

Propuesta de Examen Final – Formación en Yoga Terapéutico

Objetivo:

El examen final consistirá en la creación y presentación de una mini secuencia de Yoga de 15 minutos, basada en alguna de las temáticas vistas durante la formación.

Formato de la secuencia:

La propuesta podrá incluir, de manera **libre y creativa**, los siguientes componentes:

Toma de consciencia.

Movilidad.

Asanas.

Ejercicios de respiración.

Meditación.

Yoga nidra.

Cada alumno/a deberá integrar la temática elegida de manera sintética y coherente, transmitiendo su comprensión y aplicación práctica.

Trabajo escrito complementario:

Además de la clase práctica, se deberá entregar un texto de apoyo en formato de trabajo práctico, donde se desarrolle la temática abordada en la secuencia. Este material puede incluir:

Referencias a autores, investigaciones académicas o textos clásicos.

Poesía, citas o visualizaciones que apoyen la propuesta.

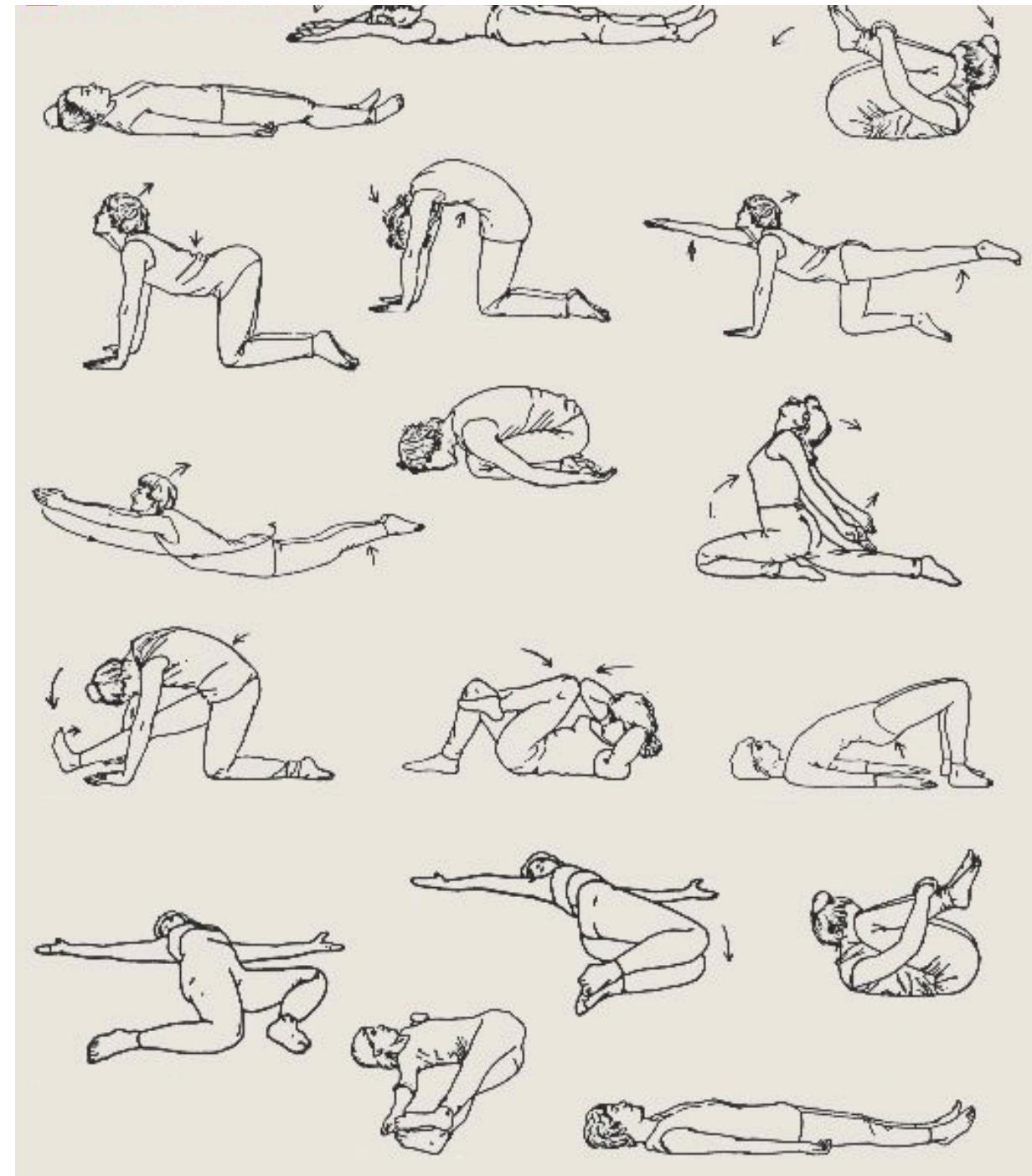
Reflexiones personales sobre el proceso creativo y terapéutico de la secuencia.

Presentación final:

La clase se presentará en vivo el día 25 de octubre, guiando la mini secuencia a los demás compañeros/as de la formación.

El trabajo escrito se entregará aparte en formato digital.

En caso de no poder estar presente en vivo, el alumno/a deberá enviar la grabación en video de su secuencia elegida.



PENSAR UNA SECUENCIA TERAPEUTICA

PRINCIPIOS:

El foco está puesto en la **funcionalidad**, no en la forma de la postura. En **cómo se siente**, y no en cómo se ve. En modificar lo que el cuerpo necesite. En entender el equilibrio del **yin y el yang** en la práctica. En comprender el yoga como una terapia **cuerpo-mente**, donde la fisiología se modifica. Y, finalmente, buscamos **despertar la respuesta de relajación** en el sistema nervioso.

