

Yoga Terapéutico

Prescripción de Yoga

como actividad física
en el *contexto clínico sanitario*

I Jornadas Salud y Deporte
IV Jornadas de Enfermería Deportiva
Comunidad Valenciana

25 y 26 Febrero 2016

Pedro Rodríguez

Espec Univ. Osteopatía, Acupuntura
y Kinesiología
Posgrado Yoga terapéutico

Director Medintegra



Ajuntament d'ELX



Universidad
Cardenal Herrera
CEU





A partir de ahora debe hacer más ejercicio, por ejemplo puede nadar

No sé nadar

Prescripción de Yoga
como actividad física
en el *contexto clínico sanitario*

YOGA

PILATES

TAICHI/QIJONG

STRETCHING



Prescripción de Yoga
como actividad física
en el *contexto clínico
sanitario*

DOLOR

El yoga mejora la incapacidad funcional, la intensidad del dolor, y la depresión en los adultos con lumbalgia crónica. Reducción de medicación para el dolor

Spine Dr Williams et al (2009)

Evaluation of the Effectiveness and Efficacy of Iyengar Yoga Therapy on Chronic Low Back Pain

Cardiovascular

Los practicantes noveles encuentren estrategias propias para reducir la frecuencia cardíaca, con eventuales aplicaciones terapéuticas

Telles Meesha et al. (2009) An evaluation of the ability to voluntarily reduce the heart rate after a month of yoga practice

SALUD MENTAL

Yoga produce somnolencia, hiperactividad e incrementa los niveles de serotonina en sangre (Wood, 1993)

NEUROLOGÍA

Swara Pranayama (respiración lateral de las narinas) mejora excitación ortosimpática

Respiración unilateral, derecha vs izquierda, mejora la performance en las tareas cognitivas generalmente atribuidas al hemisferio izquierdo (verbal) o derecho (espacial). Como las funciones de la memoria también están lateralizadas (Mohan, 1996).

PNEUMOLOGÍA

Makwana et als. (1988) tras diez semanas de práctica de yoga, describe una disminución del ritmo respiratorio, un aumento de la capacidad vital, del VEMS, de la capacidad respiratoria máxima y del tiempo de retención, mientras que no registra cambios significativos del volumen corriente ni del índice de Tiffeneau

PSICOMOTRICIDAD

La práctica constante al menos durante tres meses mejora significativamente los tiempos de reacción visual y auditivo.

Madanmohan y cols. (1992)

PERSONALIDAD

Mayor nivel de satisfacción, extraversión, menor excitabilidad, agresividad, emocionalidad, apertura y quejas somáticas, mejora el control del estrés y el humor (Shell 1994).

Evidencia científica

Experiencia

Valores y preferencias de pacientes



Medintegra

Prescripción de Yoga

como actividad física en el *contexto clínico sanitario*

Let's



go

Prescripción de Yoga
como actividad física
en el *contexto clínico*
sanitario

Google



AṢṬĀṄGA
YOGA

POWER
YOGA



Kundalini Yoga



Hatha Yoga



VINYASA
YOGA

etc

IYENGAR
YOGA



Prescripción de Yoga

como actividad física
en el *contexto clínico*
sanitario

Adaptado y
personalizado

Especial atención a la
gestión y activación del
core (bandhas)

La fisiología
articular prevalece

Incorpora los conocimientos
aplicados de las Ciencias del
Movimiento

a las características del
individuo

Suele participar o
coordinarse con prof.
sanitario

Adaptado a la
diversidad

Importancia del trabajo
sobre

Uso de PROP's
(pared, ladrillos, cintas, fitball,...)

Respeto por el
mantenimiento del ROM

Física y mental

Cadenas musculares
y fascia

Combina lo mejor de
cada escuela

Anusara, Vinyasa,
Iyengar, Kundalini,...

Yoga
Terapéutico

Prescripción de Yoga
como actividad física
en el *contexto clínico
sanitario*



Prescripción de Yoga
como actividad física
en el *contexto clínico*
sanitario

Perfiles idóneos



Prescripción de Yoga
como actividad física
en el *contexto clínico*
sanitario

Adaptación de clases
de Yoga habituales

Escuela de Espalda Sana

Creación de GAM (artritis,
fibromialgia, discapacidad,...)

