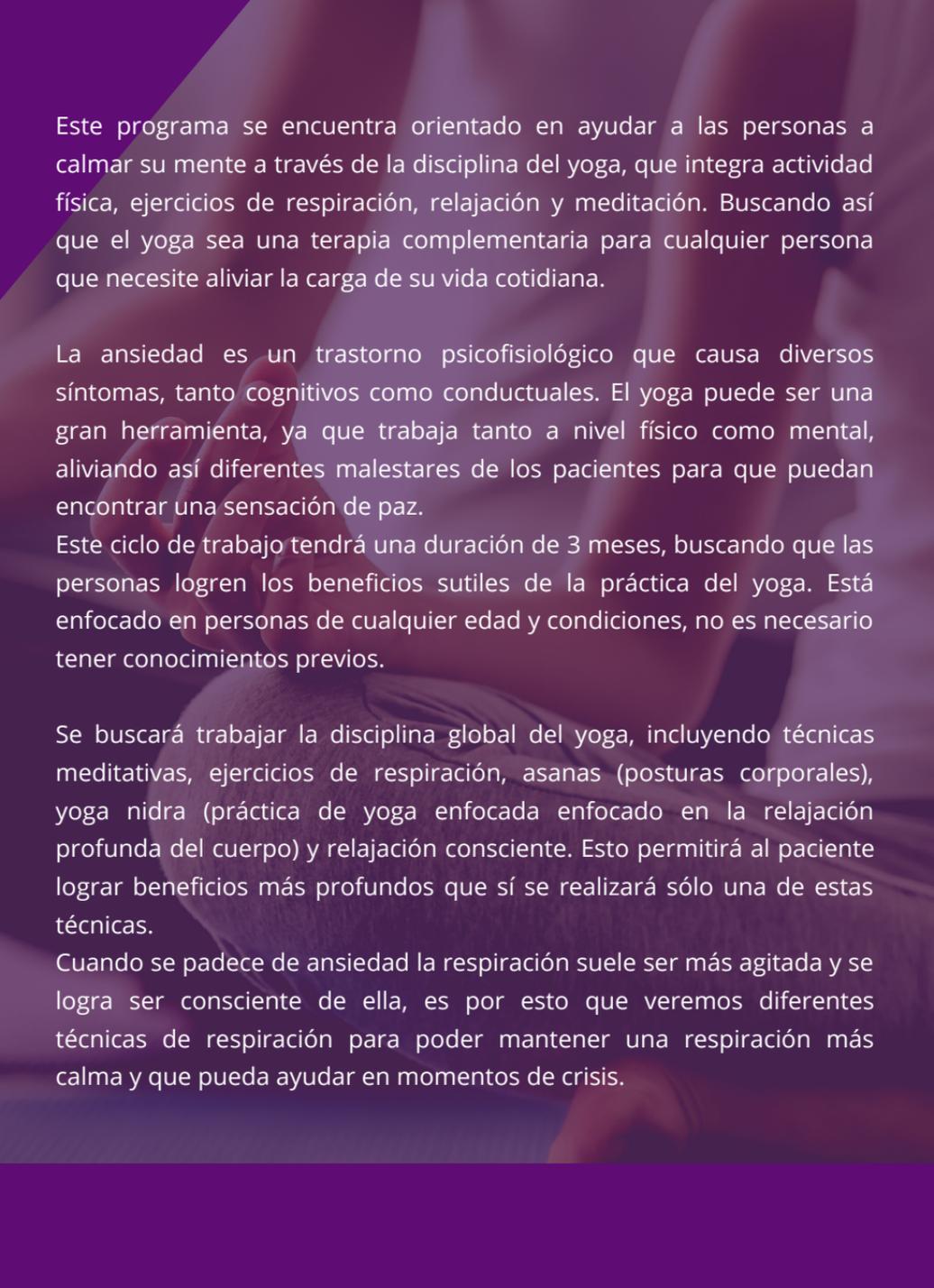


# YOGA MEDICINA

PARA LA ANSIEDAD



Este programa se encuentra orientado en ayudar a las personas a calmar su mente a través de la disciplina del yoga, que integra actividad física, ejercicios de respiración, relajación y meditación. Buscando así que el yoga sea una terapia complementaria para cualquier persona que necesite aliviar la carga de su vida cotidiana.

