

# PROYECTO DE YOGA Y RELAJACION PARA ENFERMAS DE FIBROMIALGIA

## OBJETIVOS

- \* Dar a conocer la práctica del Yoga como fuente de la salud en el marco de la enfermedad.
- \* Desarrollar y recuperar el esquema corporal, las habilidades y destrezas y las cualidades físicas básicas mediante la práctica del Yoga.
- \* Potenciar la concentración, la atención, la consciencia corporal y el estado de relajación como herramienta de la práctica del yoga.
- \* Utilizar del método yóguico "ético-filosófico" en el entorno de la enfermedad y como herramientas para enfrentar la vida con la nueva situación emocional del enfermo.

## CONTENIDOS

- \* Enderezamiento y proyección de la columna vertebral como eje central que sustenta mi vida. La columna no debe ceder, me debe sostener.
- \* Tono y recuperación de toda la movilidad articular. Vencer los límites del movimiento de manera progresiva y adecuada.
- \* Investigación en la respiración como experiencia globalizante. Una adecuada ventilación de todo el sistema trae una rápida regeneración y calidad en mi vida cotidiana.
- \* Descubrimiento anatómico y fisiológico del esquema corporal, el aprendizaje y desarrollo psicomotor a través de juegos de relación y equilibrios.
- \* Aplicación de la práctica del Yoga al ritmo, al movimiento y la danza libre. Introducir movimiento frente a la tendencia sedentaria que la enfermedad trae consigo.
- \* Integración del juego y el cuento desde la perspectiva del Yoga.
- \* Educación en valores mediante la práctica del Yoga.
- \* Espacios de relajación y visualizaciones como síntesis final de todo el trabajo. Equilibrio emocional y aceptación de mi realidad física, emocional y mental.

## RESULTADOS

\* Aliviar los síntomas que acompañan a la enfermedad, despertar recursos que están disponibles en nuestro cuerpo pero a los que no hemos podido acceder.

\* Disponer de nuevas herramientas para enfrentar y convivir con la enfermedad.

\* Potenciar patrones de autodescubrimiento, autorregulación y rehacer patrones de actuación.

\* Mejorar la relación de la alumna con el entorno, con sus relaciones familiares y con ella misma.

## DIRIGIDO

\*Enferm@s de Fibromialgia, y a todas aquellas personas que quieran acercarse al mundo del yoga.

## Nº DE PARTICIPANTES

\* 20 - 25

## DURACIÓN

\* Dos horas semanales durante el curso escolar. (8 meses)

## MATERIAL NECESARIO

\* No olvides ropa cómoda, esterilla, cojín, y la mejor de tus sonrisas.

\* Materiales alternativos: pelotas, picas, globos, conos, equipo de música...

## IMPARTE

Emilio Díaz Hernández. Profesor de Yoga formado en la Escuela de Yoga Sadhana.  
Teléfono 617.577.351.