

FisiomYoga®

Certificación en Yoga Terapéutico



Yoga unido con la
Fisioterapia y Osteopatía

- ✓ Práctica con seguridad cualquier estilo
- ✓ Adapta la práctica a patologías y lesiones
- ✓ Ofrece mayor confianza a tus alumnos

*Juntos mejoramos la salud
con conocimiento*

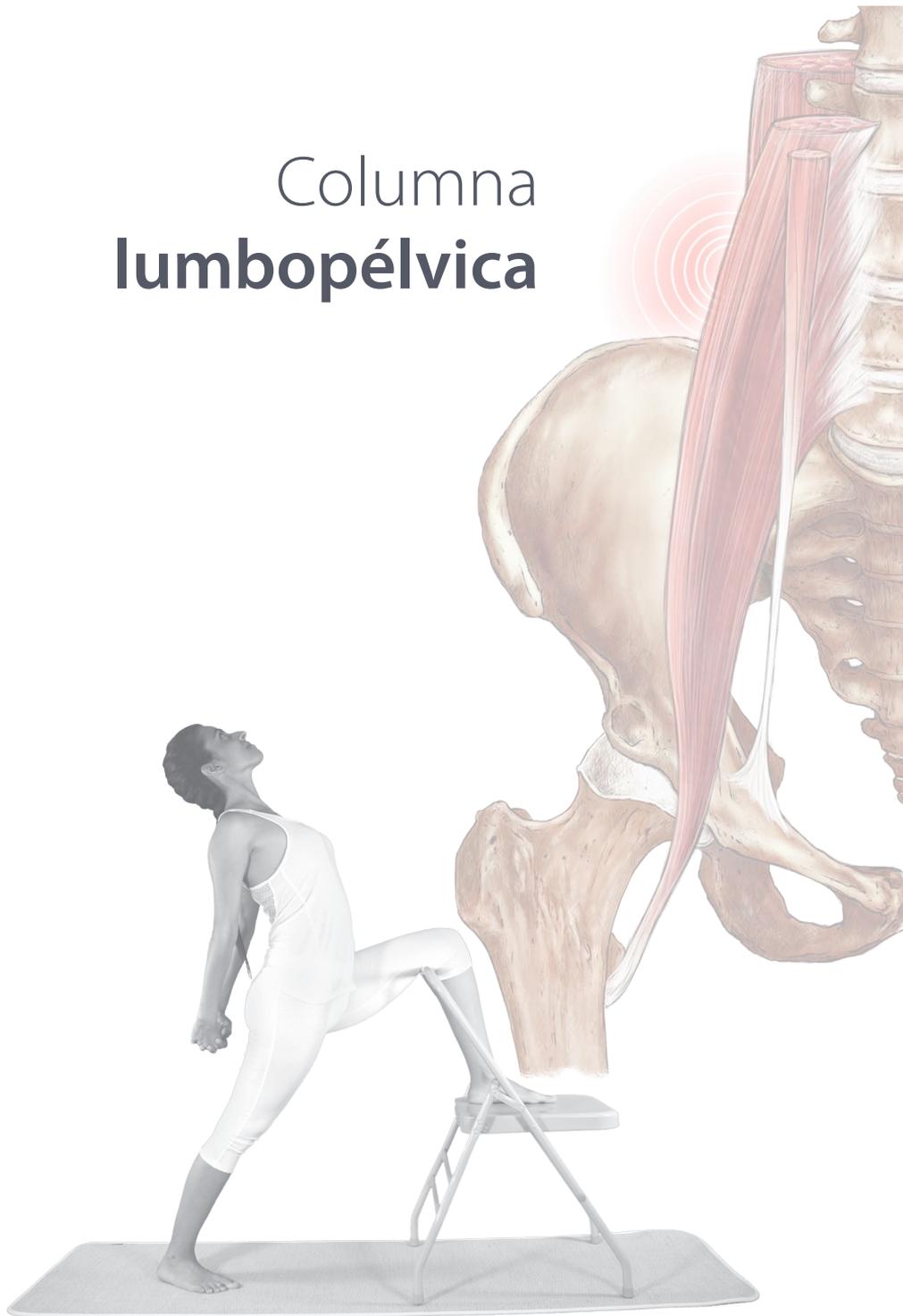


*La unión del yoga en coordinación
con el mundo sanitario, potencia
los dos sectores*

