

## CURSO INTENSIVO DE YOGA INCLUSIVO



CONCEPTOS. HERRAMIENTAS. HABILIDADES.



Objetivos  
Visión  
Manifiesto



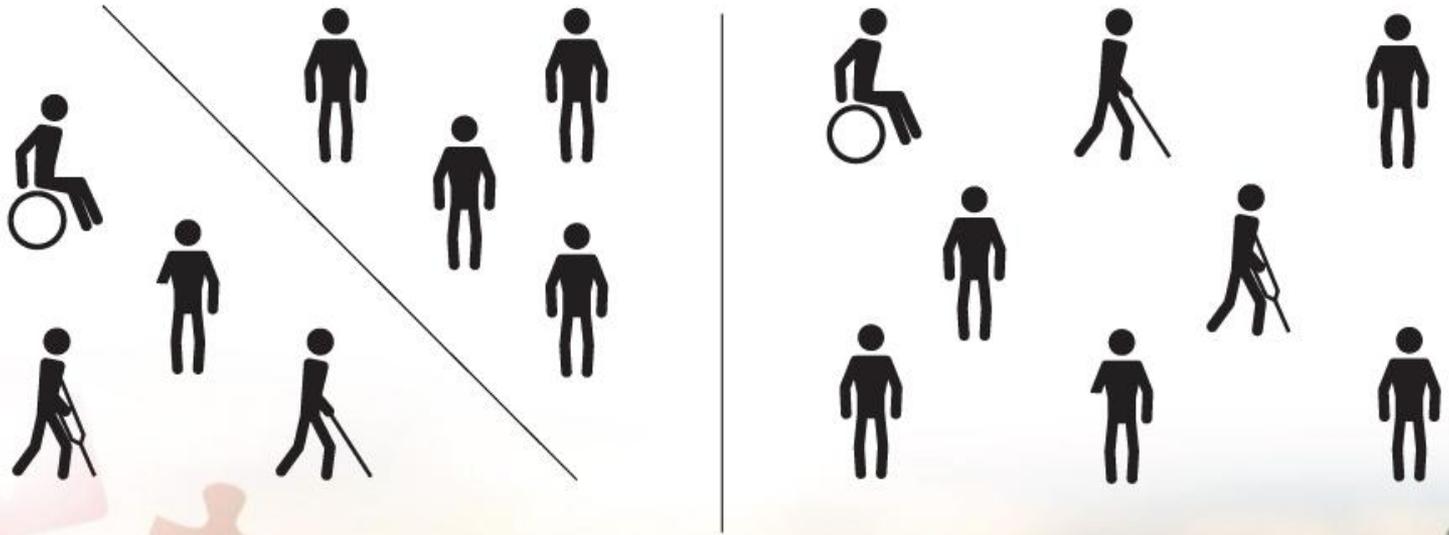
# Proyectos





Claridad.  
Compasión.  
Consentimiento Informado.  
Colaboración.







Yoga = Inclusión



# Krishna habla con Arjuna

La luz del sol es para todxs,  
así mismo, la luz de Dios.

