

PRINCIPIOS BÁSICOS DE YOGA TERAPÉUTICO Y  
CLAVES DE UN MOVIMIENTO SALUDABLE



El Yoga terapéutico se basa en dos enfoques principales. En primer lugar, trabajamos para la REHIDRATACIÓN DEL CUERPO. Toda patología mecánica (desde una hernia, pasando por una hipercifosis, dolores de espalda varios, etc) están relacionados con la pérdida de hidratación articular y de la malla miofascial. A su vez, esto define el proceso de envejecimiento del cuerpo. Conocer las claves para decelerar dicho proceso y mejorarlo es uno de los trabajos del profesor de Yoga terapéutico.

En segundo lugar, el profesor de Yoga terapéutico debe aprender a relacionarse de otro modo con el dolor y esto es clave en el reequilibrio mental y corporal de cualquier persona. Dicho aprendizaje será la base indestructible desde la que verdaderamente PODER AYUDAR. Esto marca la diferencia entre cualquier profesional de la salud y un profesor de Yoga terapéutico. Al final de este documento tienes algo más de información al respecto.

Buen viaje!

## MÓDULO I: *LA COLUMNA VERTEBRAL*

*Upeksha*, la preciosa y elevada mente de la ecuanimidad, del equilibrio será el trasfondo o hilo conductor en este primer módulo, que nos ayudará a abrirnos a una nueva visión de nuestros cuerpos, de nuestra vida.

- IMPORTANCIA ANATÓMICO-FISIOLÓGICA
  - Más allá de la práctica de asanas, ¿porqué fue una estructura tan importante para los yoguis?
1. FUNCIONES DE LA COLUMNA
  2. ESTRUCTURA VERTEBRAL
  3. EL SUBLIME IMPACTO DE LOS DISCOS INTERVERTEBRALES
  4. MOVIMIENTOS DE LA COLUMNA: importancia de mantener hidratado el sistema
  5. MÚSCULOS VITALES PARA LA SALUD DE TODO EL SISTEMA (erectores de la columna)
  6. JUVENTUD PARA TODO EL SISTEMA

### *COLUMNA LUMBOPÉLVICA*

1. ESTRUCTURA Y FISIOLÓGÍA ARTICULAR LUMBOPÉLVICA. RELACIÓN PELVIS-COLUMNA LUMBAR
2. MÚSCULOS Y BIODINÁMICA DE LA COLUMNA LUMBAR
3. MÚSCULO ESTRELLA EN LA SALUD LUMBAR: PSOAS ILÍACO

#### 4. DISCOPATÍAS:

- DEGENERACIÓN DISCAL
- PINZAMIENTO
- PROTRUSIÓN
- HERNIA DISCAL

#### 5. HIPERLORDOSIS LUMBAR

#### 6. RECTIFICACIÓN LUMBAR

#### 7. CIÁTICA

#### 8. ESCOLIOSIS

## *ARTICULACIÓN DE LA CADERA*

1. ESTRUCTURA Y FISIOLOGÍA ARTICULAR LUMBOPÉLVICA
2. MÚSCULOS Y BIODINÁMICA DE LA PELVIS
3. AFECCIÓN MÁS COMÚN EN ESTA ZONA: “ARTROSIS”

## PRÁCTICAS DE ESTE MÓDULO:

- REEDUCACIÓN POSTURAL: “CLASE DE LOS ISQUIONES”. Cómo enseñar a nuestros alumnos a estar de pie, sentarse correctamente, moverse de la mejor manera...  
MÚSCULOS CLAVE EN LA ESTÁTICA CORPORAL: “ERECTORES DE LA COLUMNA VERTEBRAL”.
- BÁSICOS EN UNA CLASE DE TERAPÉUTICO: músculos que más se acortan debido a la FALTA DE HIGIENE POSTURAL
- PROTOSCOLOS, cómo ayudar en casos de:
  - i. DISCOPATÍAS
  - ii. HIPERLORDOSIS LUMBAR
  - iii. RECTIFICACIÓN LUMBAR
  - iv. ESCOLIOSIS
- MÚSCULO CLAVE EN LA SALUD PÉLVICO-LUMBAR: PSOAS. ESTIRAMIENTO DEL PSOAS EN SEIS PASOS
- SALUD EN LAS CADERAS!