Asociación
Española de
Yoga
Terapéutico

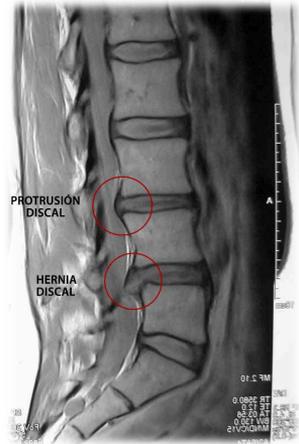


Columna lumbopélvica



Fisiología y biomecánica lumbopélvicas

- Importancia de las curvaturas
- Curvatura normal y alteraciones de las curvaturas
- Articulaciones de la columna vertebral
- Bloqueos articulares
- Ligamentos
- Fisiología discal y vertebral
- Mecanismo de imbibición
- Presión discal en diferentes posturas corporales
- Cómo y porqué realizar los ejercicios abdominales correctamente



Radiología

- Presentación de las manifestaciones radiológicas de determinadas alteraciones articulares

Relación de la pelvis con la región lumbar

- Alteraciones en la disposición de la pelvis y su implicación lumbar
- Postura ideal

Biodinámica muscular

- Participación muscular en los procesos dinámicos y en los patológicos
- Faja abdominal
- Perjuicios en la realización inadecuada de ejercicios abdominales
- Cámara pneumovisceral
- Concepto muscular de punto fijo y punto móvil

- PATOLOGÍA LUMBAR -

- Concepto de "atrapamiento" biomecánico del organismo
- Descripción y análisis de las siguientes patologías y las alteraciones biomecánicas que las favorecen:
 - Degeneración Discal
 - Protusión Discal
 - Hernia Discal
 - Pinzamiento Discal
 - Pinzamiento Nervioso (ciática)
 - Hiperlordosis lumbar
 - Rectificación lumbar
 - Artrosis



- MÉTODO FisiomYoga PASO A PASO -

- Apartado en el que se describe y se practica el método FisiomYoga para saber cómo adaptar la práctica de yoga a las patologías antes mencionadas.

Prevención y reeducación postural

- Posturas y movimientos perjudiciales y beneficiosos

Cómo realizar los diferentes movimientos durante la práctica

- Flexión de columna: secuencia, alineamiento, posturas modificadas y apoyos
- Extensión de columna: secuencia, alineamiento, posturas modificadas y apoyos
- Inclinación de columna: secuencia, alineamiento, posturas modificadas y apoyos
- Torsión de columna: secuencia, alineamiento, posturas modificadas y apoyos
- Concepto muscular de punto fijo y punto móvil



Prácticas especiales

Presentación de clases y propuestas que pueden enriquecer e inspirar tu práctica:

- Ejercicios para la faja abdominal - anatomía, fisiología, secuencia, alineamiento, posturas modificadas y apoyos recomendados
- Ejercicios para los flexores de la cadera - anatomía, fisiología, secuencia, alineamiento, posturas modificadas y apoyos recomendados
- Clase de los isquiones
- Posturas reconstituyentes para favorecer la relajación y estirar los tejidos blandos
- Presentación de posturas de elaboración propia, ajustes manuales y uso de apoyos para adaptar la práctica de yoga a diferentes necesidades y habilidades

Filosofía práctica

- Breves relatos extraídos de la mitología hindú para ilustrar determinados conceptos destinados a abrir, expandir, e inspirar la práctica

Columna **cervicotorácica**



Fisiología y biomecánica cervicotorácica

- Fisiología discal y vertebral
- Arteria vertebral (vertebrobasilar)
- Plexos cervical y braquial
- Alteración del equilibrio cervical
- Bloqueos vertebrales. ¿Qué son y porqué se producen?