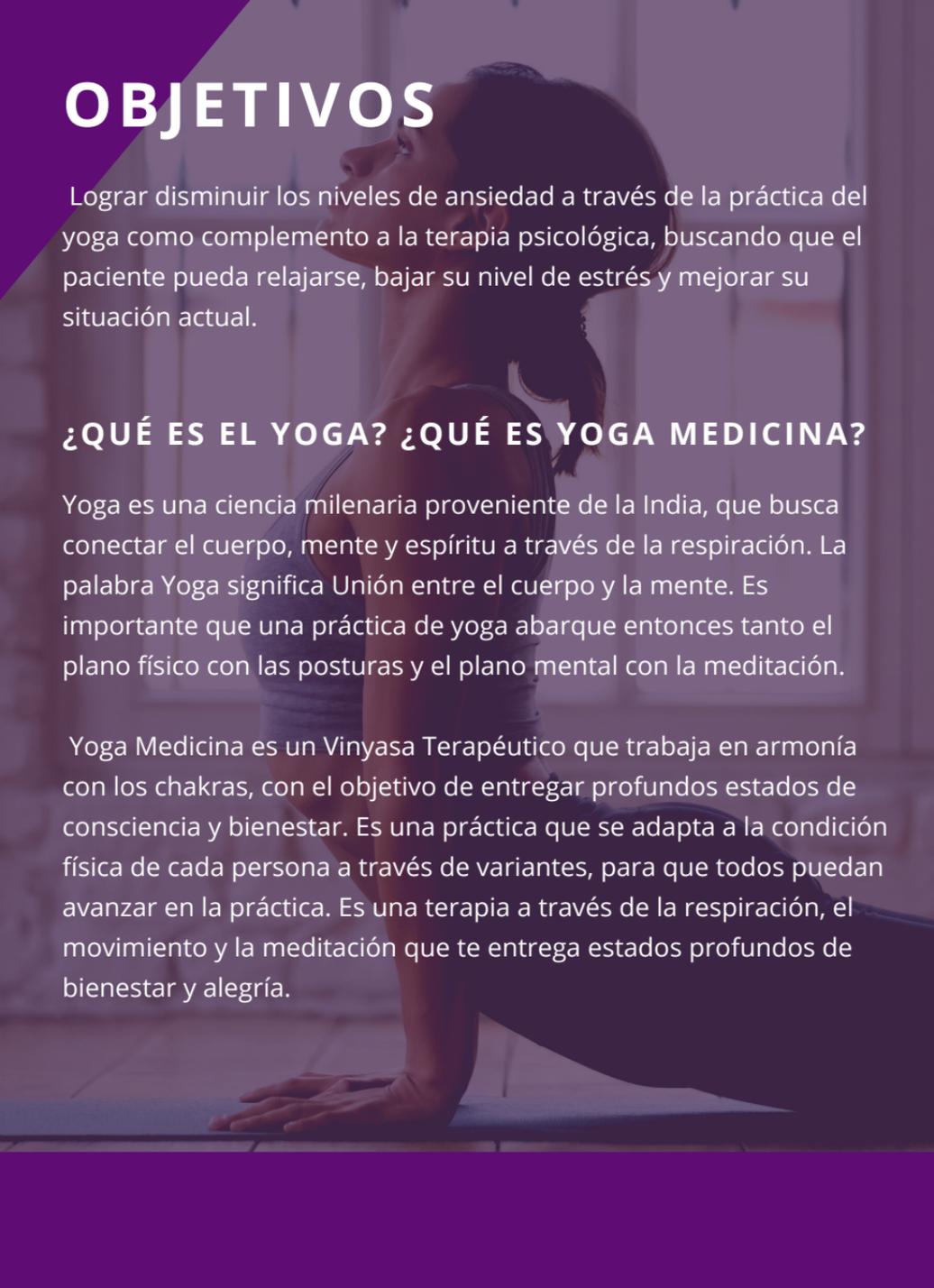
La ansiedad es un trastorno psicofisiológico que causa diversos síntomas, tanto cognitivos como conductuales. El yoga puede ser una gran herramienta, ya que trabaja tanto a nivel físico como mental, aliviando así diferentes malestares de los pacientes para que puedan encontrar una sensación de paz.

