Yoga + Técnicas osteopáticas

Biomecánica terapéutica /Anatomía del Ásana/Kinefilaxia.

Por Veka Gay Peluffo

YOGA CONCIENCIA

VEKA Healthy life

EN YOGA

Programa

- Estudiaremos el cuerpo humano desde la visión de la osteopatía y sus principios.
- Analizaremos la biomecánica del Ásana en función de las diferentes patologías y lesiones posibles de encontrar en clase.
- Profundizaremos sobre cómo aliviar la sintomatología y mejorar la condición física a través del yoga.
- Veremos ejemplos de variantes y de ejercicios extras de acondicionamiento estructural y biomecánica para brindarles a los alumnos como terapéutica personal y aprenderemos a trabajar en equipo con el medico correspondiente.
- Ofrecemos un espacio de consulta permanente.

El objetivo de la formación es que los participantes puedan

- Interpretar el cuerpo humano.
- Reconocer patologías.
- Desarrollar un enfoque interdisciplinario.
- Reconocer cuándo se pone en juego una patología o lesión.

Para ello desarrollaremos los siguientes contenidos

- Principios de la osteopatía.
- Principio de las movilizaciones pasivas y/o asistidas.
- Principios de la Kinefilaxia.
- Cascada del stress y su relación con los acortamientos.
- Biomecánica vertebral, discal y articular.

De manera práctica, para llevar a la acción lo visto anteriormente trabajaremos sobre

- Ejecución del Ásana
- Ajuste vs asistencia: cuándo, cómo y para qué.
- Modificaciones de Ásanas según patología.
- Movilidad articular.
- Ejercitaciones correctivas complementarias.
- Sensopercepción y propiocepción
- Acondicionamiento estructural para restituir función.

Yoga ConCiencia está formado por 6 módulos:

Módulo I
Columna cervical

Anatomía básica vertebral/ discal/ Curvas vertebrales / Palpación y reconocimiento cervical/ Estudio de la postura en situaciones cotidianas y sus modificaciones/ Examen visual del alumno/ Patologías y lesiones vinculadas a la zona estudiada: Hernia discal, rectificación cervical, artrosis, artritis, osteopenia, osteoporosis, mareos, pinchazos, etc. / Reconocimiento de los síntomas y test de confirmación/ Instancias de las patologías y lesiones y que hacer en cada momento/ Ásanas relacionadas a la zona cervical, indicadas y contraindicadas/ Modificaciones de las posturas/ Cuidados cervicales en la ejecución del Ásana. /Ejercitación correctiva y complementaria/ Maniobras simples para cervicales basadas en técnicas de osteopatía y kinefilaxia.

Módulo II
Columna dorsal

Anatomía básica/Biomecánica del disco y la vértebra/ Segmento móvil /Examen visual del alumno/Patologías y lesiones vinculadas a la zona estudiada: escoliosis, hipercifosis, síndrome cruzado superior, DIM, Osteoporosis, osteopenia, problemas en diafragma/ Reconocimiento de los síntomas y test de confirmación/ Instancias de las patologías y lesiones y que hacer en cada momento/ Ásanas relacionadas a la zona cervical, indicadas y contraindicadas/ Modificaciones de las posturas/ Cuidados dorsales en la ejecución del Ásana. /Ejercitación correctiva y complementaria/ Maniobras simples para dorsales basadas en técnicas de osteopatía y kinefilaxia.

Módulo III
Miembro superior

Anatomía básica, cintura escapular, brazos/ La relación entre cintura escapular, zona dorsal y cervical/ Facilidades e impedimentos en la práctica de asana y movimientos cotidianos./ Examen visual del alumno/ Reconocimiento de los síntomas y test de confirmación/Patologías y lesiones vinculadas a la zona estudiada: periartritis, hombro congelado, manguito de los rotadores, luxación recidivante, epitrocleitis, epicondilitis, túnel carpiano/ Instancias de las patologías y lesiones y que hacer en cada momento/ Ásanas relacionadas a la zona, indicadas y contraindicadas/ Modificaciones de las posturas/ Cuidados dorsales en la ejecución del Ásana. /Ejercitación correctiva y complementaria/ Maniobras simples basadas en técnicas de osteopatía y kinefilaxia.