Relación de la región cervical con el resto de la columna vertebral

- Cómo las alteraciones en la disposición de la pelvis y la columna vertebral pueden afectar a la mecánica cervical
- Consecuencias de los ejercicios con los brazos alzados de yoga

Biodinámica muscular

Participación de los músculos cervicales y torácicos en los procesos dinámicos y en los patológicos

Radiología

Presentación gráfica de las manifestaciones radiológicas de determinadas alteraciones articulares

- PATOLOGÍA CERVICOTORÁCICA -

Descripción y análisis de las alteraciones encadenadas que sufren las diferentes estructuras cervicotorácicas producidas por la utilización inadecuada de la columna vertebral

- Contracturación de los músculos cervicales
- Hiperlordosis/rectificación cervical
- Hiperlordosis/rectificación torácica
- Degeneración discal
- Pinzamientos
- Discopatías
- Osteoporosis
- Fracturas vertebrales
- Artrosis
- Cervicobraquialgia
- Síndrome del desfiladero torácico



- MÉTODO FisiomYoga PASO A PASO -

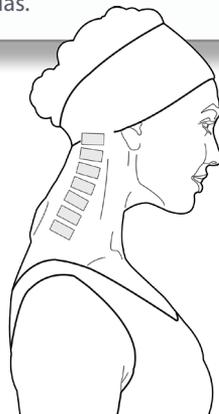
- Apartado en el que se describe y se practica el método FisiomYoga para saber cómo adaptar la práctica de yoga a las patologías antes mencionadas.

Prevención y reeducación postural

- Posturas y movimientos perjudiciales y beneficiosos

Fisiología ósea

- Estructura ósea interna
- Función de las células óseas
- Remodelación ósea
- Ley de Wolf



Movimientos cervicales y consideraciones a tener en cuenta durante la práctica

Cada movimiento implica de manera distinta las diferentes estructuras cervicales y si no se realizan teniendo en cuenta unos criterios determinados podemos llegar a afectarlas negativamente.

Vinayas reconstituyentes

Posturas de apertura y flexibilidad de la columna torácica – formas diferentes para trabajar con mantas y ajustes manuales.

Prácticas especiales

Presentación de clases y propuestas que pueden enriquecer e inspirar tu práctica:

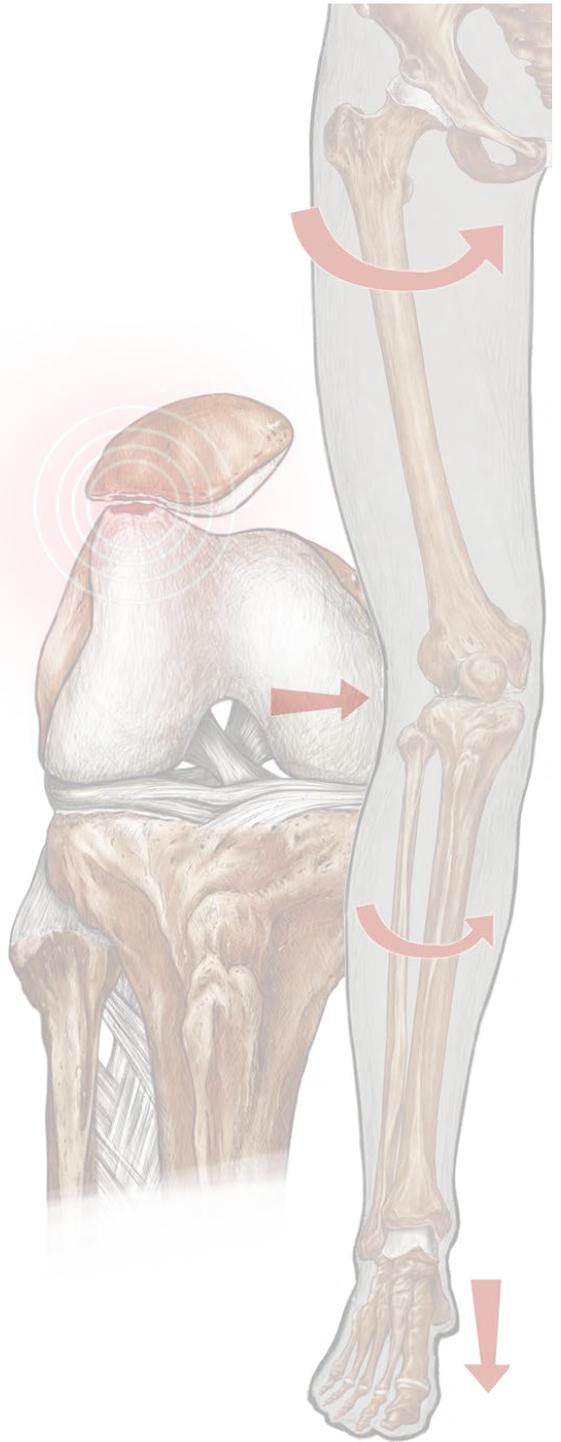
- Ejercicios de liberación del diafragma
- Alineamiento de la cintura escapular y columna cervicotorácica en las asanas de los Guerreros
- Ejercicios de estiramiento cervical
- Posturas reconstituyentes para favorecer la relajación y estirar los tejidos blandos
- Presentación de posturas de elaboración propia, ajustes manuales y uso de apoyos para adaptar la práctica de yoga a diferentes necesidades y habilidades