Bhagavad Gita

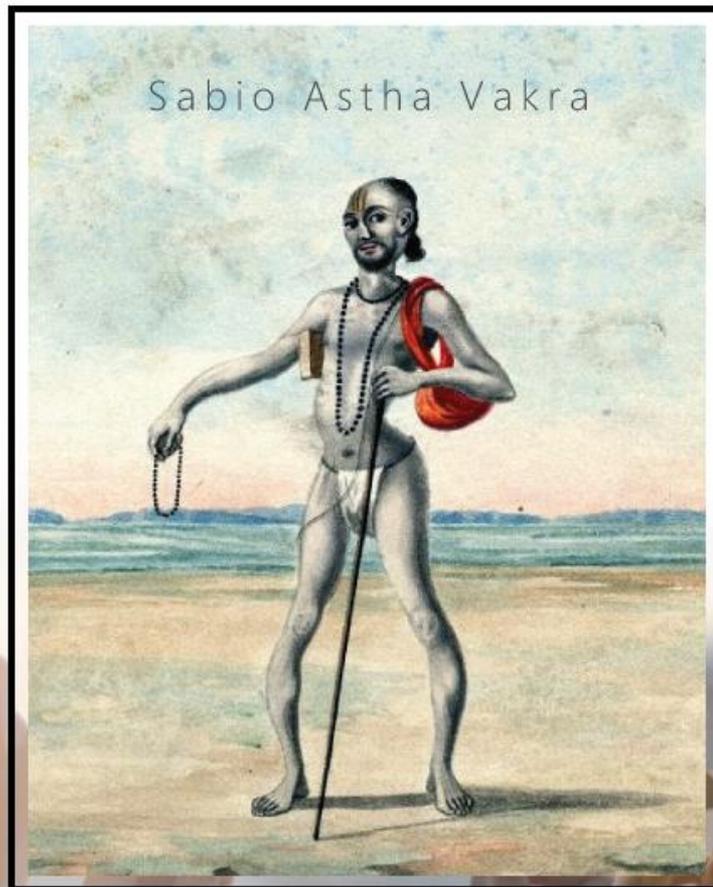


# Nishkam Karma Yoga

## El Yoga de la Acción Desinteresada

Bhagavad Gita







360  
possible  
experience

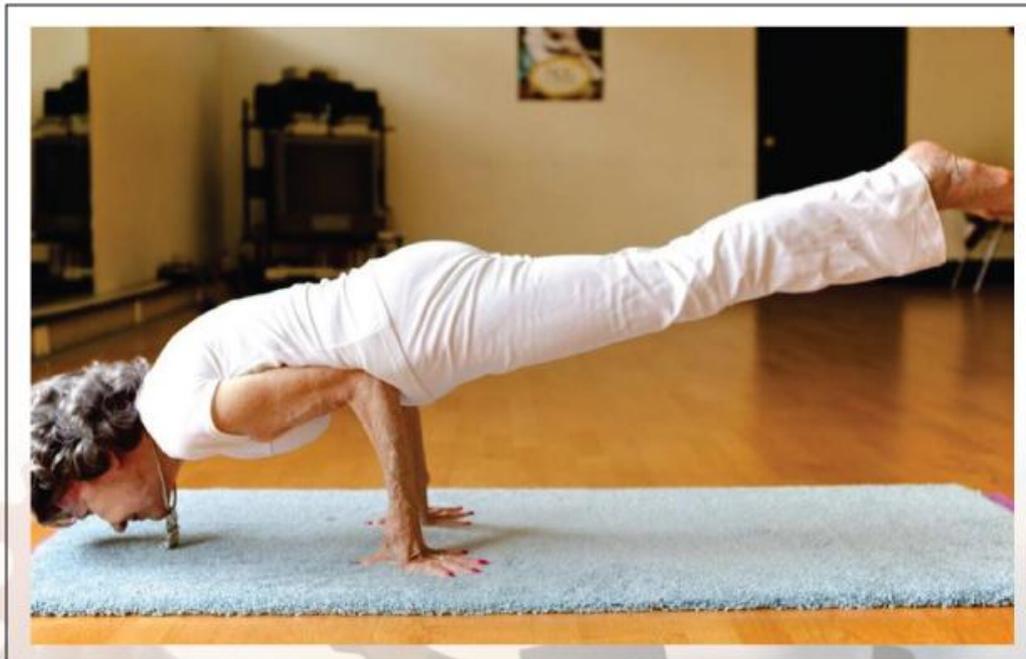
Voz. Expresión. Sueños.

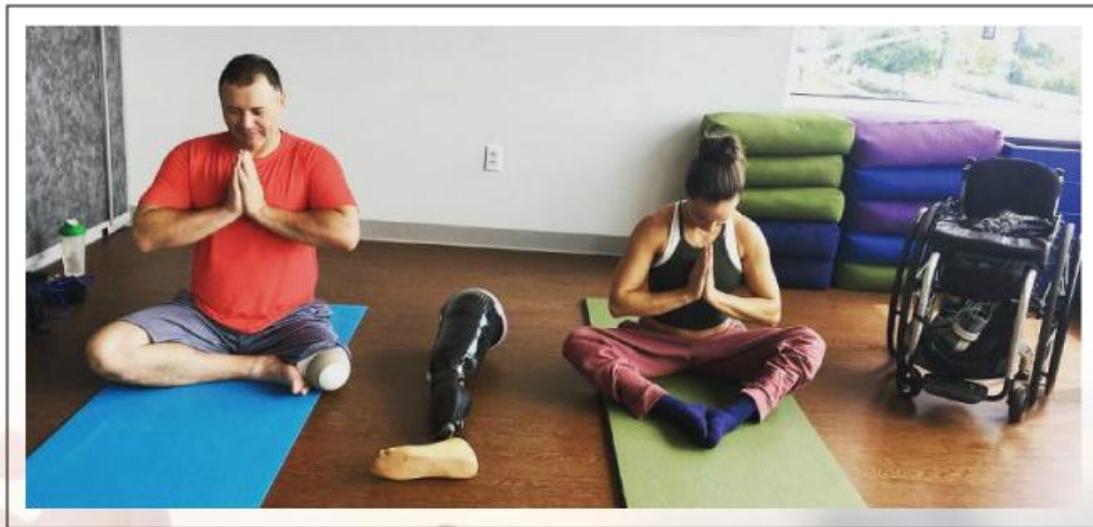


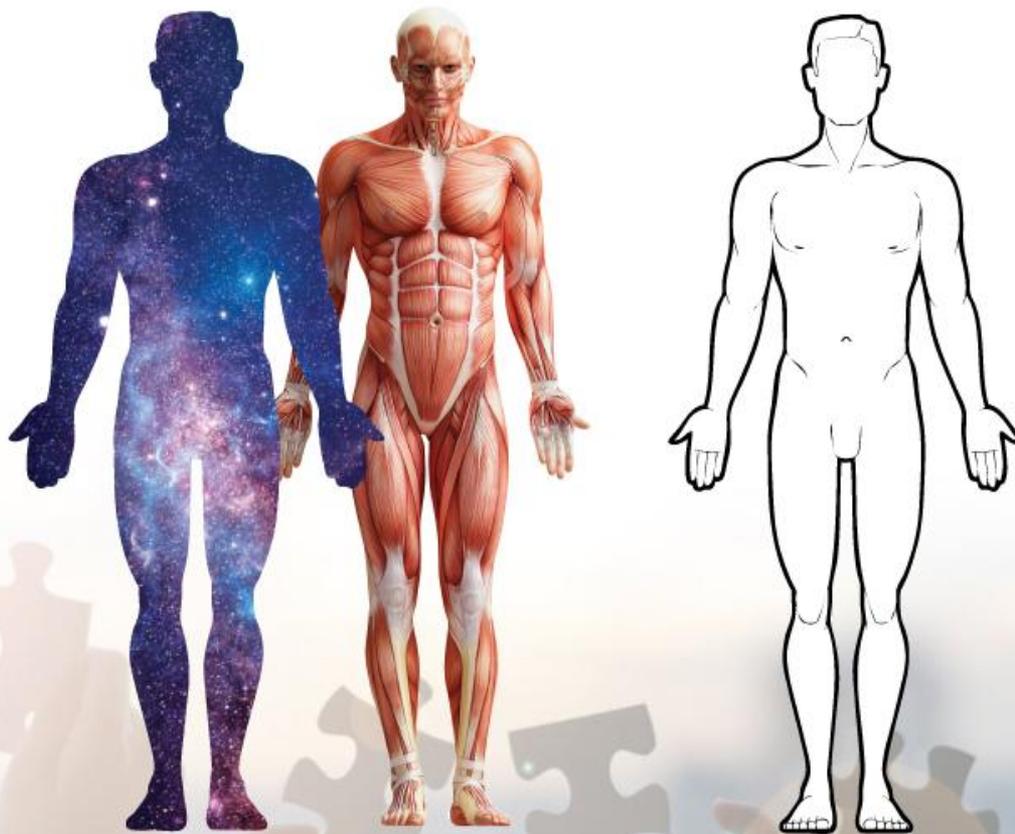






















Acciones

ESTADO DE  
CONSCIENCIA

Quién soy ?

