

Adreçat a

Metges de qualsevol especialitat, infermers, psicòlegs i altres professionals relacionats amb els recursos humans, interessats en les tècniques de ioga, tant com a eina terapèutica complementària, com per a l'ús personal en tant que medicina preventiva.

Objectius

Objectiu general: proporcionar els elements d'aprenentatge cognitiu i operatiu, amb les habilitats tècniques necessàries per entendre el funcionament i efectes terapèutics de l'aplicació de les tècniques de ioga, eines que regulen el neurovegetatiu, integrador de tots els sistemes orgànics entre sí, i d'aquests amb la ment i emocions.

Objectiu específic: adquirir els hàbits de la respiració adequada i la relaxació, per construir un estil de vida amb actituds serenes i menys reactives que permetin fer front a les demandes laborals i socials de manera més equilibrada.

Temari

- Concepte de salut com a lliure flux de l'energia vital.
- Concepte de malaltia com a desordre de la *physis*. Fonaments de física quàntica.
- Ioga i regulació del sistema neurovegetatiu. El sistema basal. El concepte psiconeuroinmunoendocrinologia.
- Efectes psicofisiològics de les tècniques de ioga.
- Les tècniques de ioga en la Medicina Ayurveda. Origen de la ciència del ioga. Història de la iogateràpia a Occident.
- El sistema energètic vital. Estructures de la xarxa energètica. Psicobiogeneradors i camps electromagnètics. Cos energètic hologràfic. Sistema nerviós i canals energètics.
- Concepte de pranayama i tipus: dinàmic, estàtic i mental.
- Tècniques de ioga com a prevenció i restauració del balanç fisicoenergètic. La respiració i els canvis en l'experiència emocional.

Els estiraments i l'autogestió estructural i orgànica. La relaxació i la serenitat mental. La meditació i l'estat de silenci interior. La tècnica del so i les estructures sonores i l'harmonia dels ritmes psicofísics.

Metodologia docent

Activa, amb exposicions teòriques del mètode i aplicacions demostratives de tècniques de ioga i consciència corporal.

Avaluació

Es requerirà una assistència mínima del 80%.
Enquesta pre i postformació de valoració dels alumnes.

Informació i matricules

- **Calendari:** Dimarts de 17.30 a 19.30h.
 - Del 24 de gener al 27 de març del 2012.
 - **Matricula:**
 - Fins al 15 de gener de 2012 Col·legiats COMB: 175€ · No Col·legiats: 200€.
 - Després del 15 de gener de 2012: Col·legiats: 192€ · No col·legiats:220€
 - **Nombre d'hores:** 20
 - **Lloc:** Centre d' Estudis Col·legials
-
- **Directora i professora: M.J. Roca.** Especialista en Medicina Interna. Metge de l'Educació Física i l'Esport per la UAB. Mestre de ioga i Meditació, habilitada per la Llei de l'Esport de Catalunya. Terapeuta Psicofísic. Master en Teràpia Neural per la UB.