Filosofía práctica

- Breves relatos extraídos de la mitología hindú para ilustrar determinados conceptos destinados a abrir, expandir, e inspirar la práctica



Extremidad
inferior



Anatomía comparada

- Análisis de algunas de las transformaciones anatómicas y mecánicas que ha sufrido la extremidad inferior a lo largo de la evolución
- Comparación de algunas de las estructuras del chimpancé con las del humano para ayudar a entender la fisiología de la extremidad inferior

Relación de la extremidad inferior con la pelvis y columna lumbar

Cómo las alteraciones en la disposición de las piernas pueden afectar a la mecánica de la pelvis y la columna vertebral y al revés, cómo las alteraciones del tronco y la pelvis pueden alterar la alineación de las piernas y, por tanto, su fisiología

Biodinámica muscular

Participación muscular en los procesos dinámicos y en los patológicos

Radiología

Presentación gráfica de las manifestaciones radiológicas de determinadas alteraciones articulares

Articulación coxofemoral

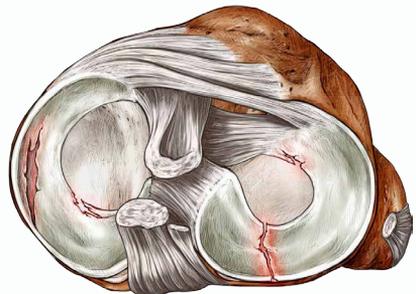
- Estructura y fisiología

- PATOLOGÍA DE CADERA -

- Coxartrosis (definición, causas, signos, síntomas, prevención y tratamiento médico)
- Prótesis de cadera (consideraciones a tener en cuenta durante la práctica de yoga)
- Ciática por compresión del músculo piramidal
- Mecanismo de contracturación del músculo piramidal
- Relación de la hipertonía de los músculos abductores cortos con la artrosis de cadera
- Causas del dolor de ingles al hacer posturas de flexión de cadera

- PATOLOGÍA DE RODILLA -

- Estructura y fisiología (ligamentos, meniscos,...)
- Rotación automática de la rodilla
- Tendinitis de la pata de ganso
- Condromalacia rotuliana
- Artrosis de rodilla
- Prótesis de rodilla

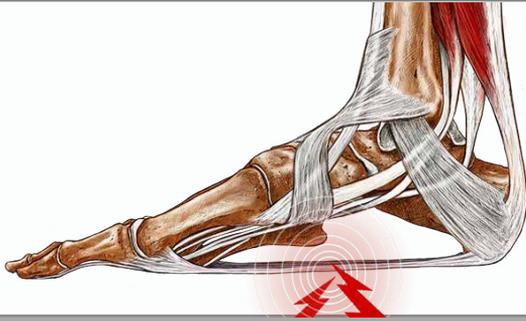


Tobillo y pie

- Estructura y fisiología
- Arcos plantares
- Cómo repartir adecuadamente el peso sobre la superficie podal
- Fascia plantar

- PATOLOGÍA DEL PIE -

- Fascitis plantar
- Pie plano/pronado
- Pie cavo/supinado
- Espolón calcáneo



- MÉTODO FisiomYoga PASO A PASO -

- Apartado en el que se describe y se practica el método FisiomYoga para saber cómo adaptar la práctica de yoga a las patologías antes mencionadas.