Estado Mental y Emocional



¿Cuál es el papel de  
un Profesor de Yoga ?



# Ética del Profesor de Yoga



# Con(s)ciencia del Ser





# Yamas

Ética externa

Ahimsa: No violencia

COMPASION

Satya: No mentir

VERACIDAD

Asteya: No robar

RESPONSABILIDAD

Bramacharya: No desperdicio

UNIFICAR

Aparigraha: No acumular

SIMPLICIDAD

# Niyamas

Ética interna

Saucha: Pureza

CLARIDAD

Santosha: Gozo

CONTENTAMIENTO

Tapas: Esfuerzo

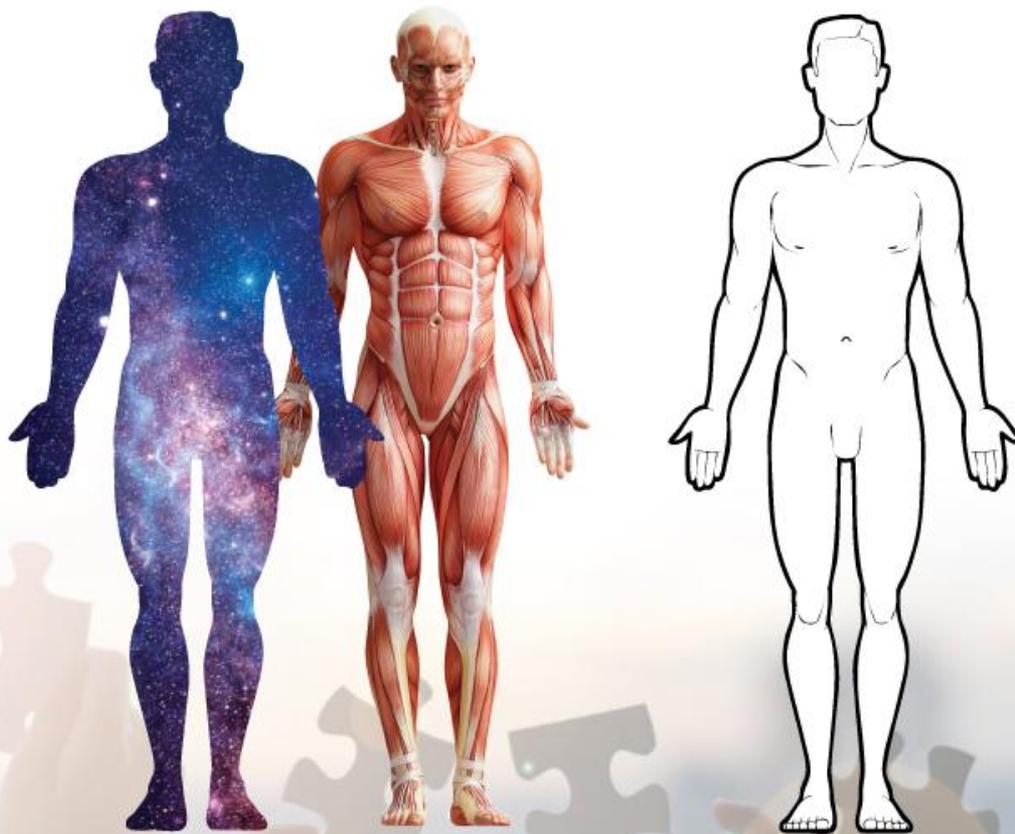
FUERZA DE VOLUNTAD

Svadyaya: Estudio

OBSERVACIÓN

Isvarapranidana: Entregar

SERVICIO





# Koshas: Cuerpos Energéticos

Annamaya Kosha: **Físico** - Asanas

Pranamaya Kosha: **Energético** - Pranayama

Manomaya Kosha: **Mental** - Contemplación

Vijnanamaya Kosha: **Emocional** - Meditación

Anamaya Kosha: **Espiritual**

Cittamaya Kosha: **Consciente**

Atmamaya Kosha: **Atmico**



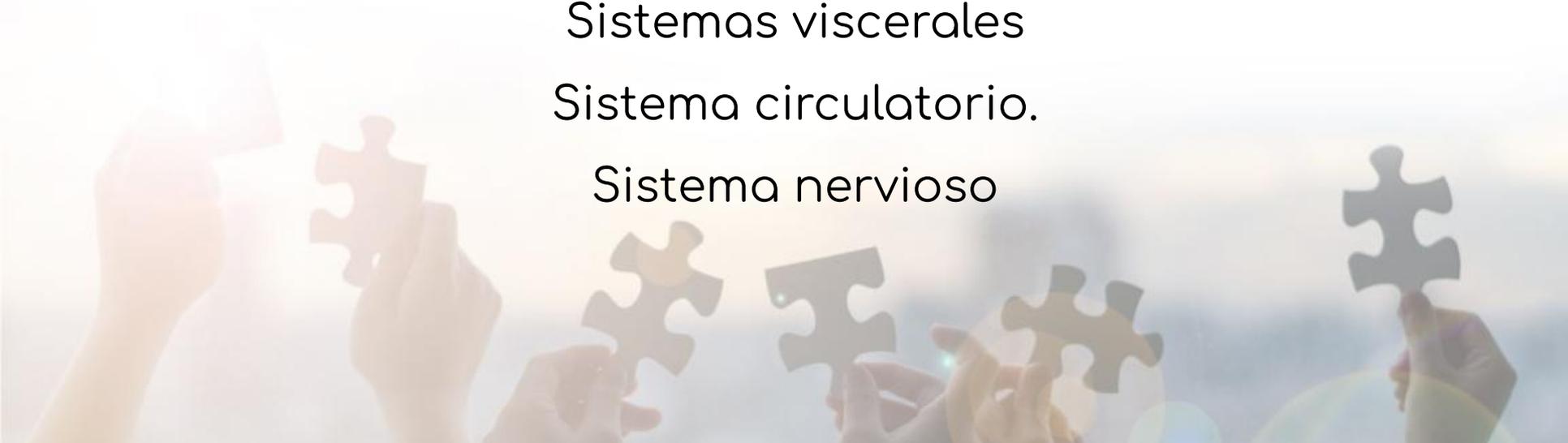
# Cuerpo físico

Sistemas somáticos

Sistemas viscerales

Sistema circulatorio.