Este ciclo de trabajo tendrá una duración de 3 meses, buscando que las personas logren los beneficios sutiles de la práctica del yoga. Está enfocado en personas de cualquier edad y condiciones, no es necesario tener conocimientos previos.

Se buscará trabajar la disciplina global del yoga, incluyendo técnicas meditativas, ejercicios de respiración, asanas (posturas corporales), yoga nidra (práctica de yoga enfocada en la relajación profunda del cuerpo) y relajación consciente. Esto permitirá al paciente lograr beneficios más profundos que si se realizará sólo una de estas técnicas.

Cuando se padece de ansiedad la respiración suele ser más agitada y se logra ser consciente de ella, es por esto que veremos diferentes técnicas de respiración para poder mantener una respiración más calma y que pueda ayudar en momentos de crisis.

# OBJETIVOS



Lograr disminuir los niveles de ansiedad a través de la práctica del yoga como complemento a la terapia psicológica, buscando que el paciente pueda relajarse, bajar su nivel de estrés y mejorar su situación actual.

## ¿QUÉ ES EL YOGA? ¿QUÉ ES YOGA MEDICINA?

Yoga es una ciencia milenaria proveniente de la India, que busca conectar el cuerpo, mente y espíritu a través de la respiración. La palabra Yoga significa Unión entre el cuerpo y la mente. Es importante que una práctica de yoga abarque entonces tanto el plano físico con las posturas y el plano mental con la meditación.