Desarrollo del concepto holístico

- Exposición de casos prácticos para ensayar la “lectura” de los diferentes tipos de desalineación corporal
- Estudio de la relación que guardan entre sí los desalineamientos de todas las estructuras corporales y cómo se influyen las unas respecto a las otras

Estudio y análisis de posturas comunes de yoga

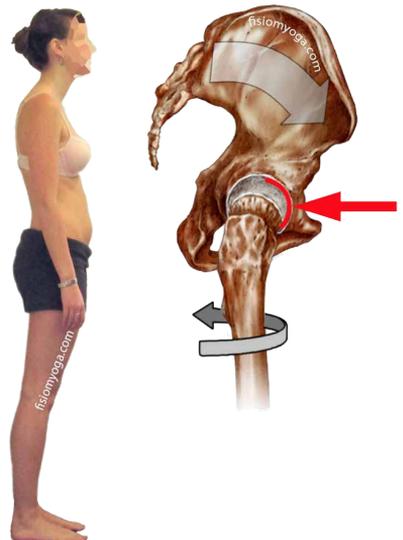
Consecuencias, objetivos y alineamiento

Posturas de pie

Secuencia, alineamiento, posturas modificadas y apoyos recomendados

Alineamiento de pies y rodillas en las posturas cotidianas diarias

Alineamiento equilibrado y desequilibrado



Alineamiento de pies y rodillas en las posturas de yoga sentadas

Secuencia, alineamiento, posturas modificadas y apoyos recomendados

Posturas reconstituyentes

Para estirar de manera efectiva y sin esfuerzo determinados grupos musculares

Vinyasas reconstituyentes

Posturas de apertura y flexibilidad de la extremidad inferior – Formas diferentes para trabajar con mantas y ajustes manuales

Prácticas especiales

Presentación de clases y propuestas que pueden enriquecer e inspirar tu práctica:

- Estudio y práctica del arco plantar
- Clase de los talones
- Posteriorización del centro de gravedad
- Estiramientos de tibial anterior, sóleo, flexores/extensores/aductores y abductores de cadera
- Presentación de posturas de elaboración propia, ajustes manuales y uso de apoyos para adaptar la práctica de yoga a diferentes necesidades y habilidades