Sistema nervioso



# Cuerpo Mental

Pensamientos - Emociones

Intelecto

Sanskaras



# Cuerpo energético

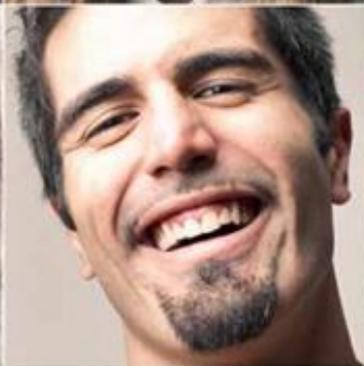
Prana: Energía

Nadis: Canales

Chakras: Ruedas

Granthis: Nudos



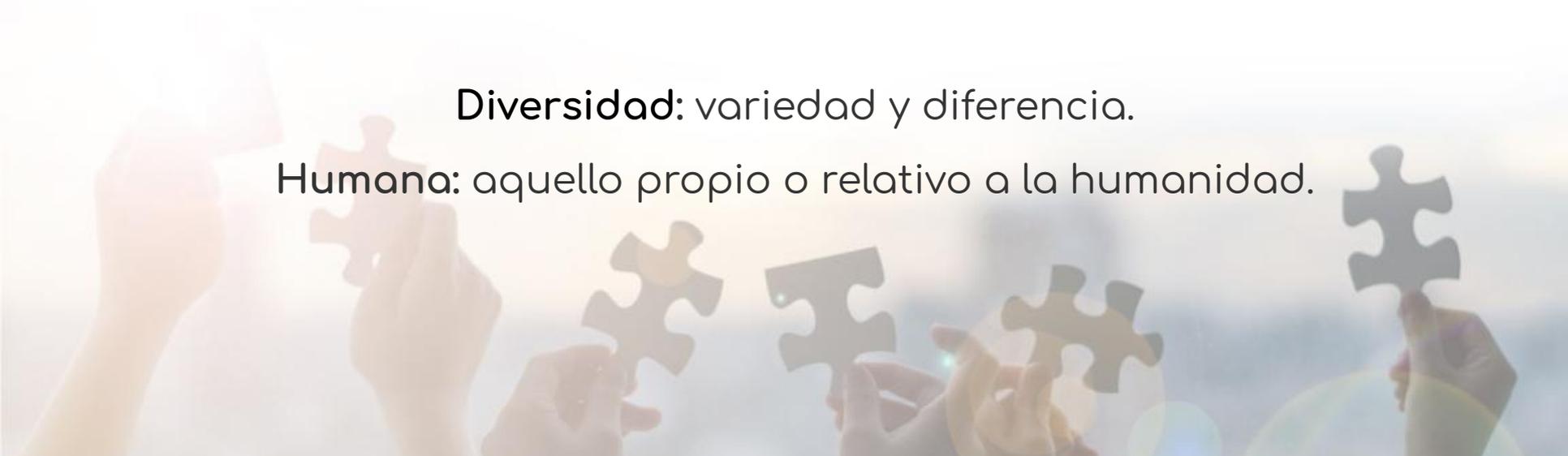


# Diversidad Humana

Variedad que existe dentro de la categoría humana.

**Diversidad:** variedad y diferencia.

**Humana:** aquello propio o relativo a la humanidad.





# Discapacidad

Es un término general que abarca las deficiencias, las limitaciones de la actividad y las restricciones de la participación. Por tanto para que exista una discapacidad, tiene que haber una deficiencia. - OMS.

1. Deficiencia
2. Minusvalía



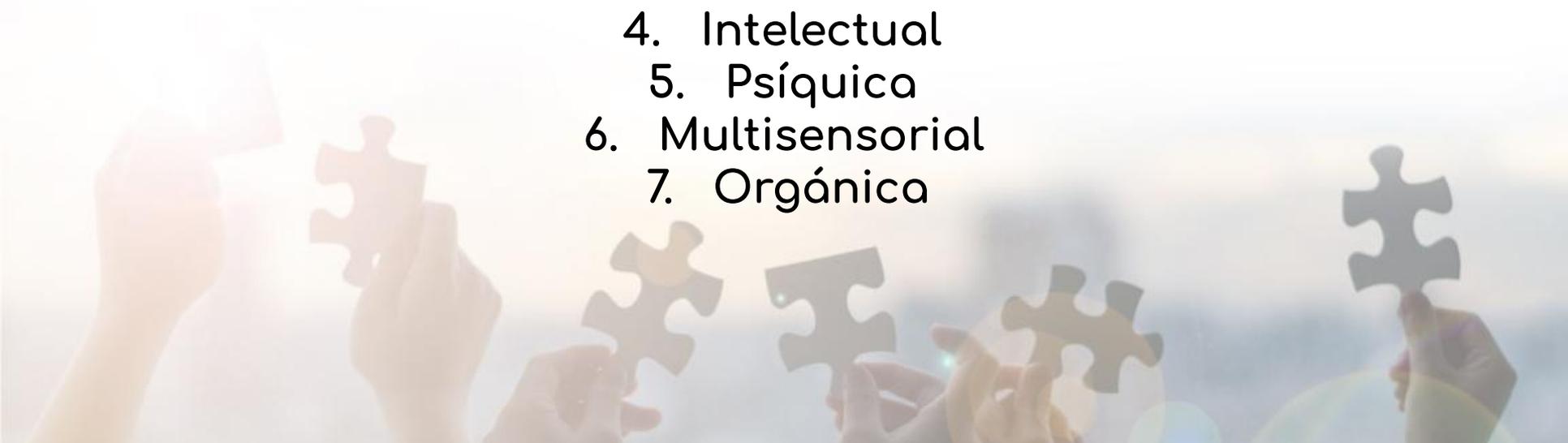
# Diversidad Funcional

Se refiere a que cada miembro de la sociedad tiene unas determinadas capacidades, que deben ser gestionadas de modo que no se produzcan exclusiones o discriminaciones.

