Universidad de los Andes Colombia

Educación Continuada
Vicerrectoría Académica

Curso teórico práctico de aplicaciones terapéuticas del Yoga - Medicina Basada en la Evidencia

Medicina

Curso **TEÓRICO PRÁCTICO DE APLICACIONES TERAPÉUTICAS DEL YOGA - MEDICINA BASADA EN LA EVIDENCIA**

Presentación

Este curso, ofrecido por la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes y por la Sección de Medicina Complementaria del Departamento de Medicina Interna de la Fundación Santa Fe de Bogotá, pretende aproximarse a los aspectos fundamentales y prácticos del Yoga aplicado a la salud. Brinda conocimientos y técnicas básicas para que los profesionales de la salud disfruten de una introducción al Yoga y luego puedan aplicar nociones, ejercicios y prácticas a su vida cotidiana. Revisa la evidencia médica más relevante que respalda la pertinencia de la utilización del Yoga, familiariza a los asistentes con los posibles riesgos que implica su práctica y les proporciona los elementos necesarios para la prescripción o la recomendación de Yoga como opción terapéutica o de mejor calidad de vida y bienestar.

Objetivo

- Aprender los conceptos fundamentales que permitan a los participantes desarrollar, por medio de la participación activa y supervisada, habilidades para practicar, adaptar y aplicar las técnicas básicas de yoga (posturas, respiración, relajación y meditación) a su vida cotidiana y obtener beneficios para su salud y bienestar.
- Conocer los conceptos y pruebas disponibles sobre los efectos del Yoga, en los que se fundamenta su integración a la salud por medio de ejemplos de la literatura médica.
- Reconocer y practicar las técnicas de Yoga en que se basan sus indicaciones terapéuticas e identificar sus riesgos. De esta manera los participantes podrán prescribir e informar a los pacientes y familias y a los profesionales de la salud sobre el uso terapéutico del Yoga y su contribución a la calidad de vida y al bienestar.

Contenido

Módulo 1. Historia del yoga y generalidades del curso.

Módulo 2. Consciencia corporal y posturas (asanas) básicas de yoga.

- Conceptos de anatomía humana: puntos de reparo anatómico.
- La columna vertebral y la pelvis: Descompresión y movimientos de la columna vertebral y la retroversión de pelvis.
- Bandha
- El saludo al sol

Módulo 3. Respiración

- Postura y respiración
- Bases morfológicas y fisiológicas de la respiración humana
- Ejercicios de respiración: respiración abdomino diafragmática y respiración toraco diafragmática

Módulo 4. La relajación

- Fisiología del estrés: el sistema nervioso autónomo
- Fuga y ataque vs. respuesta de relajación

Módulo 5. Meditación

- Escaneo corporal
- Técnica básica de meditación:

a. Momento presente
b. Percepción consciente
c. Metacognición

- Beneficios de la meditación desde el punto de vista médico

Módulo 6. Prescripción de yoga (Módulo transversal)

- Revisión de las mejores pruebas disponibles sobre la efectividad del yoga para mejorar síntomas físicos y psíquicos, así como la calidad de vida y el bienestar en patologías osteomusculares, cardiovasculares, pulmonares y psicosomáticas.
- Riesgos que implica la práctica del yoga

**El programa podrá ser modificado por motivos de fuerza mayor ajenos a la Universidad de los Andes y a la Fundación Santa Fe de Bogotá.*

Metodología

Curso teórico práctico, dividido en seis módulos, cuyos elementos se conectan y complementan integrando las nociones básicas del yoga que tienen impacto en la salud y el bienestar. Cada módulo contiene una sección teórica en forma de conferencia y otra práctica en la que los asistentes tendrán una participación activa y recibirán entrenamiento supervisado y retroalimentación.

Estas sesiones prácticas se realizarán sobre colchoneta y con un máximo de 20 estudiantes por instructor. La secuencialidad de los aspectos abordados en cada módulo se logra siguiendo una ruta que comienza con la consciencia corporal, aborda seguidamente las técnicas de respiración, continúa con la activación de la respuesta de relajación y finaliza con un abordaje sencillo de la meditación.