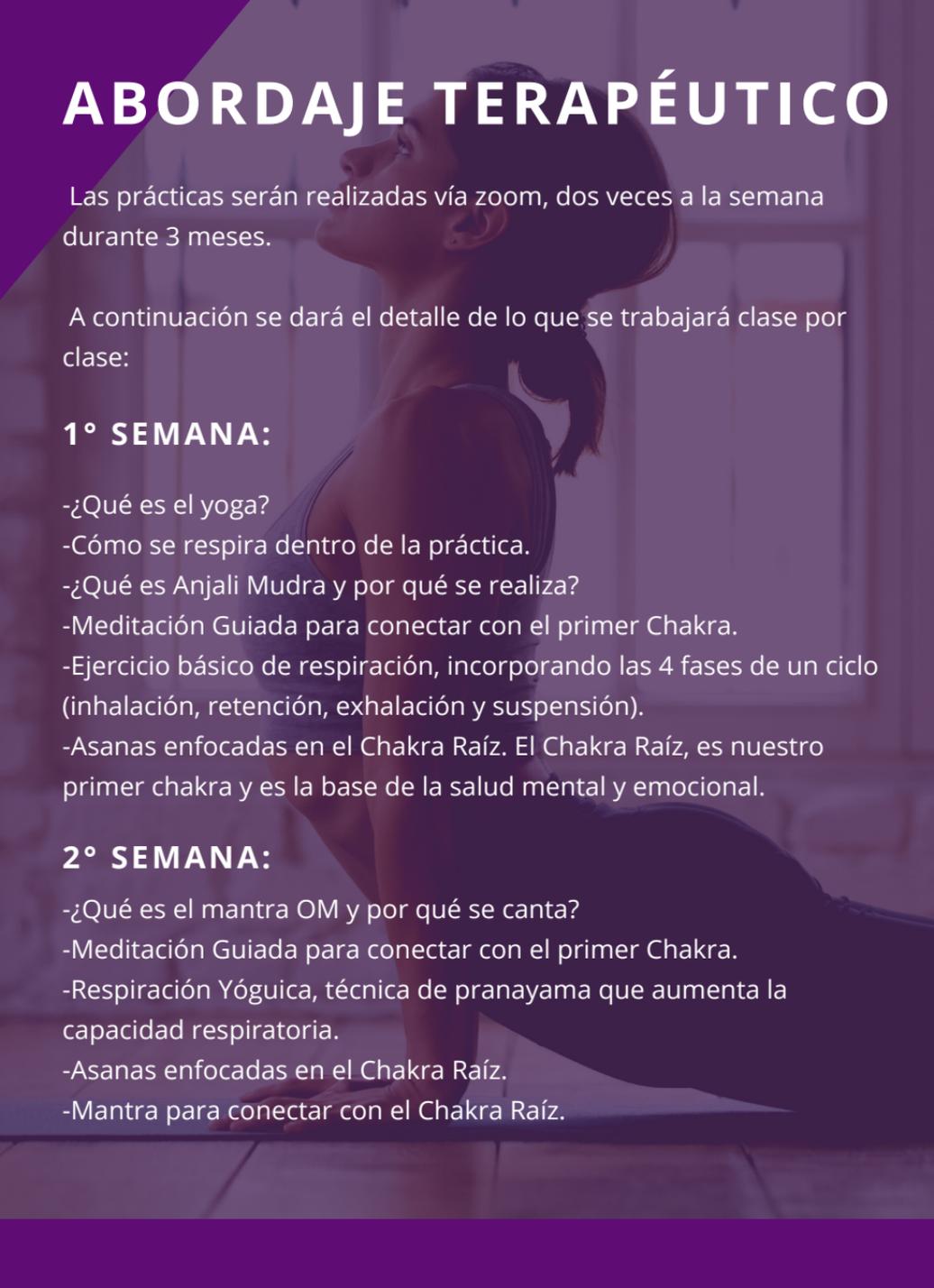
Yoga Medicina es un Vinyasa Terapéutico que trabaja en armonía con los chakras, con el objetivo de entregar profundos estados de consciencia y bienestar. Es una práctica que se adapta a la condición física de cada persona a través de variantes, para que todos puedan avanzar en la práctica. Es una terapia a través de la respiración, el movimiento y la meditación que te entrega estados profundos de bienestar y alegría.

## BENEFICIOS DEL YOGA PARA LA ANSIEDAD

El Yoga puede ayudar a controlar y mejorar los síntomas de la ansiedad, algunos de sus beneficios son:

- Ayuda a enfocar tu consciencia en la respiración, cuando se sufre ansiedad las respiraciones suelen ser rápidas y cortas, el yoga te enseña cómo lograr una respiración más relajada, lenta y profunda.
- La práctica de Asanas (posturas) liberan endorfinas en el cerebro, lo que mejora el estado de ánimo y reduce indicadores de estrés, cómo el cortisol.
- Aumenta los niveles de GABA, neurotransmisor que controla el miedo y la ansiedad cuando las neuronas se sobreexcitan.
- Corrige desequilibrios del sistema nervioso, cómo la frecuencia cardiaca y el flujo sanguíneo.
- Mejora el bienestar general, aliviando los dolores musculares.
- Aumenta la confianza en tí, mejora tu calidad de vida.
- Te ayuda a habitar el momento presente.
- Te entrega herramientas para aplicar en tus actividades diarias.
- Mejora la calidad del sueño.

# ABORDAJE TERAPÉUTICO



Las prácticas serán realizadas vía zoom, dos veces a la semana durante 3 meses.

A continuación se dará el detalle de lo que se trabajará clase por clase:

## 1° SEMANA:

- ¿Qué es el yoga?
- Cómo se respira dentro de la práctica.
- ¿Qué es Anjali Mudra y por qué se realiza?
- Meditación Guiada para conectar con el primer Chakra.
- Ejercicio básico de respiración, incorporando las 4 fases de un ciclo (inhalación, retención, exhalación y suspensión).
- Asanas enfocadas en el Chakra Raíz. El Chakra Raíz, es nuestro primer chakra y es la base de la salud mental y emocional.