Se refiere a los problemas que afectan a la estructura corporal y limitaciones para llevar a cabo acciones cotidianas y dificultades para mantener relaciones sociales con los iguales. - OMS.



1. Física o Motriz
  2. Visual
  3. Auditiva
  4. Intelectual
  5. Psíquica
6. Multisensorial
  7. Orgánica



# Interacción

1. Prestar atención a la persona.
2. Hablar directamente con ella, no con el acompañante.
3. Tratar a las personas adultas como tales.
4. Evitar comportamiento paternalista.
5. No usar expresiones como sufrir o padecer.
6. Ver a la persona desde la igualdad.



Es preciso contemplar las necesidades y demandas de determinados colectivos con el fin de garantizar su participación en igualdad de condiciones al resto, creando un entorno más fácil y accesible, las personas tendrán menos dificultades y su autonomía será mayor.



# Yoga Sensitivo al Trauma

## Yoga para el Trauma Informado



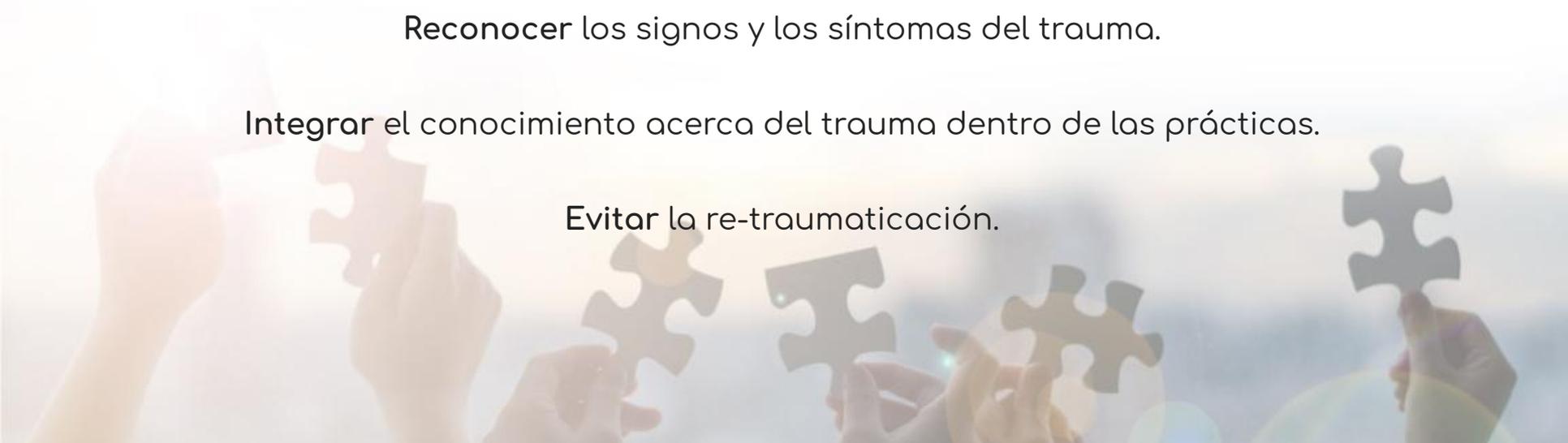
# Trauma Informado

Reconocer el gran impacto del trauma en las personas y entender el potencial de recuperación.

Reconocer los signos y los síntomas del trauma.

Integrar el conocimiento acerca del trauma dentro de las prácticas.

Evitar la re-traumatización.

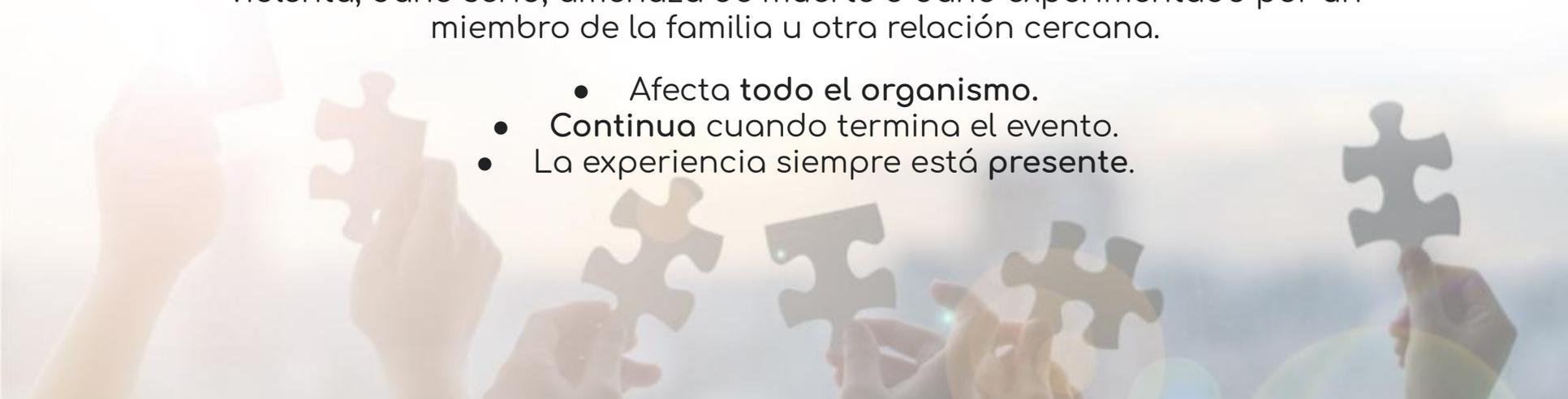




# Trauma

Exposición personal directa/indirecta a un suceso que envuelve amenaza real o potencial de muerte, grave daño u otras amenazas a la integridad física personal, ser testigo de un suceso que envuelve muerte, daño o amenaza a la integridad física de otra persona, enterarse de la muerte no esperada o violenta, daño serio, amenaza de muerte o daño experimentado por un miembro de la familia u otra relación cercana.

