

BIOMECÁNICA Y YOGA

La biomecánica estudia el movimiento, el equilibrio, la resistencia y las lesiones que pueden producirse en el cuerpo humano como consecuencia de diversas acciones físicas. Cómo reacciona el cuerpo ante una fuerza nos permite entender qué tipo de ajustes son necesarios para cada tipo de persona.

En este curso aprenderás:

- Líneas miofasciales y su importancia en los límites al rango de movimiento. Aprende a desarrollar un estrés positivo en tus tejidos.
- Aprende técnicas de liberación miofascial con pelotas de masaje y otros instrumentos para mejorar tu práctica de asana y liberar tensiones profundas que nos limitan..
- Explora la relación entre el sistema fascial y Pranamaya kosha (el cuerpo energético) y cómo asana es la búsqueda de un estado en vez de la búsqueda de la postura perfecta.
- Desarrolla capacidad de comprender y adaptar las distintas asanas a las diferentes estructuras anatómicas y musculares de tus alumnos.
- Entiende las diferencias entre rango de movimiento y flexibilidad así como la tensión y la compresión, elementos que nos limitan en nuestra práctica.
- Aplicación terapéutica de asanas y variaciones específicas para desarrollar un enfoque individualizado de la práctica.

Cada persona tiene diferentes proporciones en segmentos de longitud del cuerpo, longitud en la inserción de los músculos, ratios de longitud del músculo con tendones, velocidad de comunicación de los nervios, tolerancia intrínseca de los tejidos, etc

Imponer un estereotipo “ideal” sólo nos alejará de alcanzar nuestro máximo potencial. Al igual que nadie tiene tu estructura dental, tampoco tienen tu estructura ósea, columna o caderas... Si alguien puede hacer algo... ¿tú también puedes/deberías?

Hay cosas que puedes hacer ahora, otras que lograrás hacer con el tiempo y algunas que no podrás hacer jamás. Tenemos que entender nuestra singularidad y limitaciones naturales