Este enfoque se enmarca dentro del paradigma de la medicina integrativa, que considera a la persona en su totalidad —cuerpo, mente y entorno— y **promueve la participación activa del individuo en su proceso de salud.**

DESGLOSAR UNA PRÁCTICA DE YOGA TERAPÉUTICO:

Aspecto espacial:

Aspecto corporal:

Aspecto respiratorio:

Aspecto mental:

Toma de conciencia:

Intención / sankalpa

Secuencias

Movilidad articular:

Asanas:

Relajación:

Prácticas meditativas / atencionales:

ASPECTOS BÁSICOS DE LA PRÁCTICA

Ritmo o cadencia: yin-yang-progresiones entre las posturas

Amplitud: basandonos en lo inidividual y el uso de elementos.

Permanencia: ¿Cuánto tiempo elijo quedarme en cada postura?

Observación/reposo/rebote: darmelos espacios de quietud, observación entre las asanas.

Guia: aprender a modular el tono, el ritmo y la intención es tan importante como conocer las posturas o los ajustes.

LA IMPORTANCIA de la guía del , la palabra cuidada y el silencio en yoga.

La palabra debe ser cuidada, clara, amable y precisa. La palabra nace desde la escucha —no desde la prisa ni la necesidad de llenar el espacio— para sostener y brindar seguridad.

Por eso hablamos de **palabra cuidada** —una palabra que nace desde la presencia, la empatía y la claridad—.

La guía se vuelve terapéutica cuando la guía respeta los ritmos del practicante, reconoce sus límites y confía en su capacidad interna de autorregulación. En lugar de “corregir”, el docente **sugiere**; en lugar de “ordenar”, **invita**.

Una buena guía no se impone: abre espacio.

Usar un lenguaje inclusivo y no directivo (“observa”, “explora”, “siente si hay espacio para...” en lugar de “debes”, “tienes que”).

Evitar juicios de valor sobre el cuerpo o la práctica (“bien”, “mal”, “correcto”).

Nombrar con precisión y suavidad, para que la palabra se convierta en un vehículo de conciencia, no de exigencia.

Permitir pausas en el habla: el silencio entre las palabras también enseña.

Aprender a modular el tono, el ritmo y la intención es tan importante como conocer las posturas o los ajustes.

El valor del silencio: espacio para que emerja la experiencia

El silencio no es ausencia de comunicación: es un lenguaje más sutil, que permite al alumno escuchar su cuerpo y su respiración sin la interferencia constante de la mente discursiva.

En yoga terapéutico, el silencio es un espacio de integración. Allí donde cesa la palabra, comienza la escucha profunda.

El profesor sostiene el silencio como un contenedor seguro, no como una falta de guía. Es un silencio lleno de presencia.

En ese silencio:

Se asienta la vivencia interna.
Se procesan las sensaciones y emociones que emergen.
Se cultiva la autonomía interior del alumno.

El silencio enseña lo que la palabra no puede transmitir. Es el terreno fértil donde germina la experiencia del yoga como unión.

pensamos en enlaces con intención:

Intención terapéutica clara

Antes de planificar, definí qué querés abordar:

¿Qué sistema o región del cuerpo me gustaría trabajar?
(musculoesquelético, nervioso, respiratorio, digestivo, etc.)

¿Qué patrón querés transformar? (dolor, rigidez, fatiga, ansiedad,...)

EJEMPLOS DE SECUENCIAS TERAPEUTICAS:

RECORRIDO POR COMPLEJOS ARTICULARES - ZONAS DEL CUERPO.

FASCIA - CUERPO COMO TOTALIDAD

RELAJACIÓN Y SISTEMA NERVIOSO

MOVILIDAD PROGRESIVA

YOGA PARA ADULTOS MAYORES

MEDICINAS ANCESTRALES: CUALIDAD DE LA PRÁCTICA (sattva-rajas-tamas) / ELEMENTOS CUALIDADES / RECORRIDO DE MERIDIANOS.

Principio de neuroregulación

Buscá regular el sistema nervioso autónomo, no solo fortalecer músculos o articulaciones.

La clave es alternar entre movimiento consciente y quietud, activación y descanso, generando seguridad y confianza corporal.

La sensación de “seguridad” (en términos de teoría polivagal) es más terapéutica que la postura en sí.

Principio de conciencia y autopercepción

Promové que el practicante sienta desde adentro, sin buscar un ideal externo.

Invitá a observar sin juicio y cultivar el testigo interno.

Lo terapéutico no está en el movimiento, sino en la calidad de la atención con que se realiza.

Principio de no violencia (ahimsa)

Evitá cualquier forma de exigencia o dolor.

Recordá: “Lo terapéutico no es lo que más duele, sino lo que más regula.”

La práctica debe ser sostenible, amable y coherente con el momento presente del cuerpo.

Principio de progresión

- La secuencia debe tener un orden funcional y gradual:
Toma de conciencia (presencia, respiración, escaneo corporal)
Movilización suave de las articulaciones articulaciones
Asanas terapéuticas (según intención)
Pranayama y relajación profunda
Integración o meditación final
- La progresión puede ser energética, anatómica o funcional, pero siempre debe llevar al equilibrio.

SIMPLEZA ANTE TODO.

EXPLORAR LO SEGURO Y PROFUNDO DE LA PRACTICA.