- **Afecta todo el organismo.**
- **Continua** cuando termina el evento.
- La experiencia siempre está presente.



## ABUSE



Physical



Emotional



Sexual

## NEGLECT



Physical



Emotional

## HOUSEHOLD DYSFUNCTION



Mental Illness



Incarcerated Relative



Mother treated violently



Substance Abuse



Divorce



# Impacto Fisiológico

- Mayor tendencia a disregulación.
  - Menor capacidad cognitiva.
  - Enfermedades físicas y lesiones.
  - Disminución de la comunicación.
    - Intercepción deteriorada.



# Impacto Psicológico

- Inseguridad
- Resistencia
- Aislamiento
  - Insomnio
- Recuerdos / Pesadillas
  - Irritabilidad
- Ansiedad y nerviosismo
  - Miedo
  - Confusión
- Sensación de culpa y vergüenza
  - Indiferencia emocional

## BEHAVIOR



Lack of physical activity



Smoking



Alcoholism



Drug use



Missed work

## PHYSICAL & MENTAL HEALTH



Severe obesity



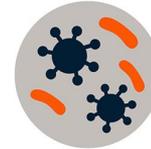
Diabetes



Depression



Suicide attempts



STDs



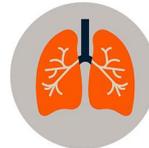
Heart disease



Cancer



Stroke



COPD



Broken bones

# Tipos de Trauma

- Agudo
- Complejo
- Desarrollo
- Sistemático
- Indirecto



# Síntomas

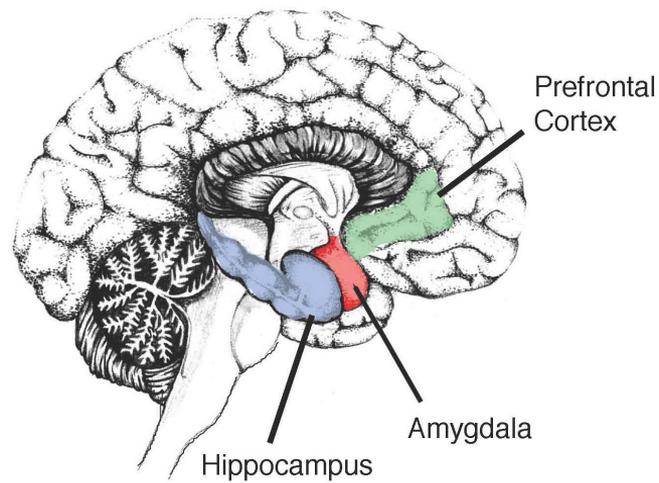
- Físico
- Emocional
  - Mental
- Comportamiento
  - Social
  - Familiar
  - Colectivo
  - Espiritual



# Etapas de Recuperación

1. Seguridad y Confianza: Crear una vida segura y estable
  - a. Entender, comprender y reconocer los síntomas.
  - b. Seguridad corporal.
  - c. Estabilidad emocional.
2. Llegar a un acuerdo con los recuerdos: Superar el medio.
3. Reconexión: Consolidar un presente saludable.





¿ Dónde sucede el Trauma ?

Cortex Frontal

Cerebro Pensante

Sistema Límbico

Cerebro Emocional  
Amígdala

Sistema Nervioso

Cerebro Instintivo



# Síntomas

## Hiperactivación

- Tensión
- Reactividad
- Ira
- Enojo
- Obsesiones
- Inseguridad
- Defensivo
- Simpático
- Fight / Flight

## Hipoactivación

- Pasividad
- Depresión
- Desconexión
- Sin claridad de pensar
- Complaciente
- Avergonzado
- Indefenso
- Parasimpático
- Freeze / Fawn

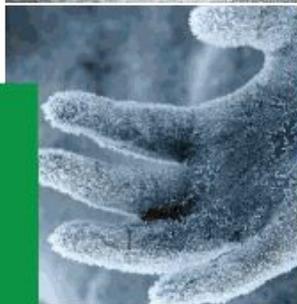
Fight



Flight



Freeze



Fawn

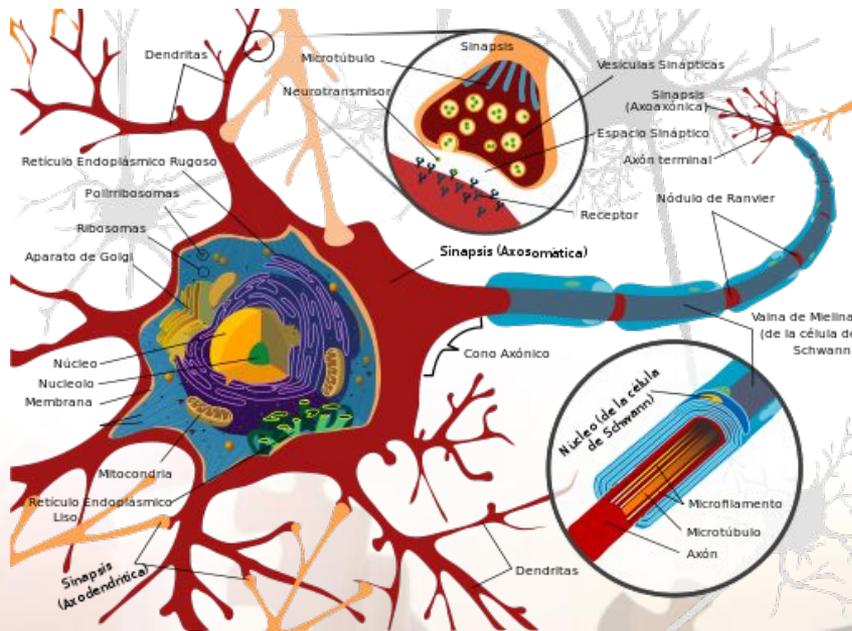


# Ventana de Tolerancia

Disregulación. Coregulación. Autoregulación.

