



POSTFORMACIÓN en “YOGA APLICADO A LA ANSIEDAD”

- POR AMABLE DIAZ -

Información y reserva de plaza

Amable Díaz: 63673 2959

www.anantayoga.org

Info@anantayoga.org C/ Sasikoa, 6 – 48200 Durango





PROGRAMA

Hemos concebido este programa a partir de la demanda, cada vez más numerosa, que nos venían haciendo personas con problemas de ansiedad, y especialmente para aquellas personas que se acercaban a nuestro centro con un diagnóstico médico o psicológico.

El yoga en su globalidad puede prestar ayuda a estos pacientes, pero carece de la especificidad que conlleva la aplicación concreta de la consta esta formación postgrado.

Para confeccionar nuestro programa hemos 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 y por qué producen mejoras; haremos lo mismo con las respiraciones, la relajación, los pranayamas, los nadis, los chakras, los mudras, la concentración, los nyasas, los kriyas y la meditación.

Dentro del temario habrá igualmente un apartado para la “psicología aplicada” del Yoga; trabajaremos los kleshas (sufrimientos) que estén relacionados con los síntomas de la ansiedad, en zonas profundas (vasanas) o preconscientes (samskaras).

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

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

En lo tocante a la ansiedad, abordaremos teóricamente 19 trastornos, en sus rasgos esenciales, exponiendo en qué consisten, qué síntomas producen y qué técnicas son las más indicadas para reducir la ansiedad que conllevan.

Esta selección está hecha en función de la frecuencia con las que dichas alteraciones ansiógenas aparecen en la vida cotidiana.

En este trabajo tendrá un papel destacado la relajación (física, mental y psicológica), la respiración controlada, el samyama y la exposición a los miedos irracionales, agentes de la ansiedad.

Tendremos en cuenta, igualmente, las condiciones favorables que crea el contexto de la práctica del yoga (cuerpo en descarga de peso, desactivación del yo, aceptación incondicional del sí mismo, total disponibilidad de la atención, escucha espontánea y aprovecharemos igualmente los resultados benéficos que, de manera espontánea, le atribuimos al yoga.

El Yoga aplicado a la ansiedad se realiza dentro del contexto de una sesión de Yoga en la cual se presenta, a los practicantes, toda una serie de inducciones que ellos han de verbalizar mentalmente; el contenido de estas frases se corresponde con los miedos de los síntomas que aparecen en los diferentes trastornos.

Con estos ejercicios buscamos que el sujeto, que se encuentra en estado de relajación y de desactivación física y mental, haga una autoexposición guiada a los miedos que suele evitar en la vida cotidiana, por el malestar que le causa.





Con este trabajo se produce de manera progresiva una inhibición o extinción de las respuestas ansiógenas, facilitando así la recuperación de la salud psicológica.

Esta aplicación puede ser utilizada en la modalidad de clase particular o en un grupo específico, con selección previa de las personas diagnósticas por un problema de ansiedad.

Los destinatarios de esta postformación son: profesores de yoga, terapeutas, psicólogos y profesionales de la medicina alternativa que posean una formación previa en yoga.

TRASTORNOS

Tendremos en cuenta los siguientes trastornos:

- 1) Ansiedad rasgo.
- 2) Ansiedad estado.
- 3) Trastorno de pánico.
- 4) Agorafobia.
- 5) Ansiedad interpersonal.
- 6) Fobia simple.
- 7) Fobia a las enfermedades o hipocondría.
- 8) Trastorno de ansiedad generalizada.
- 9) Trastorno obsesivo-compulsivo.
- 10) Trastornos somatomórficos.
- 11) Trastorno alimenticio - Anorexia-
- 12) Trastorno alimenticio - Bulimia-
- 13) Tabaquismo.
- 14) Insomnio.
- 15) Concomitancias y diferencias entre la ansiedad y la depresión.
- 16) Asertividad.
- 17) Autoestima.
- 18) Estrés.
- 19) Indefensión aprendida.





PARTE PRÁCTICA

Sesiones de hora y cuarto que contendrán una selección de asanas, respiraciones, pranayamas, relajación, ejercicios de concentración, visualizaciones, pratyaharas, kriyas, chakras, mudras internos y externos, samyama aplicado a los kleshas, trabajo sobre vasanas y samkaras, 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.

La relajaciones serán específicas en su contenido, en cada una de ellas se propondrá un “miedo irracional” y conllevara también alguna palabra que favorezca la idea de relajación (soltar, relajar, aflojar, etc.) Estas relajaciones específicas son extremadamente valiosas porque en una misma aplicación incluimos dos técnicas exposición y relajación.

Los contenidos de la meditación se conciben igualmente teniendo en cuenta los miedos específicos de cada trastorno.

Duración: Nueve meses.

Calendario del curso: 10 de marzo, 14 de abril, 19 de mayo, 16 de junio, 22 de septiembre, 20 de octubre. 10 noviembre, 22 de diciembre y 19 de enero

Horarios: Un sábado al mes de 10:00 a 14:00 y de 15:00 a 19:00

Importe: 103 euros

Certificación otorgada por el Centro de Yoga Patanjali





Curriculum

Amable Díaz es profesora de la AEPY desde 1983, formadora de profesores y psicóloga en ejercicio. Ex-Presidenta de la A. E. P Y. y de la Comisión pedagógica de la Unión Europea de Yoga.

Su amplia experiencia, en ambas disciplinas, le ha permitido concebir este método, resaltando los muchos aspectos psicológicos que contiene el yoga, para aplicarlos, adaptándolos, de manera experta, a los trastornos de ansiedad más frecuentes.

En 2012 puso en práctica este tipo de clases, “Yoga aplicado a la ansiedad”, recibiendo muy buena acogida por parte de aquellos interesados en aprender a conllevar mejor el problema de la ansiedad; hoy día, es la oferta de su web más visitada y la que despierta mayor interés en este sector de la población, lamentablemente, en aumento.

