



CÓMO PREVENIR O RESOLVER PROBLEMAS DE INSOMNIO, DE ESTRÉS, DE ANSIENDAD O ESTADOS DEPRESIVOS A TRAVÉS DEL YOGA

12 DE MAYO DEL 2010

Seminario de Yoga en Elda impartido por
Amable Díaz López

MAÑANA

10h00

Recepción

10h00 - 13h00

Presentación de los rasgos esenciales del insomnio y del estrés
Sesión aplicada

TARDE

14h00 - 17h00

Presentación de los rasgos básicos de la ansiedad generalizada y
de los estados depresivos
Sesión aplicada

Ponente: Amable Díaz es profesora de la AEPY desde 1983, formadora de profesores y psicóloga en ejercicio. Ex-Presidenta de la comisión pedagógica de la Unión Europea de Yoga y ex-Presidenta de la AEPY.

Lugar: Elda - Petrel (Centro de Yoga *Shadoo*) Teléfs. : 965 39 80 21 / 667 98 62 00





CÓMO PREVENIR O RESOLVER PROBLEMAS DE INSOMNIO, DE ESTRÉS, DE ANSIEDAD O ESTADOS DEPRESIVOS A TRAVÉS DEL YOGA

La disciplina del Yoga contiene toda una serie de técnicas físicas, respiratorias, mentales, energéticas y vibratorias (mantras) que, seleccionadas en función de un objetivo concreto, suponen una “terapia aplicada” susceptible de remediar con éxito problemas de insomnio, de estrés, de ansiedad o aun ciertos estados depresivos.

El yoga es un remedio excelente para mejorar o curar el insomnio; problema para el cual existen ejercicios especiales, aunque lo que suele ser más eficaz es la práctica de una sesión completa, de manera regular.

En nuestro encuentro, abordaremos el problema del estrés (físico o mental) a través de ejercicios físicos de desactivación, ejercitando la conciencia testigo y aplicando la meditación, sobre todo para el estrés mental.

La ansiedad generalizada o específica la trataremos, con ásanas, ejercicios de respiración controlada, relajación y sankalpas apropiados para estos problemas.

Los estados depresivos responden mejor a ejercicios energéticos (visualización de nadis chakras, vibraciones o mantras) incluidos en la postura o aplicados de forma separada.

Hemos de señalar, no obstante, que aun siendo necesario tener claro el objetivo de la sesión de Yoga, esta disciplina es más eficaz cuando se aplica de manera global, ya que el individuo es un todo, y los distintos planos o cuerpos que lo configuran se retroalimentan positivamente entre sí.

La autoaplicación que se puede realizar con las técnicas de Yoga supone una ventaja añadida frente a otras terapias que necesitan de la presencia activa de otro profesional.

Además, la singularidad del Yoga, como terapia aplicada, radica en el hecho de poder llegar a la conciencia profunda y liberar el potencial de los contenidos intangibles, ilimitados e ineludiblemente espiritual