- Pensar y Sentir
  - Empatía
  - Tolerancia
  - Seguridad
  - Presente
  - Reguladx
  - Estable
- Relaciones sanas

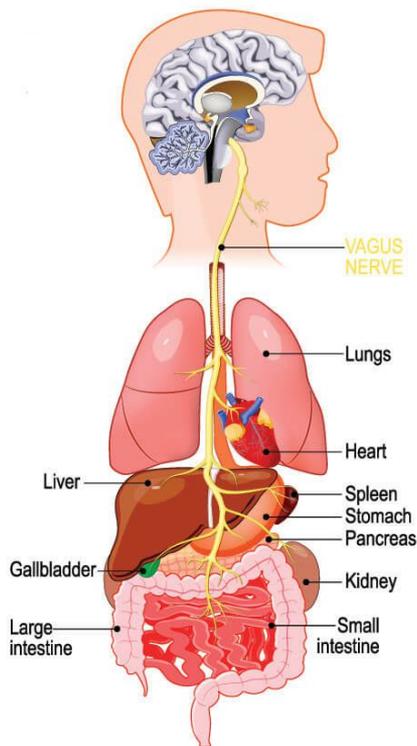




# Neuroplasticidad

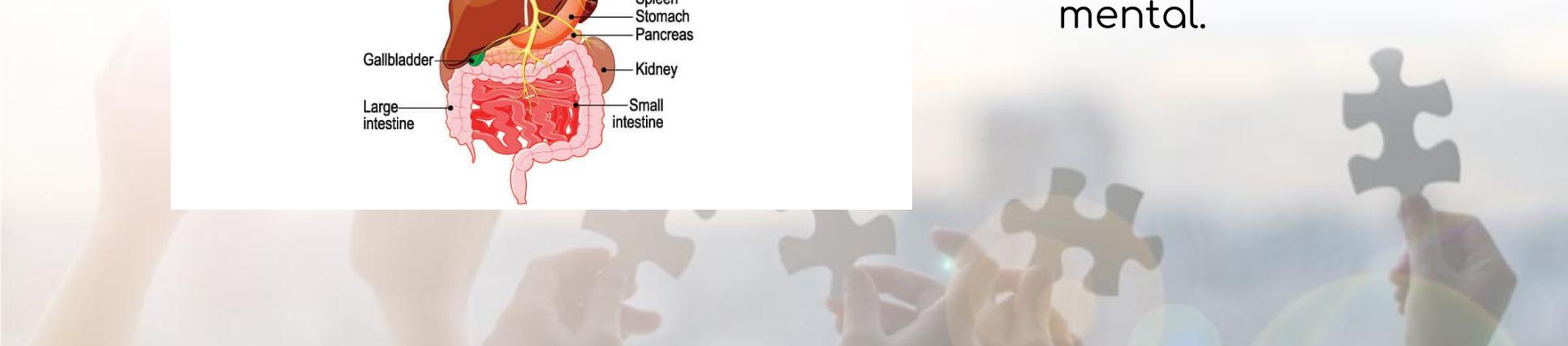
Capacidad del cerebro para adaptarse y cambiar como resultado de la conducta y la experiencia.





# Nervio Vago

Mayor tono del nervio vago mayor es la capacidad para relajarse, salud física y mental.



yoga**inclusivo**costarica



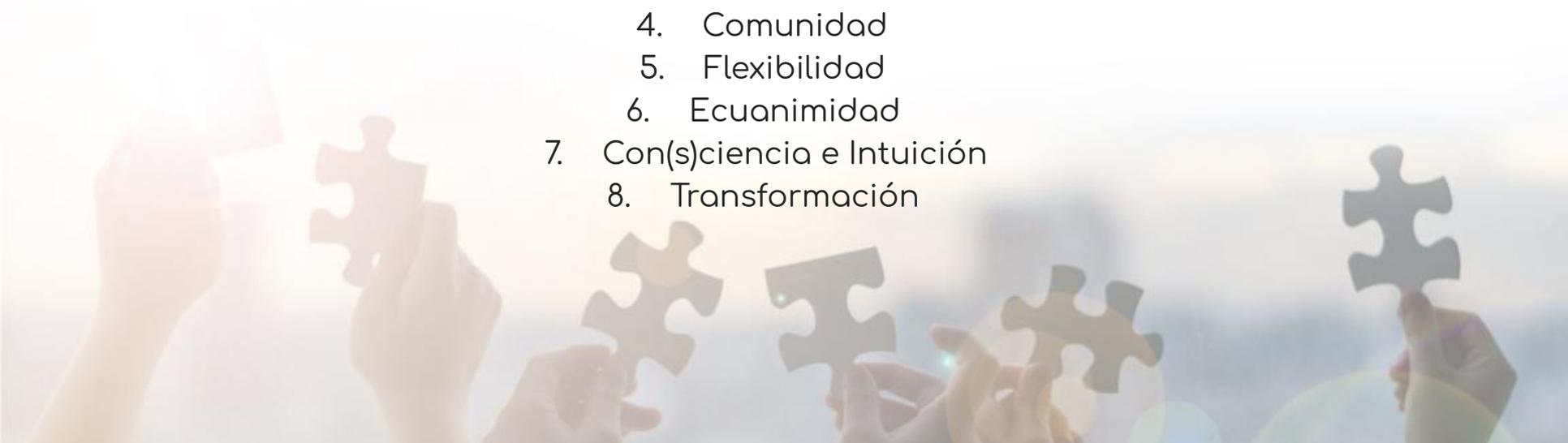
# Estructura de la Práctica

1. Orientación Externa: Seguridad
2. Orientación Interna: Interocepción
3. Balance y Regulación: Autocontrol
4. Resiliencia: Esfuerzo sin forzar
5. Reintegración: Conexión



# Principios en la Práctica

1. Seguridad
2. Opciones y Control
3. Intensión
4. Comunidad
5. Flexibilidad
6. Ecuanimidad
7. Con(s)ciencia e Intuición
8. Transformación



Persona  
+  
Momento Presente  
+  
Relación Profesorx + Profesional + Persona  
+  
Enfoque de la Práctica: Sensitivo e Informado  
+  
Práctica: Estructura y Dinámica  
=  
Resultados