Módulo IV
Columna lumbar

Anatomía básica/ Facilidades e impedimentos en la práctica de asana y movimientos cotidianos./ Examen visual del alumno/ Patologías y lesiones vinculadas a la zona estudiada: hiper lordosis, sacro horizontalizado, hernia discal, espondilolistesis, pinzamiento nervioso, lumbalgia y sus causas, síndrome de periforme, Sacroileitis, escoliosis/Importancia del uso del diafragma/ Reconocimiento de los síntomas y test de confirmación/ Instancias de las patologías y lesiones y que hacer en cada momento/ Ásanas relacionadas a la zona, indicadas y contraindicadas/ Modificaciones de las posturas/ Cuidados lumbares en la ejecución del Ásana./Diferencia entre dolores musculares y ligamentosos/ Ejercitación correctiva y complementaria/ Tonificación/ Maniobras simples basadas en técnicas de osteopatía y kinefilaxia.

Módulo V
Miembro inferior

Cascada del stress/ Sistema nervioso central, periférico, y autónomo/ Anatomía básica/ Facilidades e impedimentos en la práctica de asana y movimientos cotidianos./ Examen visual del alumno/ Patologías y lesiones vinculadas a la zona estudiada: esguinces, tendinitis, pubalgia, trocanteritis, bursitis, condromalacia, fascitis, genu valgum y varum, gonartrosis, coxartrosis, flexum, genu recurvatum, etc./ Examen visual del alumno/ Reconocimiento de los síntomas y test de confirmación/ Instancias de las patologías y lesiones y que hacer en cada momento/ Ásanas relacionadas a la zona, indicadas y contraindicadas/ Modificaciones de las posturas/ Cuidados en la ejecución del Ásana. /Ejercitación correctiva y complementaria/ Tonificación/ Maniobras simples basadas en técnicas de osteopatía y kinefilaxia.

Módulo VI
Puesta en práctica

Cuestionario con preguntas básicas a modo de “examen” amigable/ Creación de secuencias de asanas según patologías/ Preparación de clase con casos reales/ Sesión de ajustes, asistencias y variantes/ Pranayama.

En esta instancia los asistentes podrán ver en más detalle con la colaboración del grupo y la docente, casos de alumnos y patologías propias.

Complementos

Acceso a grupo privado de Facebook

Los talleres son grabados, la filmación se aloja en Google drive y se dará acceso durante un mes

Al término de cada módulo se envía material complementario a modo de conclusión

Los concurrentes a Yoga Conciencia, tienen descuentos en otros talleres y servicios llevados a cabo por Veka.

Se envían materiales en pdf relacionados con la materia para profundizar y sumar conocimientos.

La formación es dictada por Veka Gay Peluffo

Instructora de Yoga RYT 500hs certificada en Ashtanga Yoga y Yoga integral; por Yoga Alliance Internacional y la World Yoga Federation; Terapeuta corporal; formada en osteopatía estructural, Stretching global activo, kinefilaxia y masaje tailandés; realiza diferentes workshops con grandes maestros de Yoga y estudios de Biomecánica y anatomía.

El programa de la formación fue elaborado y desarrollado en conjunto con el Dr. Marcelo Manetti, Médico, Osteópata de quien Veka fue alumna.

Coordina EnYoga

infoenyoga@gmail.com

IG. @enyoga

www.enyoga.com.ar

EN YOGA

Veka Gay Pelufo

vekavidasaludable@gmail.com

IG. @vekahealthylife

www.vekahealthylife.com

VEKA Healthy life