



Yoga Terapia y El Cuerpo Yoguico

Proceso de certificación

Para recibir el certificado para el curso de Yoga Terapia y El Cuerpo Yoguico es necesario hacer lo siguiente:

1. Asistir todas las sesiones del curso (parte 1 - Anatomía y Fisiología y parte 2 – Yoga Terapia). En caso de faltar a una sesión del curso (una una parte de una sesión) será necesario seguir el procedimiento para recuperar la sesión.
2. Leer el libro “Anatomía para el Movimiento – Toma 1” (autor: Blandine Calais-Germain). Este libro es excelente para aprender el anatomía y fisiología necesario para un profesor de yoga. Recomiendo que lo compres (me lo puedes encargar) o lo puedes descargar gratis (una versión pirata) en formato PDF a través de la siguiente enlace: <http://www.megaupload.com/?d=ETEILXKX> y <http://booksmedicos.blogspot.com/2010/03/biomecanica-anatomia-para-el-movimiento.html>
3. Completar las tareas mencionadas abajo y mandarlas a Power Yoga Colombia (escanea los dibujos) y envíalas a admin@poweryogacolombia.com

Tienes dos meses para leer el libro y enviar las tareas. **Fecha límite para terminar las tareas 30 de octubre, 2010.** Recibirás tu certificado dentro de 30 día a partir de la fecha de recibido de las tareas.

Tareas

1. Trazos de anatomía: A partir del libro de anatomía mencionado arriba o usando recursos en el internet, realiza 3 de los siguientes 5 trazos. Puedes calcar los trazos, pero debes colorearlos e identificar cada parte con su nombre):
 1. El diafragma (el músculo de la respiración)
 2. Vértebra y disco (escoge lumbar, torácico o cervical)
 3. La rodilla (incluye huesos, cartílago, tendones y ligamentos)
 4. El hombro (incluye huesos, cartílago, tendones y ligamentos)
 5. Otra articulación que te interese particularmente
2. Analiza lo que sucede desde el punto de vista anatómico cuando hacemos un saludo al sol A (sin guerreros) (1-2 hojas)
 - Planos de movimiento
 - Articulaciones involucradas y sus movimientos (flexión, extensión etcétera)
 - Músculos principales involucrados (agonistas y sinergistas)
 - Tipo de contracción muscular (excéntrico, concéntrico etcétera)
3. ¿Cuál es la diferencia entre un ligamento y un tendón?
4. Enumere las principales funciones del sistema nervioso central (simpático y parasimpático).
5. ¿Cuántas vertebras tiene la columna vertebral en total y en las diferentes secciones?
6. Dibuja sencillamente la columna vertebral e indica donde comienzan y terminan sus diferentes secciones y dónde están los dos lordosis y cifosis.
7. Describe brevemente los beneficios de la práctica de yoga sobre el aparato cardio-respiratorio.
8. Elabora una rutina de 7 asanas que recomendaría para una patología común de la columna vertebral.

Power Yoga Colombia

Sede Administrativo - Carrera 5 # 57 - 56 apto 102, Chapinero Alto, Bogotá, Colombia
Tel: + 57 1 7036187 Cel: +57 311 217 1404 Email: admin@poweryogacolombia.com Web:
www.poweryogacolombia.com