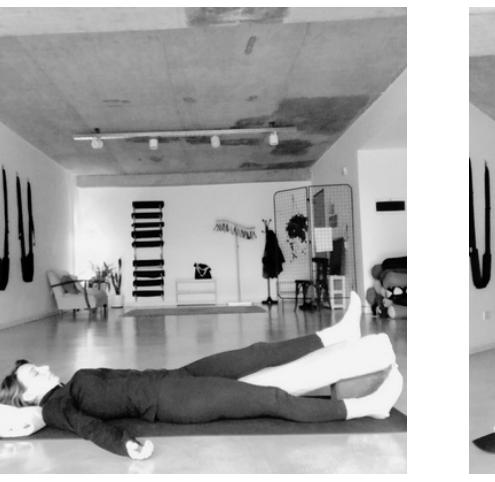
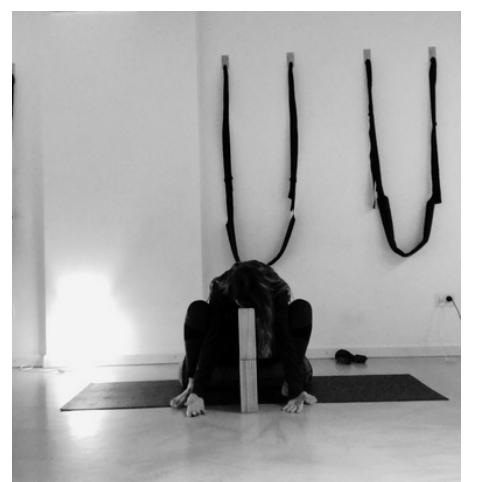
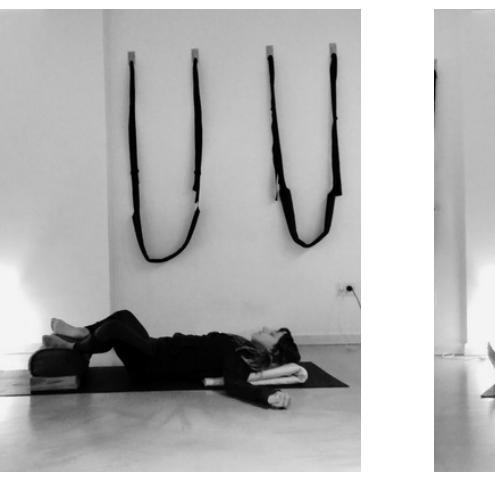
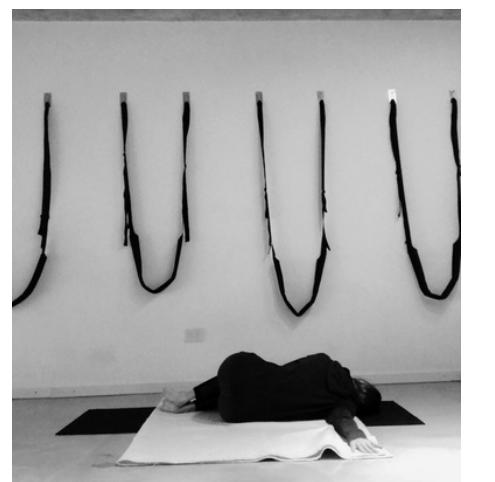
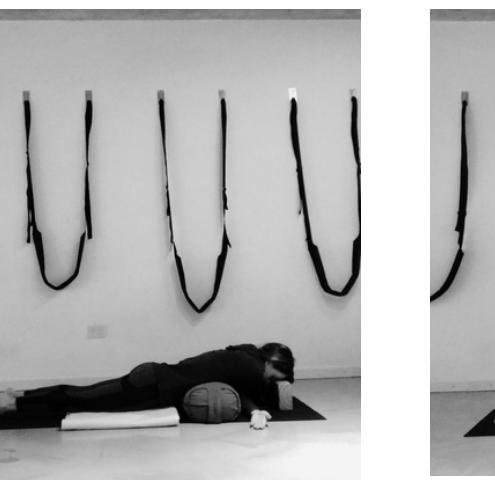
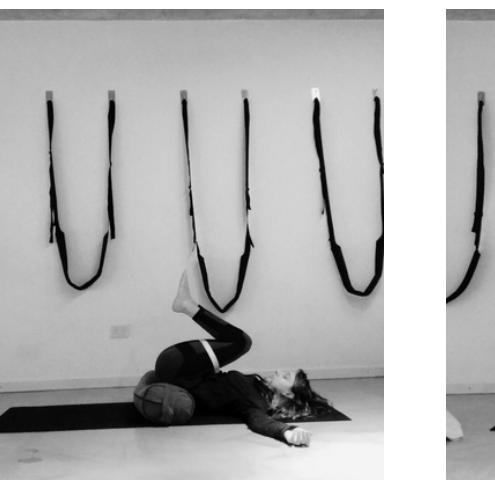
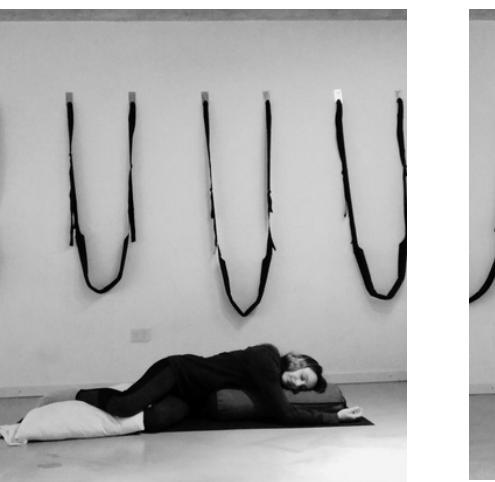
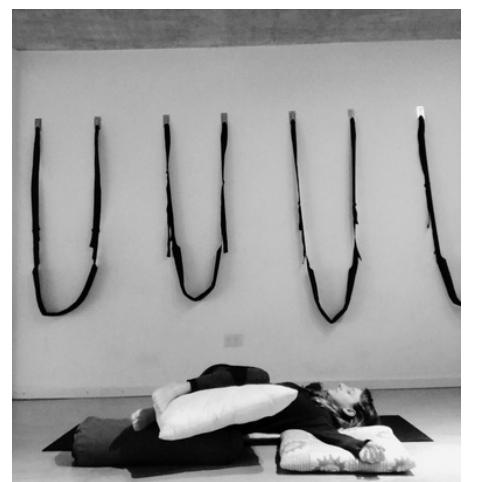
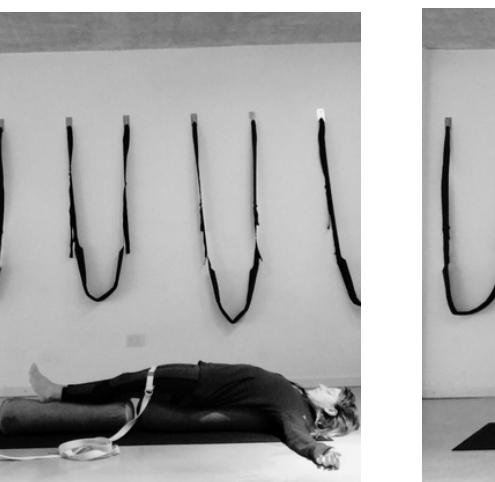
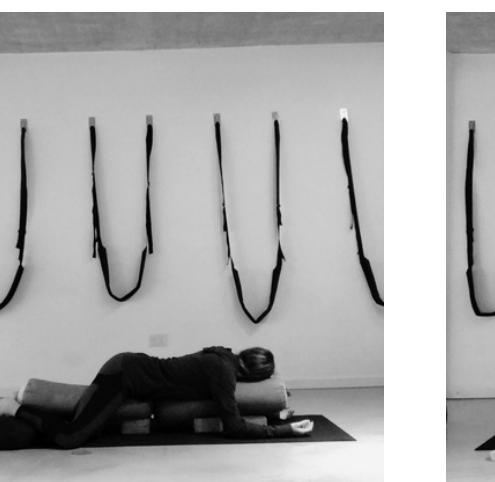
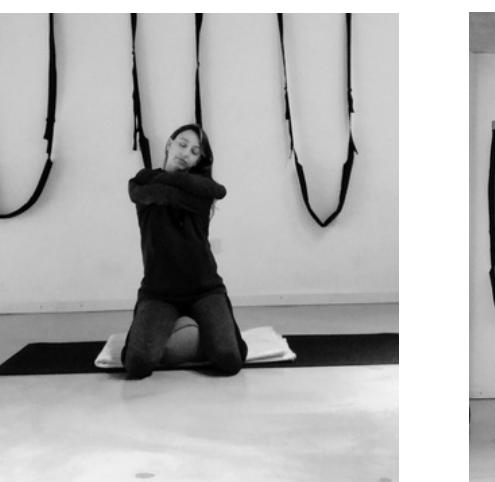
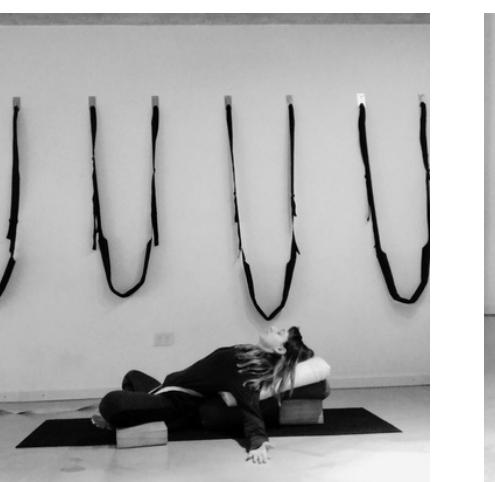
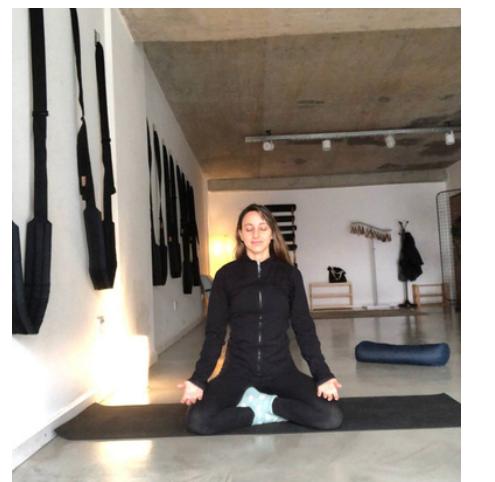
PASAR TODO POR EL CUERPO - ESTUDIARLO