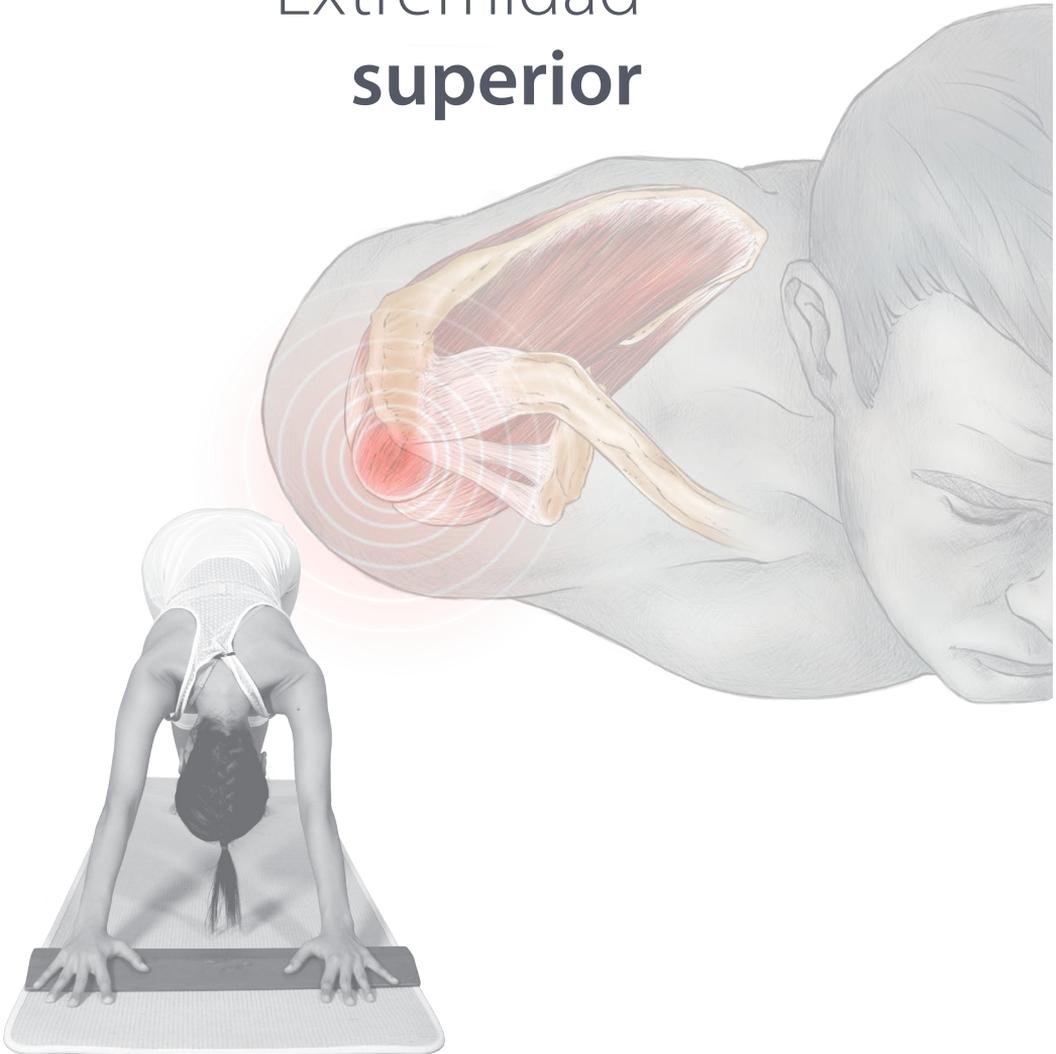
Filosofía práctica

- Breves relatos extraídos de la mitología hindú para ilustrar determinados conceptos destinados a abrir, expandir, e inspirar la práctica



Extremidad superior

superior



Planos, ejes y movimientos

Descripción de los movimientos que es capaz de reproducir la cintura escapular y los planos y ejes que utiliza para poderlos realizar

Estructura y fisiología de las articulaciones de la cintura escapular y extremidad superior

- Interdependencia de las cuatro articulaciones de la cintura escapular durante el movimiento
- Descripción de los tejidos blandos de la cintura escapular (músculos, cápsula articular, ligamentos,...) y la facilidad que estos tienen de lesionarse debido a las particularidades biomecánicas de la región

Relación de los brazos con las cervicales

Consecuencias de la proyección anterior de la cabeza y/o la actitud hipercifótica

Anomalías posicionales de la cintura escapular

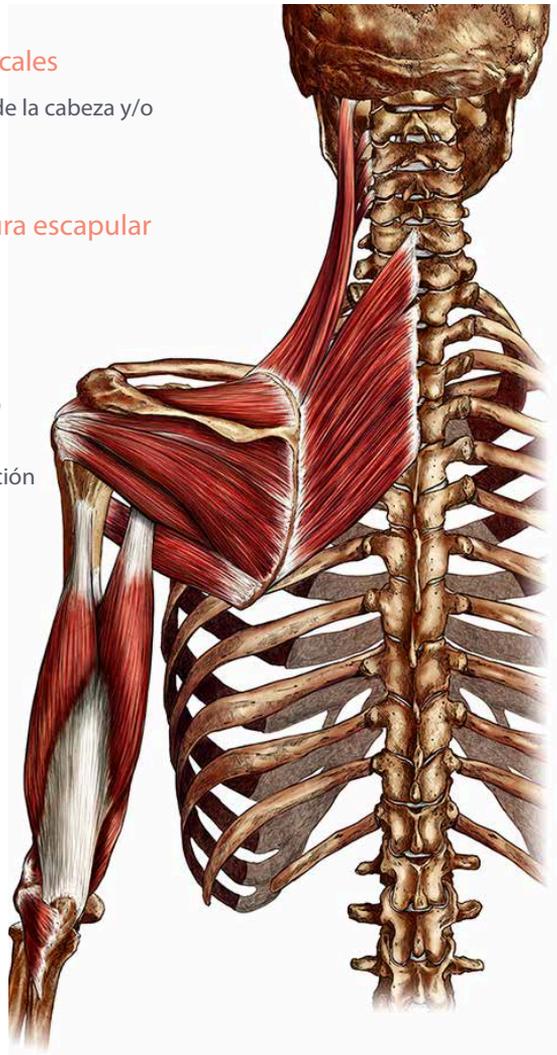
- Báscula anterior escapular
- ABD escapular
- Rotación interna de los hombros
- Elevación de un hombro respecto al otro
- Desarrollo de la capacidad de observación de los diferentes tipos de desalineación y planificación de la estrategia para descondicionar las estructuras implicadas con el objetivo de favorecer su adecuado posicionamiento en el espacio

