

Lo Yoga come strumento terapeutico: cura, prevenzione, gestione dello stress.

Corso di formazione a distanza FAD (disponibile dal 1 giugno 2021 al 31 dicembre 2021)

Sede della piattaforma FAD: Roma, Via Ravenna 9c

Responsabile Scientifico: Mariia Merkulova, istruttrice Yoga, centro yoga "Prana", Mosca

Destinatari dell'attività formativa:

Medici, Infermieri, Fisioterapisti, Psicologi, Tecnici ortopedici

Razionale Scientifico:

La Yoga Terapia è uno dei programmi di yoga più popolari negli ultimi anni. In questa fase dello sviluppo del metodo, sono stati accumulati sufficienti dati sperimentali e clinici, confermando la sua efficacia nella capacità di migliorare la salute fisica e mentale di una persona. Nessuno degli altri sistemi orientati al corpo ha così tante tecniche, il che ci permette di considerare il metodo come un promettente sistema di riabilitazione fisica e psicologica. Lo stesso Hatha Yoga ha già un'ampia gamma di tecniche di stimolazione viscerale e vegetativa, un effetto completo sul sistema muscolo-scheletrico, vari metodi di rilassamento muscolare profondo e mentale. Va anche tenuto in attenta considerazione l'impatto delle tecniche di Hatha Yoga che, in presenza di varie patologie, può essere multidirezionale; infatti la stessa tecnica yogica può avere un effetto sia positivo, sia negativo su varie malattie. Pertanto, la Yoga Terapia è una soluzione ideale, poiché questo metodo yogico è costruito tenendo conto delle caratteristiche di varie patologie e limitazioni fisiologiche.

Questo corso si pone come obiettivo quello di indicare la Yoga Terapia come strumento di prevenzione e cura delle più comuni patologie, come dolore al collo, mal di testa, emicrania, mal di schiena, ernia, artrite, depressione, problemi intestinali, nonché come supporto alle terapie rivolte alla cura di malattie gravi, come il cancro, il diabete, l'ipertensione, le malattie cardio-circolatorie. Ed infine una parte importante del corso sarà riservata alla prevenzione ed alla gestione di ansia e stress, e relative patologie psicosomatiche.

Il corso risponde ai tre requisiti fondamentali della pratica della yoga terapia: sicurezza, efficacia e disponibilità.

Obiettivi:

- Analizzare le basi dell'approccio yogico: respirazione, movimento, attenzione e percezione.
- Apprendere le tecniche principali e la loro utilità complementare nell'esercizio terapeutico e preventivo

- Fornire strumenti e strategie per un miglioramento della propria pratica clinica, della comunicazione con il paziente;

Obiettivo formativo: Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica. Malattie rare

Durata attività formativa: 30 ore

Indirizzo piattaforma: www.medical-net.academy

INDICE DEGLI ARGOMENTI

- Introduzione
 - Metodo. Gestione dello stress. Prevenzione
- Parte I: l'area cervicale
 - Formazione; pratica del metodo; tecniche di respirazione e meditazione; video riepilogativo
- Parte II: l'area dorsale
 - Formazione; pratica del metodo; tecniche di respirazione e meditazione; video riepilogativo
- Parte III: l'area lombare
 - Formazione; pratica del metodo; tecniche di respirazione e meditazione; video riepilogativo
- Parte IV: Bacino ed arti inferiori
 - Formazione; pratica del metodo; tecniche di respirazione e meditazione; video riepilogativo
- Materiale di approfondimento

FACULTY

Mariia Merkulova	Laurea: - Specializzazione: Centro Yoga "Prana", Mosca Affiliazione: Istituto di metodi orientali di riabilitazione, San Pietroburgo (Russia)
-------------------------	---