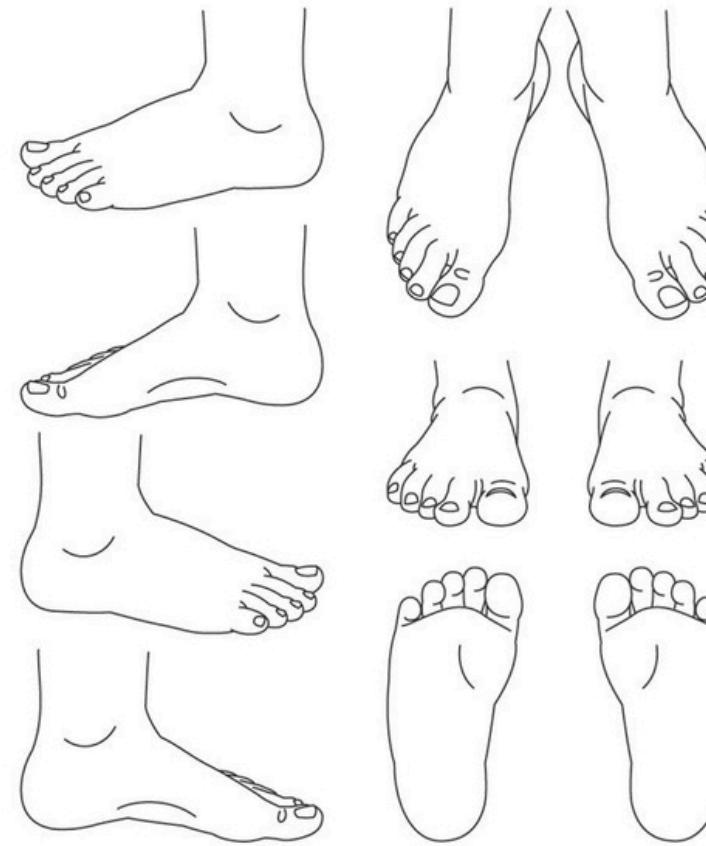
POSIBILIDAD DE PENSAR EN SECUENCIAS PROGRESIVAS.

