicas expuestas en él, sirve como soporte para los profesionales, que ofrecen sesiones de la metodología Yoga y Salud y / o tengan interés en recibir esta metodología. NO ES BASE NI SUSTITUTIVO, DE ACUDIR A PROFESIONALES DE LA SALUD. Desde nuestra escuela, no podemos garantizar la eficacia y / o adecuación completa de cualquier herramienta descrita en todos los aspectos para cada persona o en cada situación.