Todas las clases detalladas aparecen en el calendario de éstas a lo largo de la formación.

# MÓDULO II: Maitri, el Poder del Amor Bondadoso

## *LA COLUMNA VERTEBRAL*

- IMPORTANCIA ANATÓMICO-FISIOLÓGICA
- Más allá de la práctica de asanas, ¿porqué fue una estructura tan importante para los yoguis?
- Un padecimiento que afecta al 90% de la población: LA ANTERIORIZACIÓN DEL CUERPO.

## *LA COLUMNA VERTEBRAL EN LA ZONA TORÁCICA*

1. ESTRUCTURA Y FISIOLÓGÍA ARTICULAR
2. MÚSCULOS Y BIODINÁMICA
3. PATOLOGÍAS QUE GENERA LA ANTERIORIZACIÓN DEL CUERPO
4. HIPERCIFOSIS
5. RECTIFICACIÓN DORSAL

## *LA COLUMNA VERTEBRAL EN LA ZONA CERVICAL*

1. ESTRUCTURA Y FISIOLÓGÍA ARTICULAR
2. MÚSCULOS Y BIODINÁMICA
3. CERVICOBRAQUIALGIA (Ciática cervical)

## PRÁCTICAS DE ESTE MÓDULO:

- PROTOCOLO PARA:
  - HIPERCIFOSIS
  - RECTIFICACIÓN TORÁCICA
  - ANTERIORIZACIÓN DE HOMBROS
  - PROYECCIÓN ANTERIOR DE LA CABEZA (hiperlordosis cervical)
  - RECTIFICACIÓN CERVICAL
- COMBATIR LA ANTERIORIZACIÓN DEL CENTRO DE GRAVEDAD DEL CUERPO, padecimiento que afecta al 85% de la población con desastrosas consecuencias en la estática y dinámica corporal (contracturas, dolores de espalda crónicos, etc).

# MÓDULO III: Karuna, el Poder de la Compasión, la gasolina del guerrero, del yogui.

## EXTREMIDAD INFERIOR

1. ARTICULACIÓN PIE-TOBILLO
2. FASCIA PLANTAR
3. HALLUX VALGUS
4. ARTICULACIÓN DE LA RODILLA
5. HIPEREXTENSIÓN DE RODILLA O RECURVATUM
6. GENU FLEXUM
7. GENU VARO / GENU VALGO
8. CONDROMALACIA ROTULIANA
9. GONARTROSIS
10. LA RELACIÓN CONCATENADA TOBILLO/RODILLA/CADERA

## EXTREMIDAD SUPERIOR

1. CINTURA ESCAPULAR:
  - i. ARTICULACIÓN ESCAPULOHUMERAL
  - ii. ARTICULACIÓN ESTERNOCLAVICULAR
  - iii. ARTICULACIÓN ACROMIOCLAVICULAR
  - iv. ARTICULACIÓN DORSAL
2. SÍNDROME SUBACROMIAL (Dolor en el hombro)
3. ARTROSIS HOMBRO-MUÑECA
4. EPICONDILITIS
5. EPITROCLEITIS
6. SÍNDROME DEL TUNEL CARPIANO

## PRÁCTICAS DE ESTE MÓDULO:

- REEDUCACIÓN POSTURAL: ENSEÑAR UN BUEN APOYO PLANTAR. ENSEÑAR A ENCONTRAR EL CENTRO DE GRAVEDAD IDÓNEO EN NUESTRO CUERPO.
- PROTOCOLO PARA EL TRABAJO CON:
  - ROTURA DE MENISCOS
  - ROTURA DE LIGAMENTOS
  - HIPEREXTENSIÓN Y FLEXUM DE RODILLA
  - GENU VARO / GENU VALGO

- PROTOCOLO PARA EL TRABAJO CON:
  - DOLOR DE HOMBRO
  - EPITROCLEITIS
  - EPICONDILITIS
  - SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO
  
- ALINEAMIENTOS DEL YOGA TERAPÉUTICO: Trabajar de forma segura y adaptable a cada persona.