Trabajar de a poco agregando nuevos ejercicios a una misma secuencia. Trabajar con repetición como posibilidad de aprendizaje.

PLANIFICAR!

Eje o enfoque	Objetivo terapéutico principal	Propuesta de práctica / estructura sugerida	Aplicación o público recomendado
1. Recorrido por complejos articulares	Recuperar movilidad, lubricar articulaciones, mejorar la propiocepción.	- Calentamiento segmentado (cuello, hombros, codos, muñecas, columna, caderas, rodillas, tobillos). - Movimientos circulares y conscientes	Personas con rigidez o sedentarismo. Ideal para inicio de clase.
2. Fascia y cuerpo como totalidad	Integrar cuerpo y mente; liberar tensiones miofasciales.	- Estiramientos lentos y sostenidos. - Micro-movimientos, pulsos y rebotes suaves. - Posturas restaurativas con conciencia sensorial	Dolencias crónicas, estrés, recuperación post-lesión.
3. Relajación y sistema nervioso	Activar sistema parasimpático, reducir ansiedad y tensión.	- Pranayamas suaves (respiración 4-6, Nadi Shodhana). - Yoga Nidra o visualizaciones guiadas. - Posturas pasivas sostenidas (Supta Padma Konasana, Savasana)	Estrés, insomnio, ansiedad, recuperación emocional.
4. Movilidad progresiva	Recuperar movimiento funcional, prevenir lesiones, mantener independencia motriz.	- Secuencias de bajo impacto.. - Movimientos repetidos con aumento progresivo de rango. - Integración con respiración y conciencia	Adultos mayores, rehabilitación motora, público general..
5. Yoga para adultos mayores	Promover fuerza suave, equilibrio y flexibilidad adaptada.	- Posturas en silla o con soporte (Tadasana con apoyo, Utkatasana, Virabhadrasana adaptado). - Ejercicios respiratorios y coordinación. - Balancin	Grupos de la tercera edad, movilidad reducida, prevención de caídas.
6. Medicinas ancestrales: calidad de la práctica (gunas)	Ajustar la práctica al estado interno del practicante.	- Sáttvica: movimientos lentos, conciencia y suavidad. - Rajásica: secuencias activas, dinámicas. - Tamásica: posturas restaurativas, quietud, introspección.	Personalización de la práctica según energía del grupo o momento del día.
7. Elementos y cualidades (tierra, agua, fuego, aire, éter)	Reequilibrar los elementos a través del cuerpo.	- Tierra: enraizamiento, posturas de pie. - Agua: fluidez, movimientos ondulantes. - Fuego: fuerza y activación. - Aire: expansión torácica, respiración. - Éter: meditación, silencio	Clases temáticas, trabajo estacional o emocional.
8. Recorrido de meridianos (visión oriental)	Estimular la energía vital (Qi / Prana) y equilibrar órganos.	- Secuencias inspiradas en meridianos (ej. hígado-vesícula, riñón-vejiga). - Presiones, estiramientos dirigidos, conciencia del flujo	Yoga terapéutico energético, conexión con medicina tradicional china o shiatsu.

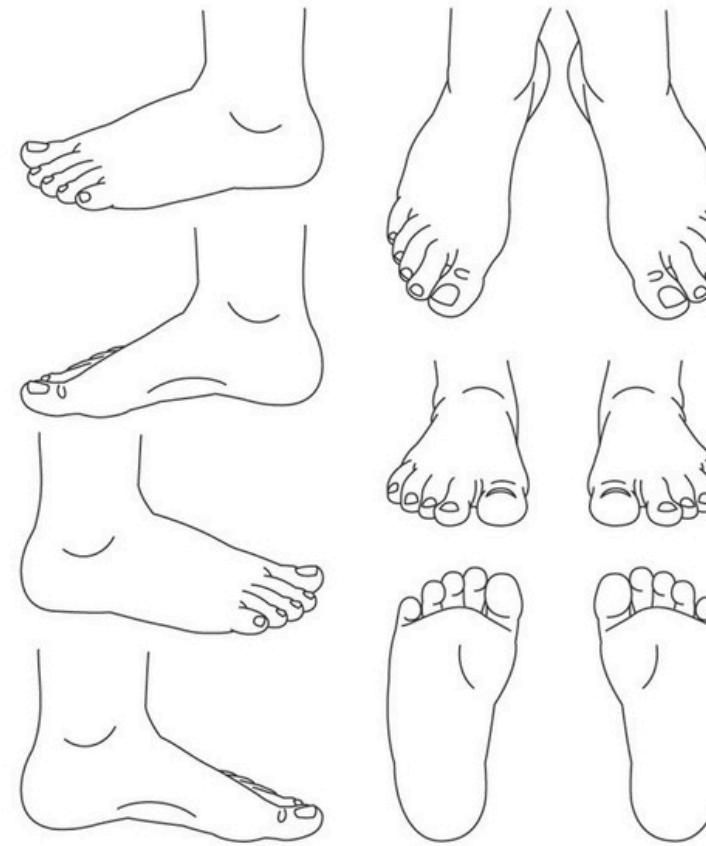




COMPLEJO ARTICULAR TOBILLO Y PIE. movilidad - fortalecimiento - estabilidad y prevención de lesiones:

El tobillo y el pie forman un complejo articular fundamental para el equilibrio, la locomoción y la relación con el suelo. Este conjunto de estructuras articulares permite absorber el impacto en la marcha, adaptarse a superficies irregulares y generar impulso al caminar, correr o saltar.

En yoga los consideramos órganos de acción, conectados con las rodillas, caderas, espalda baja. La fuerza, flexibilidad y uso apropiado de los músculos de los pies son claves para la auto-movilización (auto-masaje) de la parte inferior de la espalda y las caderas, y para el funcionamiento integral de los órganos digestivos y reproductivos. Además, es clave en la percepción corporal, ya que contiene una alta densidad de receptores propioceptivos.



COMPLEJO ARTICULAR TOBILLO Y PIE. movilidad - fortalecimiento - estabilidad y prevención de lesiones:

Algunos principios a tener en cuenta en la práctica:

Activar y despertar la musculatura intrínseca del pie.

Fortalecer tobillos y mejorar equilibrio .

Respetar el arco natural del pie (sin colapsar ni forzar).

Evitar estiramientos agresivos del tendón de Aquiles o fascia plantar.

Conectar con la raíz desde el pie hacia arriba (alineación postural).

COMPLEJO ARTICULAR TOBILLO Y PIE.

movilidad - fortalecimiento - estabilidad y prevención de lesiones:

Fase inicial o aguda (dolor, inflamación, post-lesión).

Movilización en círculo del tobillo en supino o sentado o Movimientos lentos, sin dolor.

Flexión y extensión del pie con banda elástica o cinto.

Savasana con soporte bajo los tobillos - Relaja y descomprime. Muy útil en fascitis plantar.



COMPLEJO ARTICULAR TOBILLO Y PIE.

movilidad - fortalecimiento - estabilidad y prevención de lesiones:

Fase de recuperación y prevención

Tadasana activa (de pie, con conciencia del pie) o Elevar los dedos y activar el arco interno o Repartir el peso sobre las 4 esquinas del pie.

Equilibrio en un solo pie (Vrikshasana con soporte) - Mejora la propriocepción y fortalece tobillo y pie.

Estiramientos suaves del tendón de Aquiles y fascia plantar o Apoyar el metatarso sobre un bloque o escalón, manteniendo el talón abajo.

Masaje con pelota bajo el arco del pie o Autoliberación miofascial para planta y fascia.

Fortalecimiento y movilidad funcional: Posturas de pie - repetición de ejercicios dinámicos para fortalecer y generar equilibrio.

COMPLEJO ARTICULAR TOBILLO Y PIE.

movilidad - fortalecimiento - estabilidad y prevención de lesiones:



Evitar si hay dolor o lesión activa :

Posturas prolongadas de equilibrio sobre un pie sin soporte

Apoyos forzados sobre el empeine (como en Virasana si hay dolor)

Estiramientos agresivos de talones o fascia plantar

Saltos o transiciones bruscas.



YOGA TERAPEUTICO APLICADO A LA RODILLA

El trabajo con la rodilla busca estabilidad, alineación y protección, más que movilidad. Es una articulación de bisagra: permite flexión y extensión, con rotación mínima. Depende de una buena alineación entre pelvis, fémur, tibia y pie. Las malas posturas o forzar la apertura de caderas pueden lesionar los ligamentos o meniscos.

Principios:

- Fortalecer cuádriceps, isquiotibiales y glúteos medios.
- Evitar torsiones o flexiones profundas sin control.
- Adaptar con bloques, mantas, sillas o cintos.
- Activar los arcos del pie para proteger la articulación desde abajo

Fase aguda o con dolor:

Disminuir inflamación y dolor.

Evitar cargas y movilizaciones forzadas.

Activar suavemente sin dolor.

Ejercicios sugeridos:

Elevación de piernas: decúbito supino, elevar pierna extendida lentamente. Activación isométrica suave del cuádriceps.

Isométricos de cuádriceps: tumbado, contraer cuádriceps presionando la parte posterior de la rodilla contra el suelo (sin mover).

Movilización pasiva o activa asistida: flexo-extensión muy suave dentro del rango sin dolor.

Respiración diafragmática: relajación del sistema nervioso, favorece la recuperación.

Posturas restaurativas: piernas sobre el muro (Viparita Karani) favoreciendo drenaje y descanso articular.



Fase de estabilización y fuerza

Objetivo: Recuperar movilidad y fuerza. Restablecer equilibrio muscular.
Reintegrar patrones funcionales.

Ejercicios sugeridos:

Estiramiento y liberación miofascial con posturas restaurativas.
Movilidad - Extensión, Flexión, Rotación.
Activación y fortalecimiento

Utkatasana suave (media sentadilla) con énfasis en alinear rodillas y caderas.
Virabhadrasana II y Parsvakonasana: activando conscientemente vasto interno y alineación de rodillas. Tadasana con microflexión de rodillas: toma de conciencia postural y activa estabilidad. Puente (Setu Bandhasana): fortalecimiento de glúteos y cadena posterior, estabilización de rodillas.