## 2° SEMANA:

- ¿Qué es el mantra OM y por qué se canta?
- Meditación Guiada para conectar con el primer Chakra.
- Respiración Yóguica, técnica de pranayama que aumenta la capacidad respiratoria.
- Asanas enfocadas en el Chakra Raíz.
- Mantra para conectar con el Chakra Raíz.

### **3° SEMANA:**

- Intencionar la práctica.
- Meditación Guiada para conectar con el segundo Chakra.
- Técnica de respiración profunda y prolongada.
- Asanas enfocadas en el Chakra Abdominal, el Segundo Chakra es el encargado de generar la energía para que podamos movernos.
- Mantra para conectar con Chakra Abdominal.

### **4° SEMANA:**

- Meditación Guiada para conectar con el segundo Chakra.
- Pranayama Samavritti, ayuda a equilibrar y calmar la mente.
- Asanas enfocadas en el Chakra Abdominal.
- Yoga Nidra.

### **5° SEMANA:**

- ¿Qué son los Mudras?. Explicar Gyan Mudra y por qué se hace.
- Meditación Guiada para conectar con el tercer Chakra.
- Respiración Ujjayi
- Asanas enfocadas en el Chakra del plexo solar, el tercer chakra está conectado con la transformación y nuestro poder. Es el encargado de activar y mover la conciencia de lo colectivo a lo individual.

## 6° SEMANA:

- Meditación Guiada para conectar con el tercer Chakra.
- Pranayama Nadi Shodhana, para calmar la mente.
- Asanas enfocadas en el Chakra del Plexo Solar.
- Mantra para conectar con el tercer Chakra.

## 7° SEMANA:

- Intencionar la práctica.
- Meditación Guiada para conectar con el cuarto Chakra.
- Respiración Yóguica.
- Asanas enfocadas en el chakra corazón, el cuarto chakra está enfocado en nuestras emociones y en cómo las expresamos.
- Mantra para conectar con cuarto chakra.

## 8° SEMANA:

- Meditación Guiada para conectar con el cuarto Chakra.
- Técnica de respiración profunda y prolongada.
- Asanas enfocadas en el Chakra corazón.
- Yoga Nidra.

## 9° SEMANA:

- Intencionar la práctica.
- Meditación Guiada para conectar con el quinto Chakra.
- Pranayama Samavritti.
- Asanas enfocada en el Chakra de la garganta, el quinto chakra está relacionado con las lecciones de vida que giran en torno a la autoexpresión, la elección y la manera de comunicarnos.
- Mantra para conectar con el Chakra Garganta.

## **10° SEMANA:**

- Meditación Guiada para conectar con el sexto Chakra.
- Respiración Ujjayi.
- Asanas enfocadas en el Chakra del entrecejo, el sexto chakra activa las lecciones que nos llenan de sabiduría, el despertar de nuestra intuición y el confiar en la voz interior.
- Mantra para conectar con Sexto Chakra.

## **11° SEMANA:**

- Intencionar la práctica
- Meditación Guiada para conectar con el séptimo Chakra.
- Nadi Shodhana Pranayama.
- Asanas enfocadas en el Chakra Coronilla, el séptimo chakra es el punto de entrada de la energía con la existencia humana, es la fuerza que nutre el cuerpo, la mente y el espíritu.
- Mantra para conectar con Séptimo Chakra.

## **12° SEMANA:**

- Meditación Guiada para conectar con todos nuestros chakras.
- Dhyana Mudra.
- Asanas realizadas durante todo el ciclo, invitando a los pacientes a ser más conscientes de su cuerpo.
- Yoga Nidra
- Cierre del ciclo.



# VALORES Y HORARIOS:

\$105.000

3 cuotas mensuales de \$35.000 cada una.

Horarios: Lunes y Miércoles 8:30 pm.