## MÓDULO IV: Mudita, el Poder de la Alegría Incesante.

### INTRODUCCIÓN A LA RED MIOFASCIAL

1. EL IMPORTANTE PAPEL EN LA ECUACIÓN MOVIMIENTO / ESTABILIDAD
  - i. TODO ES UNA RED
  - ii. ELEMENTOS DE LA FASCIA
  - iii. SEÑALIZACIÓN DE LA FASCIA
  
2. TENSEGRIDAD: INTERESANTE FÓRMULA TENSIÓN / COMPRESIÓN / FLEXIBILIDAD / FUERZA

### ESTRUCTURA MUSCULAR Y FASCIA

1. TONO MUSCULAR
2. PUNTOS GATILLO Y CONTRACTURAS
3. ROTURA FIBRILAR (AGUJETAS)
4. DESGARRO MUSCULAR
5. CONTRACCIÓN MUSCULAR; TIPOLOGÍAS
6. ESTIRAMIENTO O TENSIÓN MUSCULAR; BENEFICIOS
7. TIPOS DE ESTIRAMIENTO (pasivos, activos, de inhibición recíproca, dinámico-balístico, facilitación neuromuscular propioceptiva-FNP)
8. LAS SIETE CLAVES PARA LA REHIDRATACIÓN MIOFASCIAL DE THOMAS MYERS.
9. POSTURAS RECONSTITUYENTES

### MERIDIANOS MIOFASCIALES COMUNES

1. LÍNEA ANTERIOR SUPERFICIAL
2. LÍNEA POSTERIOR SUPERFICIAL

3. LÍNEA LATERAL
4. LÍNEA ESPIRAL
5. LÍNEA DE LOS BRAZOS
6. LÍNEAS FUNCIONALES
7. LÍNEA ANTERIOR PROFUNDA

## PRÁCTICAS DE ESTE MÓDULO:

- CONTRACTURAS Y PUNTOS GATILLO
- ABRIR LAS LLAVES: BUSCAR EL EJE ÓPTIMO DE TU CUERPO. LÍNEAS ANTERIOR Y POSTERIOR SUPERFICIALES.
- PROTOCOLOS PARA:
  - CADENA ANTERIOR PROFUNDA, la cadena más emocional.
  - CADENA ESPIRAL
  - CADENA DE LOS BRAZOS
  - CADENA LATERAL

## YOGA Terapéutico

Es importante que identifiques que la intención de esta formación no es convertirte en profesional de la salud física solamente. La aportación de la práctica auténtica de yoga es demasiado importante en la recuperación de la salud completa como para desmerecerla. Toda la formación estará impregnada con el aroma de una práctica de yoga genuina. Te aportamos algunos de estos aspectos:

1. La base de la salud es la CALMA MENTAL. No se trata de una actitud de apatía, pereza o indiferencia. Todo lo contrario, es una actitud sumamente brillante y consciente de la trascendencia de cada instante en nuestras vidas. Supone el desarrollo de la atención plena, escenario idóneo que posibilita el cultivo de una buena vida.
2. UNA SALUDABLE RESPIRACIÓN. Conocer su biomecánica es fundamental; no obstante, para un yogui es MUCHO MÁS. Supone el pasaporte de entrada a niveles muy profundos de introspección que facilitan descubrir ese precioso tesoro que albergamos en nuestro interior. La curación definitiva: SER CONSCIENTES.
3. UN YOGUI NO TRABAJA SOLAMENTE CON SU CUERPO FÍSICO. No faltes el respeto a esta preciosa y milenaria ciencia. Tu auténtico cuerpo es tu verdadero potencial, y esto no se encuentra solamente en el aspecto físico. Los yoguis dedicamos tiempo y energía para identificar quienes somos auténticamente.
4. LA BÚSQUEDA DE LA NO DUALIDAD. La “vida” no es más que una sucesión de experiencias subjetivas en tu interior. Descubrirlo nos lleva a trabajar para erradicar el verdadero dolor: querer poseer lo que me parece agradable e invertir

tiempo y energía en hacer desaparecer lo que me resulta desagradable. EMPIEZA A LIBERARTE, capas de dolor fuera!.

5. APERTURA A LA NATURALEZA DEL UNIVERSO: "cambio constante". Sufrimos porque nos resistimos realmente al cambio incesante al que estamos sujetos. El yogui flexibiliza su mente y se adiestra para no solidificar nada. Se habitúa a las circunstancias siempre cambiantes sin reaccionar, haciendo de la vida algo sumamente creativo en constante evolución.