



YOGA APLICADO A LA ANSIEDAD

Hemos concebido este programa seleccionando del conjunto de técnicas que nos ofrece el Yoga, aquellas que mejor se adecuan a los diferentes problemas de ansiedad.

Tendremos en cuenta cada tipo de trastorno y analizaremos qué asanas son las más adecuadas; haremos lo mismo con las respiraciones, la relajación, los pranayamas, los nadis, los chakras, los mudras, la concentración, los kriyas y la meditación. Y habrá, dentro del temario, un apartado para la psicología aplicada del Yoga, en el que trabajaremos los kleshas, los vasanas y samskaras.

En lo que se refiere a la ansiedad resaltaremos los rasgos más específicos de cada trastorno, a fin de aplicarle la opción más apropiada, dentro de una misma técnica.

Y ello, siempre considerando el Yoga como un coadyuvante o complemento, ya sea al tratamiento psicofarmacológico o a la terapia.

TRANSTORNOS

La aplicación del Yoga la haremos teniendo en cuenta los siguientes trastornos:

- 1) Ansiedad rasgo y ansiedad estado
- 2) Trastorno de Pánico.
- 3) Agorafobia
- 4) Ansiedad interpersonal
- 5) Fobia simple.
- 6) Fobia de las enfermedades o hipocondría.
- 7) Trastorno de ansiedad generalizada.
- 8) Trastorno obsesivo-compulsivo.
- 9) Trastorno de estrés postraumático.
- 10) Entrenar los sentidos, la atención y la conciencia a instalarse en el estado meditativo.
- 11) Beneficios de la meditación a corto y largo plazo.

El desarrollo de dicho programa se ampliara con un temario concreto sobre cada uno de los temas que figuran en el programa.





YOGA APLICADO A LA ANSIEDAD

PARTE PRÁCTICA

- Sesiones de hora y cuarto aplicadas a la ansiedad, experimentadas por los propios participantes.
- Estas sesiones contendrán: asanas , respiraciones o pranayamas, relajación, ejercicios de concentración, visualizaciones, pratyaharas, kriyas, chakras, mudras internos y externos, samyama aplicado a los kleshas, trabajo sobre vasanas y smakaras, meditaciones, etc.
- Inducciones de tipo psicológico y yóguico que se presentan en las pausas, durante el mantenimiento de la postura o acompañando a la relajación





YOGA APLICADO A LA ANSIEDAD

CALENDARIO 2017 / 2018

<u>MES</u>	<u>DIAS</u>
Octubre	6 - 20
Noviembre	3 - 17
Diciembre	1 - 15
Enero	5 - 19
Febrero	2 - 16
Marzo	2 - 16
Abril	6- 20
Mayo	4 -18
Junio	1-15

HORARIOS: *Ansiedad: de 17h30 a 21h00*

IMPORTE: *103€ / mes*

CERTIFICACIÓN: *Se expedirá CERTIFICADO otorgado por el CENTRO DE YOGA PATANJALI, escuela reconocida por la AEPY y por la UEY*