Biodinámica muscular

Participación muscular en los procesos dinámicos y en los patológicos

Radiología

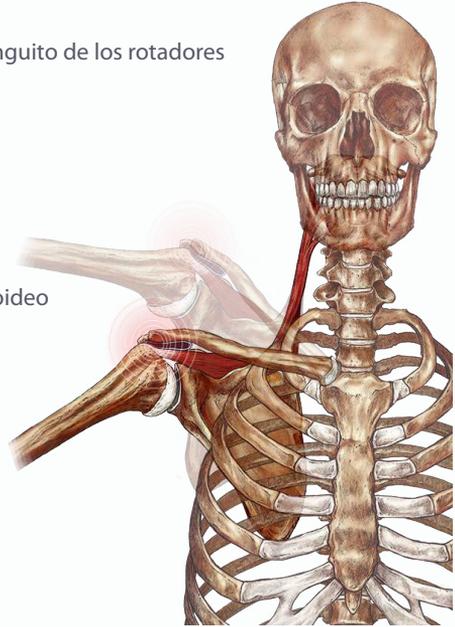
Presentación gráfica de las manifestaciones radiológicas de determinadas alteraciones articulares



- PATOLOGÍA DE LA EXTREMIDAD SUPERIOR -

Descripción y análisis de las siguientes patologías y las alteraciones biomecánicas que las favorecen.

- Síndrome subacromial – Patología del manguito de los rotadores
 - Tendinitis del supraespinoso
 - Tendinitis del subescapular
 - Bursitis
 - Causas
 - Signos y síntomas
 - Prevención
- Contracturación del sistema trapecio-deltoideo
- Epicondilitis (codo tenista)
- Epitrocleititis (codo golfista)
- Sd. del túnel carpiano
- Artrosis glenohumeral
- Prótesis de hombro
- Hiperextensión del codo
- Alteraciones en muñeca y mano



- MÉTODO FisiomYoga PASO A PASO -

- Apartado en el que se describe y se practica el método FisiomYoga para saber cómo adaptar la práctica de yoga a las patologías antes mencionadas.

Vinayas reconstituyentes

Posturas de apertura y flexibilidad de la columna torácica – formas diferentes para trabajar con mantas y ajustes manuales

Prácticas especiales

Presentación de clases y propuestas que pueden enriquecer e inspirar tu práctica:

- Ejercicios de liberación del diafragma
- Integración de los hombros (integración articular) en las posturas de yoga
- Estudio y análisis de posturas comunes de yoga - sus consecuencias, objetivos y alineamiento

- Vinayadas de origen propio para tratar la Hipercifosis
- Planteamientos para abordar la proyección de la cabeza
- Planteamientos para abordar la báscula anterior de la escapula
- Planteamientos para abordar la rotación interna de los hombros (glenohumeral)
- Planteamientos para abordar la abducción escapular
- Planteamientos para abordar el descenso humeral
- Estudio de las consecuencias de los brazos alzados en las posturas de yoga
- Alternativas a las posturas de los brazos alzados en las posturas de yoga
- Posturas reconstituyentes para favorecer la relajación y estirar los tejidos blandos
- Presentación de posturas de elaboración propia, ajustes manuales y uso de apoyos para adaptar la práctica de yoga a diferentes necesidades y habilidades

Filosofía práctica

- Breves relatos extraídos de la mitología hindú para ilustrar determinados conceptos destinados a abrir, expandir, e inspirar la práctica