Asesoramiento y planificación
sobre actividades en el domicilio

Grupos de
Meditación

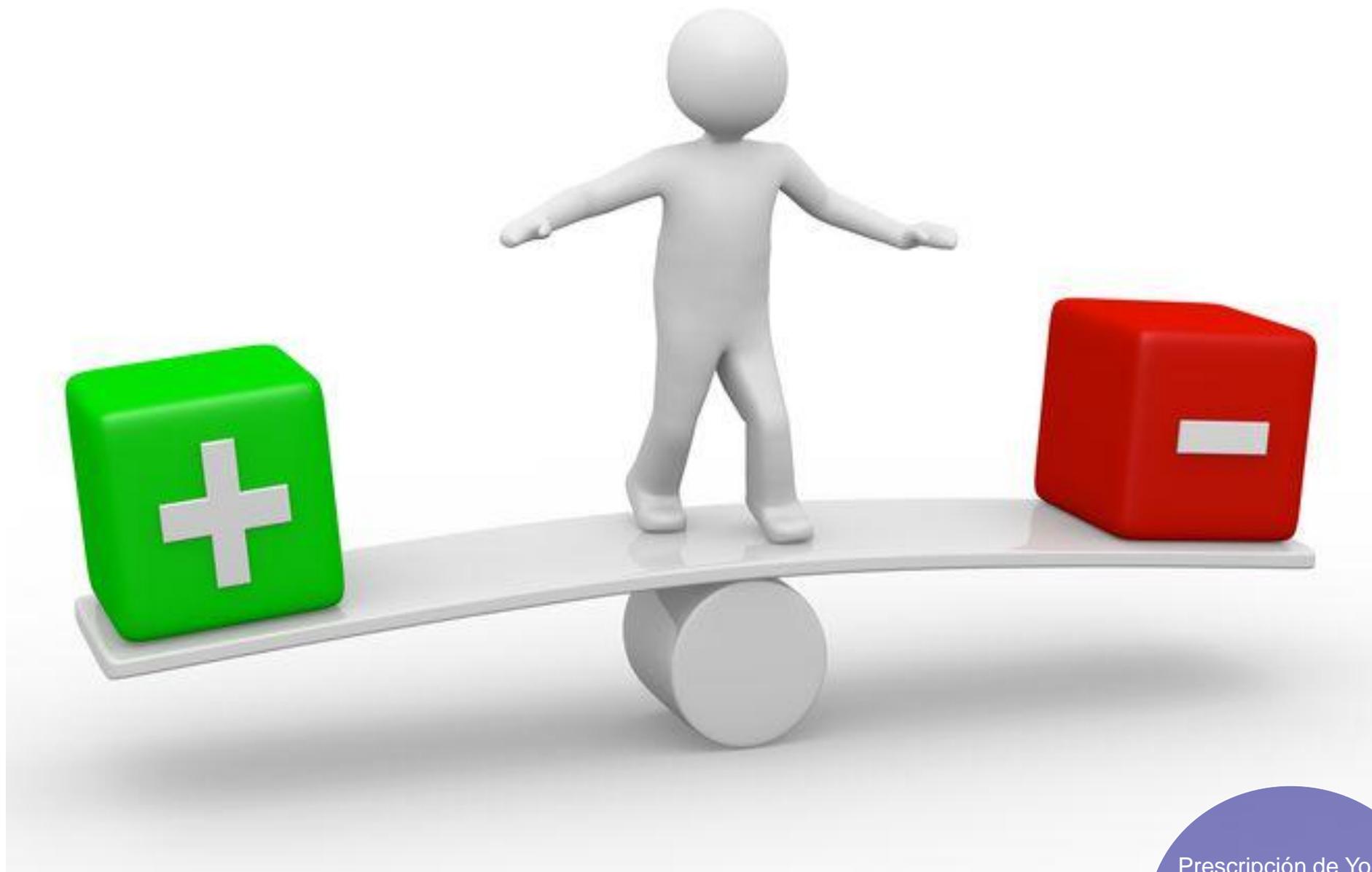
Consulta individual de
Yoga Chikitsa

¿ Cuáles son las posibilidades del Yoga
terapéutico en el entorno clínico y profesional?

Prescripción de Yoga
como actividad física
en el *contexto clínico
sanitario*



Prescripción de Yoga como actividad física en el *contexto clínico sanitario*



Prescripción de Yoga
como actividad física
en el *contexto clínico*
sanitario



HAGA YOGA

¿y qué actividad puedo hacer

Prescripción de Yoga
como actividad física
en el *contexto clínico
sanitario*

Yoga Terapéutico

Prescripción de Yoga

como actividad física
en el *contexto clínico sanitario*

I Jornadas Salud y Deporte
IV Jornadas de Enfermería Deportiva
Comunidad Valenciana

25 y 26 Febrero 2016

¡¡GRACIAS!!

pedro.rodriguez@medintegra.es
Www.medintegra.es

Pedro Rodríguez

Espec Univ. Osteopatía, Acupuntura
y Kinesiología
Posgrado Yoga terapéutico

Director Medintegra