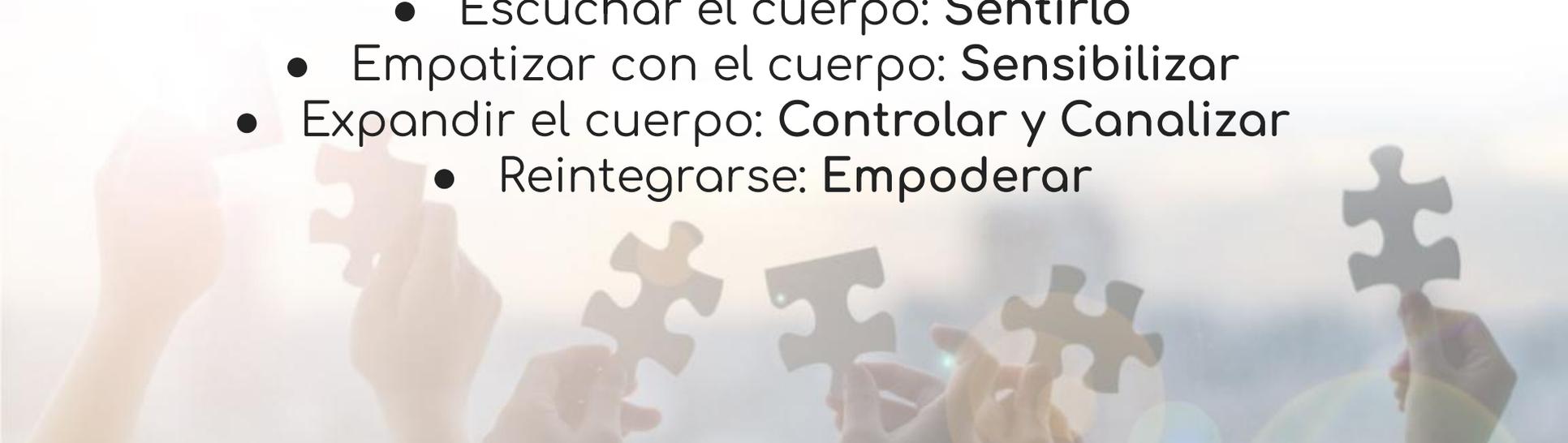
## Resultados:

---



# Objetivos

- Estar el cuerpo: Notarlo
- Escuchar el cuerpo: Sentirlo
- Empatizar con el cuerpo: Sensibilizar
- Expandir el cuerpo: Controlar y Canalizar
  - Reintegrarse: Empoderar



# Secuencia

1. Atención Plena: Orientación Externa / Interna
2. Asanas: Balance
3. Pranayama: Regulación
4. Meditación: Resiliencia
5. Relajación: Conexión



# Dinámica

1. Tiempo
2. Ritmo
3. Flexibilidad
4. Prosodia
5. Lenguaje
6. Proximidad
7. Reflejo
8. Sensibilidad
9. Humildad



# Síntomas vs Práctica

Hiperactividad / Disociación = Interoceptiva / Somática  
Escape / Reexperimentado = Momento Presente / Atención Plena  
Alteradxs / Distridxs = Empoderar / Intención  
Desconectadxs = Presencia / Respuesta



# Elementos Esenciales

- Detalles Físicos
- Creando Seguridad
- Cultivando Atención
  - Respiración
  - Movimiento



# Elementos Esenciales

- Guiando
- Ambiente
- Relajación
- Finalización
- Anticipando riesgos



# Preparación & Admisión



# Recordatorios

- Propósitos
- Privilegios
- Prejuicios



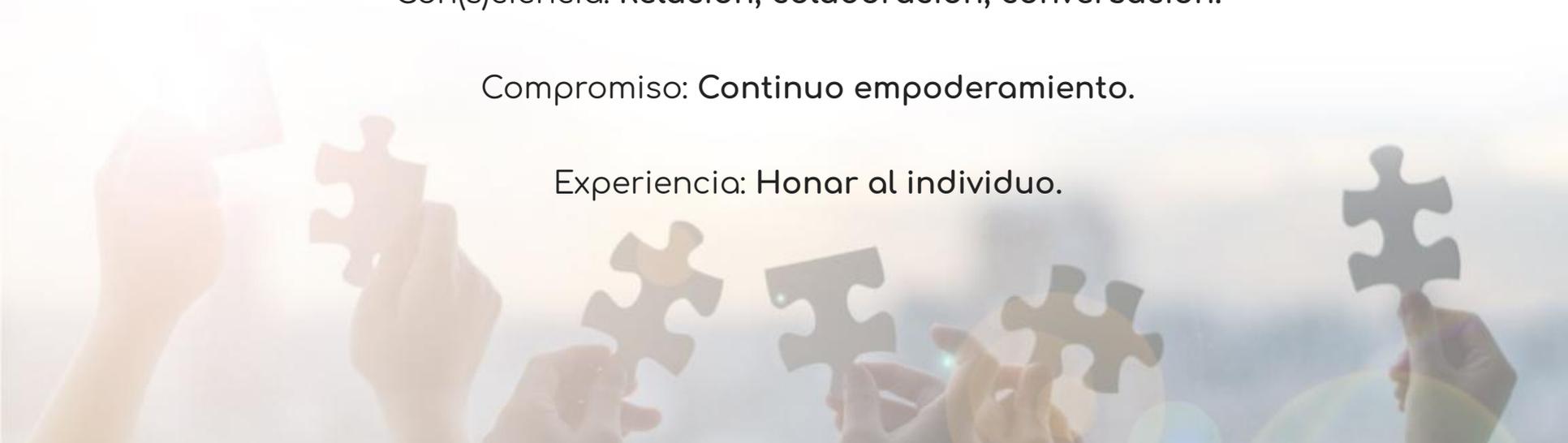
# El corazón de la enseñanza

Compasión: Practicar con Intención

Con(s)ciencia: Relación, colaboración, conversación.

Compromiso: Continuo empoderamiento.

Experiencia: Honar al individuo.



Karma Yoga

# Ayudar vs Servir



Yoga  
Constante  
Consciente



Estudio  
Investigación  
Reflexión

Relaciones conscientes  
Colaboración  
Participación