Ejercicios de propiocepción: equilibrio en un solo pie, con progresión (ojos abiertos/cerrados).

Claves terapéuticas:

Evitar hiperflexión o hiperextensión.

Enfoque en estabilidad pélvica para proteger rodillas.

Evitar posturas que generen torsión directa en la articulación.

Progresión gradual hacia trabajo funcional (sentadillas, zancadas conscientes).

Siempre respetar el umbral sin dolor.

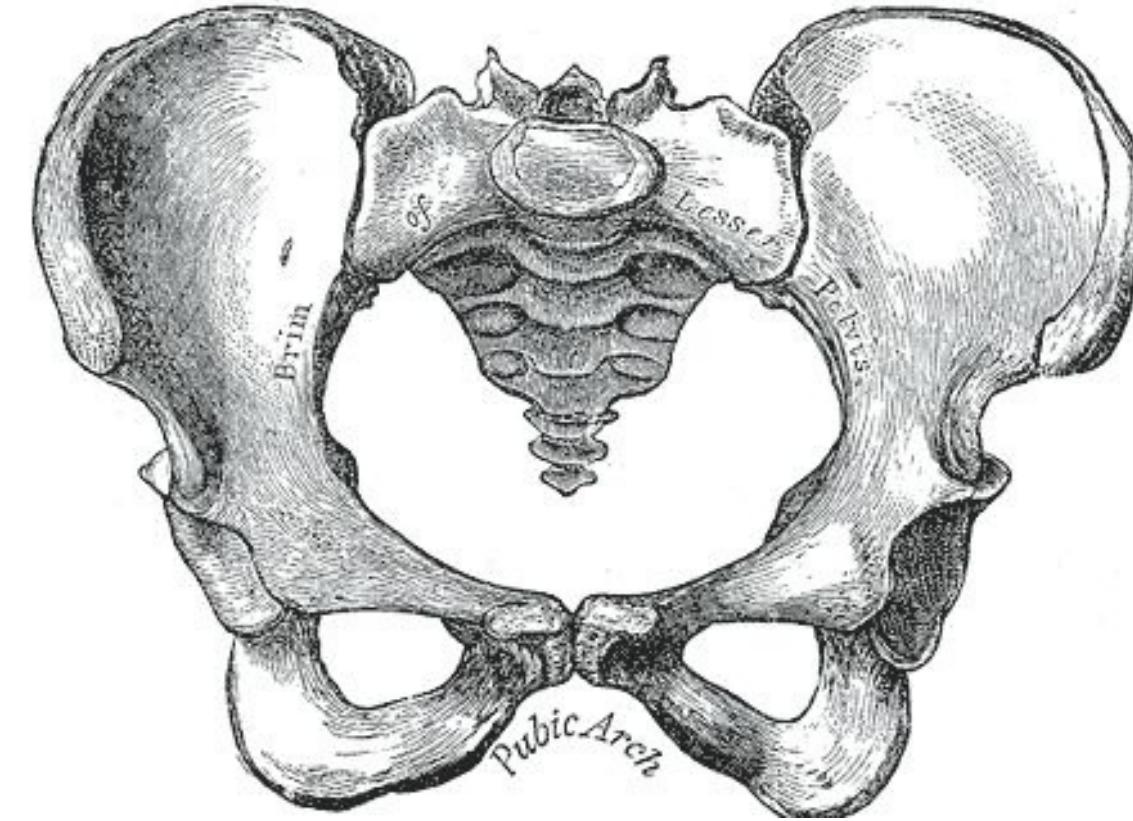
Evitar (especialmente si hay lesión de menisco o ligamentos)

Posturas que requieren flexión profunda (ej: Virasana o Balasana si hay artrosis o limitación)

Sentadillas profundas sin soporte ni alineación

Padmasana (loto) o medio loto si hay dolor o torsión en la articulación

Posturas que rotan la rodilla en flexión (como Ardha Matsyendrasana mal ejecutada)



YOGA TERAPÉUTICO APLICADO A LA CADERA

El objetivo es restaurar la movilidad funcional sin generar tensión o inestabilidad, mejorando el soporte pélvico y la distribución de fuerzas hacia columna y miembros inferiores.

Principios

Priorizar estabilidad antes que apertura

Integrar cadera con pelvis y columna lumbar

Trabajar la disociación de movimiento entre pelvis y fémur

Evitar forzar rotaciones o abducciones excesivas

Dolor agudo, rigidez o post-quirúrgico

Objetivo: aliviar tensión, mantener movilidad suave, evitar carga directa.

Ejercicios sugeridos:

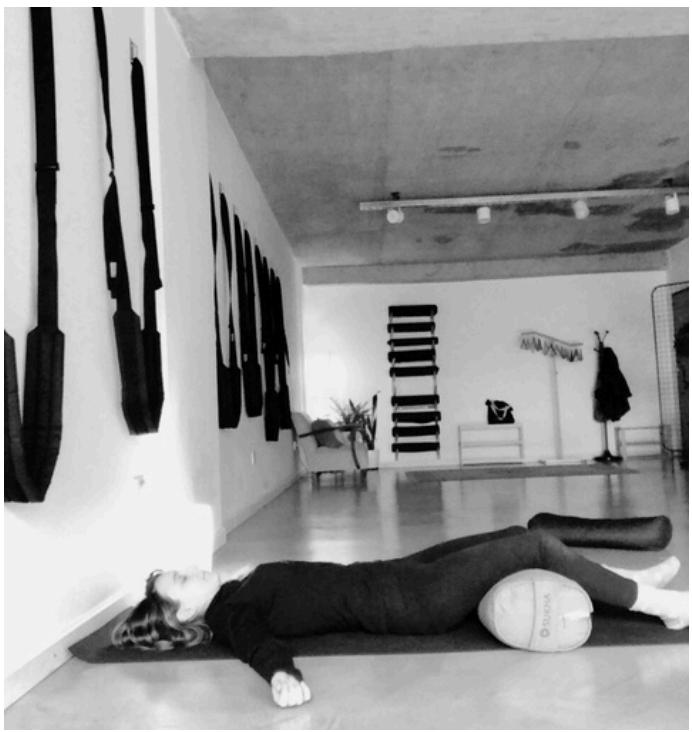
Pavanamuktasana suave (postura del viento): en decúbito supino, abrazar una pierna a la vez, sin tensión lumbar.

