Yogui House

PROGRAMA DE

Anatofisiología y Biomecánica

para el Yoga

info@yoguihouse.com.ar www.yoguihouse.com.ar

Módulo 1

- **Generalidades**
  La célula
  Posición anatómica y cavidades corporales
  El Yoga y su implicancia en este sistema

- **Sistema respiratorio**
  Anatomía
    Componentes del sistema
  Fisiología
    Ventilación y hematosis
  El Yoga y su implicancia en este sistema

- **Sistema circulatorio**
  Anatomía
    Componentes del sistema
    La circulación de la sangre
  Sistema linfático
  Fisiología
    Presión arterial y pulso
    Frecuencia cardíaca
    Sistema eléctrico del corazón
    Ciclo cardíaco
  El Yoga y su implicancia en este sistema

- **Sistema digestivo**
  Componentes superiores e inferiores
  Absorción de alimentos
  El Yoga y su implicancia en este sistema





Módulo 2

- **Sistema urinario**
  Anatomía: riñones, uréteres, vejiga, y uretra
  Camino de la orina
  Fisiología: funciones de los riñones
  El Yoga y su implicancia en este sistema

- **Sistema reproductor**
  Anatomía
  Componentes del sistema reproductor femenino
  Componentes del sistema reproductor masculino
  Fisiología: gónadas y fecundación
  El Yoga y su implicancia en este sistema

- **Sistema endocrino**
  Anatomía: hipotálamo e hipófisis, tiroides, glándula adrenal (suprarrenal) y páncreas
  Fisiología: eje hipotálamo-hipofisario
  El Yoga y su implicancia en este sistema

- **Sistema nervioso**
  Anatomía: neurona, SN desde el punto de vista anatómico y funcional
  Fisiología: neuronas, funciones del sistema nervioso central y sinapsis
  El Yoga y su implicancia en este sistema

Módulo 3

- **Aspectos generales de las articulaciones**

- **Músculo esquelético**
  Tipos de músculos según su función
  Contracción de los músculos

- **Propiocepción**

- **Aspectos generales de la columna vertebral**
  Composición y curvaturas
  Características de las vértebras
  Músculos del dorso

- **Articulaciones de la columna vertebral**
  Articulaciones entre el cráneo y la columna vertebral cervical
  Articulaciones entre las vértebras

- **Biomecánica de la columna vertebral**
  Columna estática
  Columna dinámica
    Disco intervertebral
    Movimientos generales de la columna vertebral





Módulo 3

Core

Qué es el core
- Musculatura del core

La importancia del core
La verdadera función de esta musculatura
Suelo pélvico
Activación y fortalecimiento del core
El core y el día a día

