



EYA  
European Yoga Alliance

Formación  
Yoga Terapéutico

2017

Medintegra ALICANTE

Fisio-GDS GALICIA

Diwali Yoga MADRID



yogawedo



Meditegra

*“No es la persona la que debe adaptarse al Yoga  
sino el Yoga el que se debe ajustar de forma correcta a la persona.”*

*Krishnamacharya*

## Los orígenes. ViniYoga

El término "Viniyoga" pertenece al Yoga clásico, En los Yoga Sutras, Patañjali dice "*tasya bhumishu viniyoga*" (la aplicación – Viniyoga - de esto – tasya - se hace en función de los niveles – bhumishu).

Hacia los años 1980, en la India, el profesor **T. Krishnamacharya** ampliaba la noción de Viniyoga aplicándola directamente a la práctica de âsana y prânâyâma. Insistió en la importancia de una aplicación adecuada de las técnicas psicósomáticas del Yoga a



cada persona, teniendo en cuenta un cierto número de consideraciones individuales.

### Yoga Chikitsa

En la antigüedad, Yoga era considerado una disciplina dentro del Ayurveda, el conocimiento del entramado energético del ser humano en forma de chakras, Nadis, Srotas y las diferentes capas energéticas (10 Cuerpos) que nos rodea permitía indicar un Yoga personalizado con el fin de mejorar la gestión del Prana

### Yoga Terapéutico en la actualidad

Los seres humanos del S.XXI están expuestos a nuevos factores ambientales y estilos de vida que han propiciado la aparición de alteraciones propias de nuestra época: falta de actividad, incremento de problemas de salud, lesiones musculoesqueléticas, alteración de la psique

El Yoga Terapéutico como disciplina responde a los últimos estudios generados por las Ciencias del Movimiento y de la Salud adecuando Yoga al ciclo vital de la persona.

## ¿Cómo se orienta nuestra formación?

A nuestras clases de Yoga acuden generalmente personas con situaciones especiales de salud, lesiones de origen biomecánico (problemas de la columna vertebral, articulaciones, contracturas,...) así como otras situaciones de carácter cardiovascular, endocrino, respiratorio, etc... que genera inseguridad en el desarrollo del Yoga de la persona.

***Sarcopenia/ Artrosis/Artritis/ Osteoporosis/ Cardiopatías/  
Hipertensión/ Diabetes/ EPOC/ Incontinencia urinaria/ Edema/Yoga  
Ocular***

Estudiaremos la edad biológica y las diferentes etapas vitales de la persona que marca lo que nosotros conocemos como Yoga Evolutivo orientado a llevar de forma saludable cada momento de la vida

***Infancia/Embarazo/Mujer/Tercera edad***

Exploraremos la capacidad que tiene el Yoga de sincronizar los diferentes movimientos respiratorios primarios que tiene el cuerpo, de producir mecanismos de homeostasis y regulación en los diferentes órganos y vísceras y dotaremos de diferentes herramientas que te permitan abrir tu percepción

***Pulsología  
Osteopatía Craneo-Sacral/Poyet  
Bioenergía***

## ***“EL CUIDADO DE LA COLUMNA Y LA ACTIVACIÓN DE LAS BANDHAS SON UN EJE CENTRAL DEL YOGA TERAPÉUTICO”***

Profundizaremos en como se siente la persona con su salud a través de herramientas que nos permitan establecer propuestas de trabajo y la indicación de diferentes técnicas de Meditación, visualización, respiración, así como mantras

***“Estudiaremos la sincronía  
de lo Transpersonal y lo Convencional”***

## **Yoga y Ayurveda**

Ofrecemos el conocimiento que permite aplicar el **Yoga Chikitsa** o **Yoga Ayurvédico** resultado del estudio de los diferentes Nadis y su conexión con cada emoción, estación del año y la relación con cada órgano/sentido del ser humano según el principio de Shamkha y los Tatwas

## **METODOLOGÍA**

Principios de Yoga Terapéutico  
Estructura de una clase individual y grupal  
Construcción de una sesión  
Uso de PROP (silla, bolster, cintas, ladrillos, fitball)



## ¿Qué esperar de la formación?

Ponemos a disposición de los **profesionales del Yoga, de Ciencias de la Salud y del Movimiento** de una **formación especializada** que puedan utilizar como práctica individualizada o grupal tanto en el plano personal como en el profesional

**Aprenderás las asanas básicas y como desarrollar la práctica desde la línea clásica y vinyasa, así como los beneficios que dispone cada una de esas prácticas. Serás capaz de facilitar clases de Yoga a personas con situaciones específicas de salud**

Exploraremos los principios de biomecánica aplicada al Yoga, las cadenas miofasciales y su proyección sobre los meridianos energéticos

## Anatomía Yóguica

El conocimiento de la anatomía energética es vital para comprender el asana dentro de Yoga

**Principio de Shamkhya. Purusha y Prakriti.** El dualismo inherente entre la conciencia y la materia

**Los Nadis y Srotas** son el puente entre el cuerpo sutil y el físico

**Puntos Marma.** La conexión física y energética de los puntos permite la bioregulación del cuerpo a través del asana y la fascia

### Las tres gunas

Satwas, Rajas y Tamas, forman parte de las cualidades del universo y que se encuentran en la práctica del Asana

### Los cinco tatwas

Estudiaremos tierra, agua, fuego, aire y éter en relación con nuestra mente y nuestra vida.