Profesor

Mauricio Eraso M.D.

Especialista en Medicina del Deporte. Acupuntor, Instructor de Yoga y Coordinador del Programa de Medicina Complementaria de la Fundación Santa Fe de Bogotá.

Dirigido a

Médicos generales y especialistas, internos y residentes, psicólogos, nutricionistas, enfermeras, fisioterapeutas, terapistas ocupacionales y estudiantes de profesiones del área de la salud.

Duración, horario, lugar

Fecha: 27 al 28 de julio de 2018
Horario: Viernes y sábado de 8:00 a.m. a 12:00 p.m. y de 2:00 p.m. a 6:00 p.m.
Duración: 1 semana - 4 sesiones - 16 horas
Lugar: Universidad de los Andes - Sede Norte

Inversión

$950,000 hasta el 12 de julio

$1,045,000 hasta el 23 de julio

Consulte nuestra política de descuentos.

Certificado

La Universidad de los Andes otorgará un certificado de asistencia, a los participantes que cumplan con los requisitos académicos definidos por el Departamento y hayan cursado como mínimo el 85% de horas programadas.

Modalidades de pago

- Pago electrónico[1]
- Pago en efectivo o cheque[2]
- Crédito educativo Banco Pichincha[3]
- Pago con tarjeta débito o crédito en la oficina de Educación Continuada
- Carta de Compromiso de la empresa[4]

1. Para realizar pago electrónico haga clic aquí o diríjase a nuestra página web http://educacioncontinuada.uniandes.edu.co, seleccione el curso de su interés y siga las instrucciones. En caso de cualquier inquietud, por favor comuníquese al 332 43 63 o envíenos un correo a educacion.continuada@uniandes.edu.co.
2. Para realizar pagos en efectivo o cheque es necesario expedir una factura con la cual puede dirigirse a cualquier sucursal del Banco de Bogotá o Banco Itaú a realizar la transacción. Para descargar este documento haga clic aquí o diríjase a nuestra página web http://educacioncontinuada.uniandes.edu.co, seleccione el curso de su interés y siga las instrucciones. En caso de cualquier inquietud, por favor comuníquese al 332 43 63 o envíenos un correo a educacion.continuada@uniandes.edu.co.
3. Para más información haga clic aquí. En caso de cualquier inquietud, por favor comuníquese al 332 43 63 o envíenos un correo a educacion.continuada@uniandes.edu.co.
4. Carta de la entidad en la que solicita su inscripción y se compromete a realizar el pago correspondiente, a favor de la Universidad garantizando su participación. Por favor tenga en cuenta las siguientes recomendaciones: La carta debe enviarse en papelería oficial de la entidad con el Número de Identificación Tributaria (NIT), la dirección, correo electrónico y número telefónico; la carta debe ser firmada por la persona facultada para autorizar el pago; la Universidad confirmará con la entidad la inscripción de sus funcionarios y expedirá la factura de pago; la no asistencia de las personas inscritas, no exime a la entidad de la responsabilidad del pago. Para ver el modelo de carta haga clic aquí. En caso de cualquier inquietud, por favor comuníquese al 332 43 63 o envíenos un correo a educacion.continuada@uniandes.edu.co.

Notas

Eventualmente la Universidad puede verse obligada, por causas de fuerza mayor a cambiar sus profesores o cancelar el curso. En este caso el participante podrá optar por la devolución de su dinero o reinvertirlo en otro curso de Educación Continuada que se ofrezca en ese momento, asumiendo la diferencia si la hubiere.

Mayores Informes
Dirección de Educación Continuada
Edificio Aulas, Cra. 1ª No. 19 - 27 Oficina AU 110
http://educacioncontinuada.uniandes.edu.co
E-mail: educacion.continuada@uniandes.edu.co

Tel Directo: (57-1) 3324363 Tels.: (57-1) 339 4949 / 99, Ext. 2204