Supta Baddha Konasana: acostado con soporte bajo rodillas para apertura pasiva de caderas.

Piernas en la pared (Viparita Karani): favorece drenaje y relajación pélvica.

Movilización articular suave en el suelo: círculos lentos con una pierna .

Respiración diafragmática y pélvica: conciencia de tensión en la zona ilíaca y lumbar.



Reeducación del movimiento y estabilidad / fortalecimiento progresivo

Objetivo: mejorar control motor, fuerza estabilizadora, movilidad sin compensaciones.

Ejercicios sugeridos:

Movilidad articular - Rotaciones Femur.

Tadasana con activación de glúteos: microflexión de rodillas, activar abductores y arcos del pie.

Setu Bandhasana (puente) con pelota entre las rodillas: refuerza glúteos y control de aductores.

Ardha Pavanamuktasana con rotación controlada: en el suelo, abrir lateralmente una rodilla, observando compensaciones.

Estiramiento del psoas (Anjaneyasana modificada): con soportes y activación del core para evitar colapso lumbar. En el caso de hacer la postura restaurativa, no es necesario activar abdomen, ya que compensamos con elementos.

Marjaryasana con foco en disociación lumbo-pélvica: integrar movilidad desde el centro.

Círculos de cadera en cuatro apoyos (Chakravakasana modificado): movimientos amplios hacia adelante y atrás.

Cuatro apoyos + elevación de pierna lateral (abducción): activa glúteo medio y estabilidad lumbar.

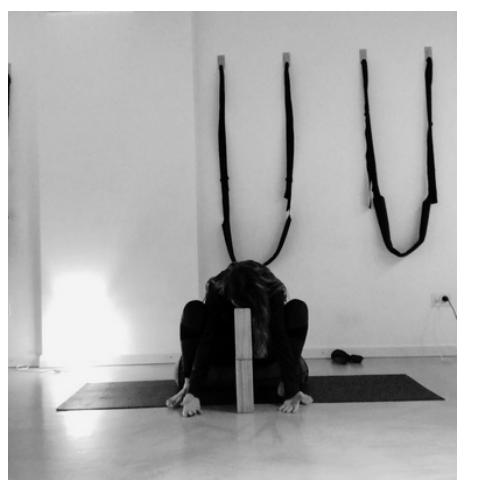
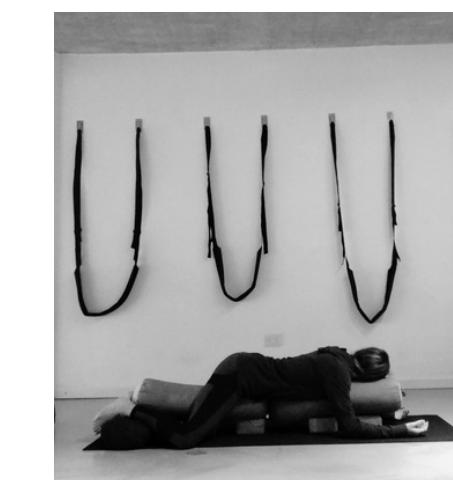
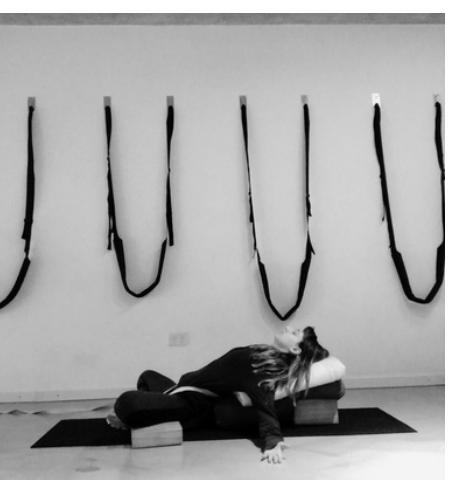
Gato-vaca con énfasis en pelvis: sentir retroversión y anteversión.

Utkatasana (Postura de la silla): fortalecimiento global de caderas, rodillas y core.

Virabhadrasana II y Trikonasana: fortalecen abductores, aductores y rotadores externos.

Malasana (postura de la guirnalda): fortalecimiento profundo de aductores y apertura de cadera.

Setu Bandhasana (Puente bajo): activar glúteos y isquiotibiales.



Claves terapéuticas

Integrar el movimiento de las caderas con el core y la pelvis.

Evitar colapsos en la zona lumbar al estirar flexores de cadera.

Proteger rodillas: siempre observar que no haya torsión en flexión.

No forzar la “apertura de caderas” si no hay estabilidad activa.

Usar soportes (mantas, bloques, pared, silla) para facilitar la función sin compensaciones.

Evitar:

Posturas como Padmasana o Eka Pada Rajakapotasana si hay dolor

Forzar rotaciones o abducciones sin control

Hiperextensiones de cadera sin conciencia lumbopélvica