Patologías de la columna vertebral

Lumbalgia
Escoliosis

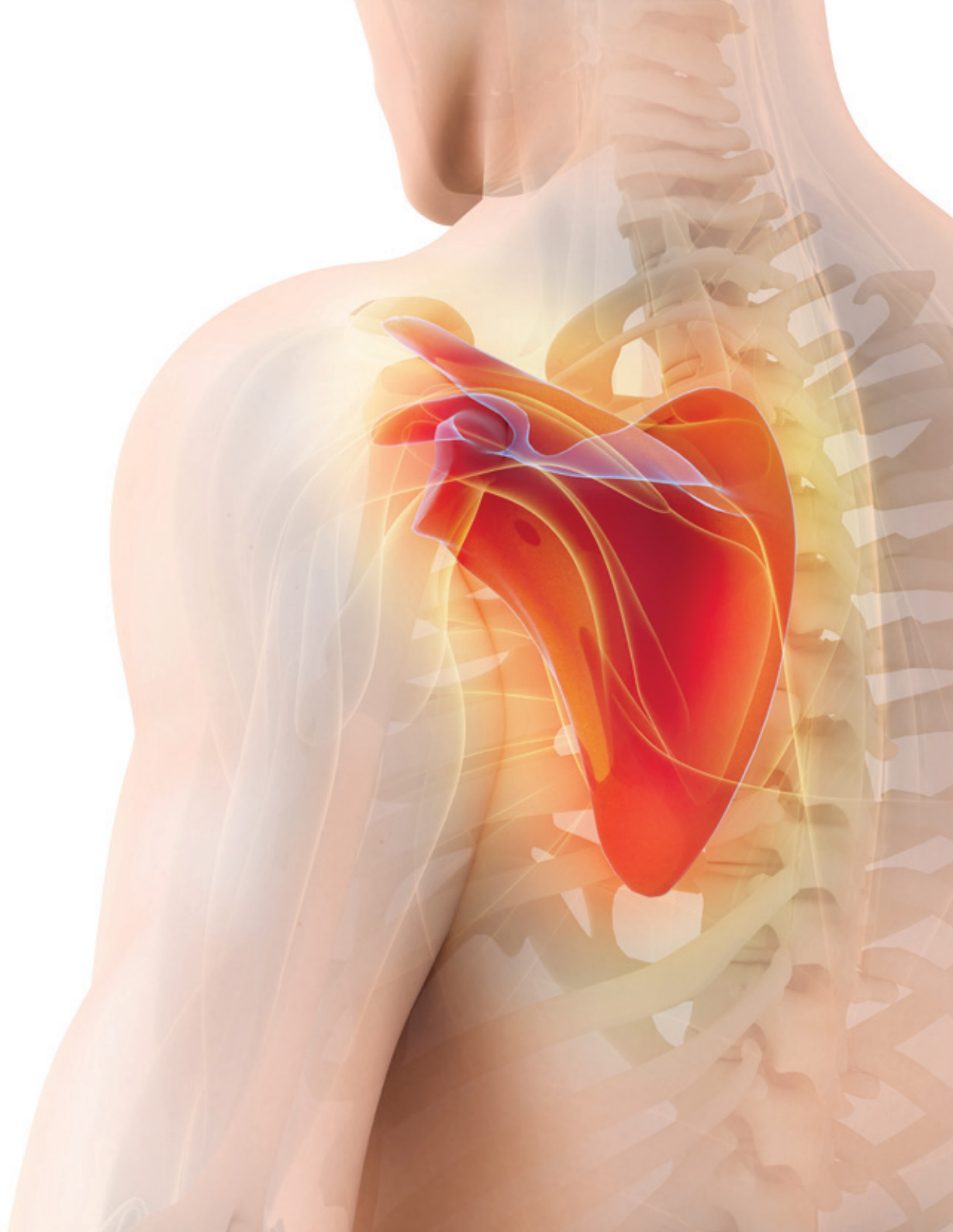
Módulo 4

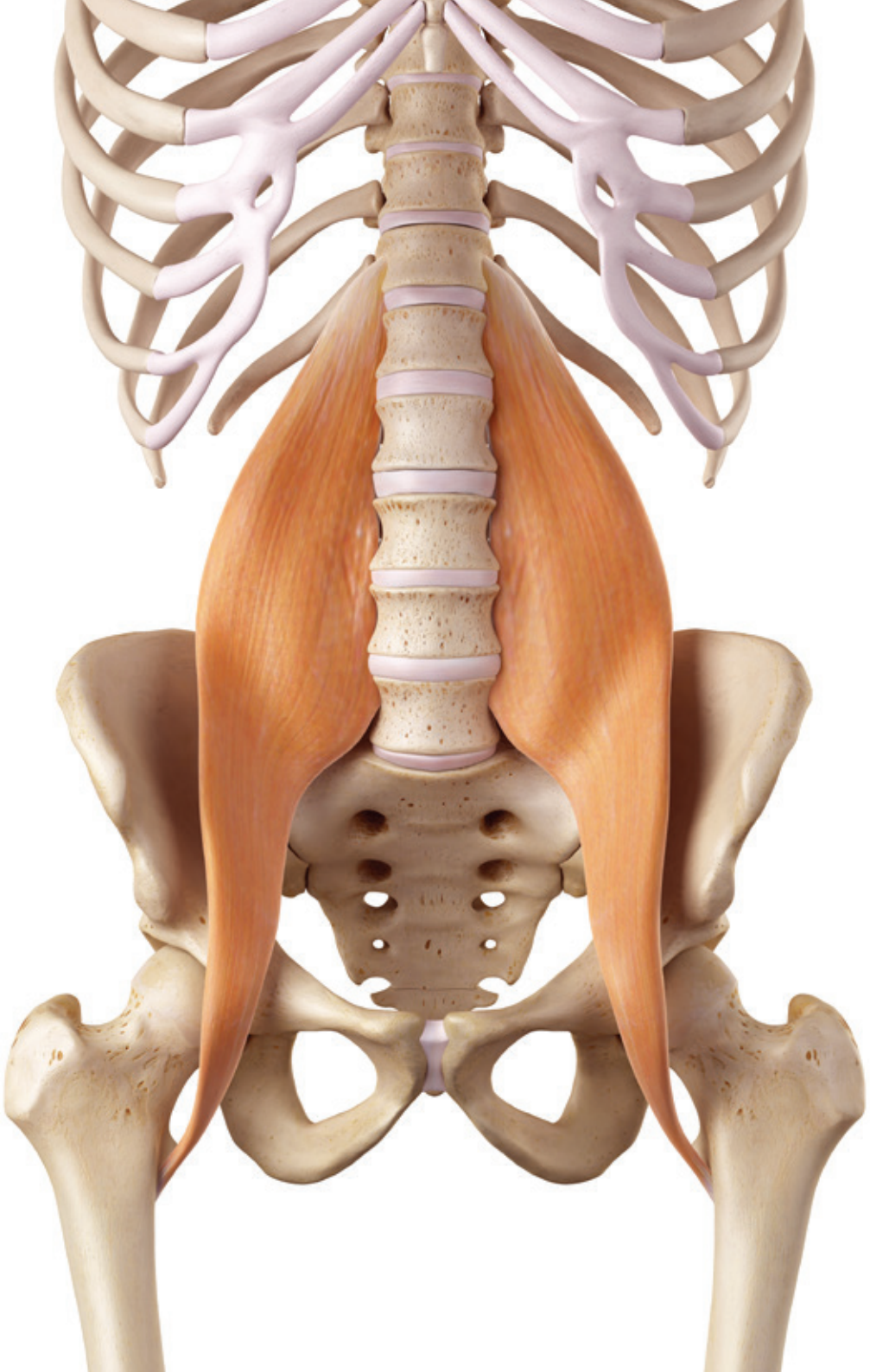
- **Introducción a los miembros superiores**

- **Hombro**
  Articulaciones
  Manguito rotador

- **Codo**
  Articulación
  Hiperlaxitud

- **Muñeca y mano**
  Articulación
  Yoga y el apoyo de las manos





Módulo 4

- **Introducción a los miembros inferiores**

- **Cadera**
  Articulaciones
  Anteversión y retroversión pélvica

- **Rodilla**
  Articulación
  Valgo dinámico de rodilla
  Padmasana y rodilla

- **Tobillo y pie**
  Articulación
  El pie y la bóveda plantar
  El trabajo de fortalecimiento del tobillo

Contacto

Para consultas o inscripciones podés escribirnos
a cualquiera de nuestros contactos.

info@yoguihouse.com.ar

www.yoguihouse.com.ar @eldoc.pablo

Yogui House

NAMASTÉ