### Chakras

Abordaremos su implicación en el cuerpo físico, las emociones y la psique.

**Los 10 cuerpos.** Capacidades poderosas de la psique





## DOCENTES

**Pedro Rodríguez Picazo**

**Rafaela Fischer**



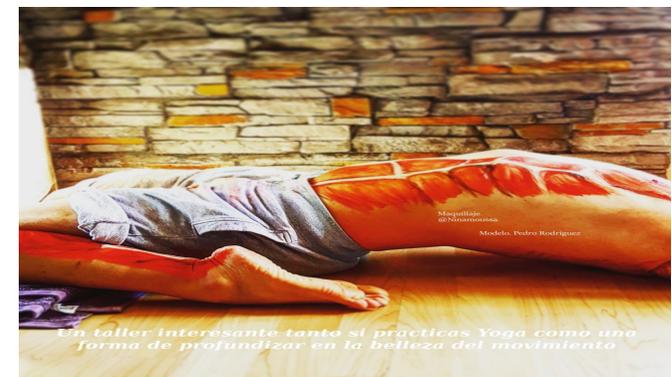
*Comencé mi singladura en el mundo de la Salud en 1996, primero como técnico de urgencias y posteriormente como enfermero. Fascinado desde mi infancia por la filosofía oriental me formé en Medicina China y posteriormente obtuve varios máster y posgrados univ. en Osteopatía, Kinesiología y Nutrición en diversas facultades españolas, así como formación complementaria en diversas áreas relacionadas con la bioenergética. Tras varios años como consultor y terapeuta observé el potencial humano que tiene el Yoga como filosofía y herramienta terapéutica por lo que me formé en Kundalini Yoga y Yoga Terapéutico que indico y prescribo de forma habitual a mis pacientes en ámbito grupal e individual.*

*Actualmente desarrollo mi labor como especialista en patología crónica y subclínica así como abordaje de la Salud Mental y Comunitaria*

*Dirijo varios espacios formativos universitarios relacionados con el Yoga Terapéutico y las Terapias Naturales. Pertenezco a la Sociedad española de Medicina Integrativa (SESMI)*

Mi nombre es Raphaela Fischer, nací en Alemania y vivo en Altea con mi familia. De joven estudié derecho, y durante unos años ejercí como abogada, trabajando también en banca, como directora financiera. Desde hace varios años dejé ese mundo para dedicarme a aquello que de verdad me apasiona, convirtiéndome en Profesora de Yoga y Terapeuta.

Tengo una amplia experiencia en clases personalizadas, de todos los niveles, y en diferentes estilos de yoga y meditación. He profundizado mucho en el perfeccionamiento postural con fines terapéuticos, y algo que nunca falta en mis clases es el aspecto espiritual, guiando a mis alumnos para que puedan conectar con su corazón. Mi mayor felicidad es compartir ésta técnica milenaria, que resulta tan eficaz con nuestros problemas cotidianos, como el estrés, el insomnio, la depresión, o los desórdenes alimenticios. El Yoga simplemente nos recuerda cómo podemos volver a ser felices.



*Un taller interesante tanto si practicas Yoga como una forma de profundizar en la belleza del movimiento*

## ¿Qué ofrecemos?

Impartimos una formación especializada de 140 horas presenciales en dos niveles, más 20 horas de formación virtual con vídeos en nuestra plataforma privada con seguimiento tutorial junto a una presentación de una tesis final (en el nivel II), para un total de 180 horas de Formación entre ambos niveles.

El proceso de formación debe estar acompañado de la práctica por lo que a partir del segundo módulo uno de los participantes preparará una de las clases y te ayudaremos en el proceso de elaboración

No es necesario ningún requisito previo. La asistencia a todos los módulos y el cumplimiento de las prácticas y auto-práctica te garantizarán un aprendizaje consolidado

## HORARIO DE CLASES

Sábados 9 a 19h.

Domingo de 9 a 14h

## CONTACTO

Madrid. Diwali Yoga

912 25 69 81

Galicia. Fisio-GDS

615 98 76 54

Alicante . Medintegra

616 77 16 63

