

# MASAJE AYURVEDICO-YOGA

## Orígenes

Tiene su origen en los monasterios Budistas Tibetanos, donde la práctica del yoga es parte de la disciplina de cada día, para mantener el cuerpo y la mente en equilibrio y armonía.

En esta técnica el estudiante viene ayudado a lograr una mayor apertura y flexibilidad en las posiciones del yoga donde encuentra más dificultad

El famoso maestro de yoga **B.K.S. Iyengar** introduce el uso de objetos tales como sillas, bloques de madera y cuerdas para simplificar la ejecución, con el fin de obtener beneficios y la relajación en todas las posiciones desde el inicio de la práctica.

El maestra de masaje **Kusun Modak**, discípula del maestro de yoga Iyengar comenzó a transformar la técnica del masaje ayurvédico tradicional en una técnica de "yoga pasivo" combinándola al masaje creando una fantástica técnica de rehabilitación También conocida en India como masaje ortopédico

A su vez la terapeuta **Prem Shakti** (Concepción Martínez) junto a su enseñante Kusun Modak desarrollo la técnica, poniéndole palabras y dando explicaciones anatómicas a cada una de los movimientos y aplicaciones de la técnica en el cuerpo. Poniéndola el nombre junto a su enseñante De MASAJE AYURVEDICOYOGA.

Shakti llevó y desarrolló la técnica en occidente gracias a la autorización y supervisión de su maestra. Convirtiéndola en una fantástica herramienta para la rehabilitación del cuerpo y reeducación de la postura creando la **Escuela de Masaje Ayurvédico- Yoga**

## Técnica

El yoga ayurvédico es una técnica de rehabilitación de la India, basado en el masaje tradicional ayurvédico y el yoga. La palabra Ayurveda en sánscrito significa "conocimiento de la vida", y Yoga significa "unión".

El masaje ayurvédico–yoga trabaja los músculos estirándolos y alargándoles para poder quitar las contracturas musculares Esta disciplina utiliza ejercicios de yoga pasivo (stretching) para aumentar la movilidad articular y la flexibilidad de los ligamentos, por lo que es una excelente herramienta para la rehabilitación.

También utiliza una técnica antigua de caminar con los pies sobre la musculatura fuerte en la espalda, brazos y piernas, dando una profunda relajación muscular a la musculatura profunda y una gran estimulación de la circulación sanguínea.

El masaje ayurvedico yoga es una técnica que da fuerza, tono y energía al cuerpo. Aumenta la movilidad de las articulaciones y flexibiliza la musculatura. Haciendo sentir al cuerpo de nuevo ágil y joven

## **Cursos**

Los cursos incluyen: teoría, práctica anatomía aplicada, yoga para rehabilitación y para terapeutas. El curso es dirigido a todos aquellos que quieren ayudarse a sí mismos y a los demás. Para aquellos que ya tienen algunas experiencias es una valiosa oportunidad para ampliar sus conocimientos y habilidades.

### **CURSO BASE**

Curso de ocho días, donde aprenderás a realizar una sesión completa de masaje, a quitar las contracturas y aliviar los dolores musculares del cuerpo. La formación incluye teoría, práctica, yoga aplicado y técnicas de meditación, material de apoyo, refrigerios y certificado internacional

### **CURSO AVANZADO**

Curso de 7 días donde aprenderás aplicar la técnica en personas con problemas cervicales, lumbares y del sacro. La formación incluye teoría, práctica, yoga aplicado y técnicas de meditación, material de apoyo, refrigerios y certificado internacional

### **CURSO PARA TERAPEUTAS AYURVEDICO-YOGA**

Curso de 7 días donde veras casos prácticos junto a la terapeuta y aprenderás como aplicar la técnica en los diferentes casos La formación incluye teoría, práctica, yoga aplicado y técnicas de meditación, material de apoyo, refrigerios y certificado internacional

## **PROGRAMA**

### **MÓDULO I – CURSO BASE**

La formación incluye una parte teórica donde se aprende a reconocer el cuerpo humano a través de las lecciones de anatomía aplicada. Gimnasia para las articulaciones. Práctica en la que se enseña a aplicar la técnica del masaje. Técnicas de meditación. Es abierto a todos los que quieren ayudar a sí mismos y a los otros utilizando

la energía de sus propias manos. Para las personas que ya tienen alguna experiencia es una gran oportunidad para ampliar sus conocimientos y habilidades.

#### **Objetivo**

El propósito de este entrenamiento es aprender a hacer una sesión completa, que incluye un masaje de todo el cuerpo mediante la aplicación de la nueva técnica.

## **Anatomía**

El esqueleto humano, huesos, y su posicionamiento Sistema muscular: los músculos del cuerpo y de su posicionamiento

### **La técnica**

- Introducción y definición ..
- Efectos terapéuticos ..
- Principios generales.
- Secuencia de la técnica.
- Sesiones.

### **Práctica**

- Espalda.
- Brazos.
- Caminar con los pies en la espalda y los brazos.
- Cuello.
- Las piernas posteriores.
- Caminar en las piernas.
- Ejercicios de la base de las piernas posterior.
- Las piernas anteriores.
- Ejercicios base piernas anteriores.
- Ejercicios básicos abrir el tórax.
- Abdomen.
- Pecho.
- Cara.
- Cabeza.

### **Material**

- Dos sábanas para masaje.
- Ropa cómoda

## **MÓDULO II – CURSO AVANZADO**

La participación es única y exclusiva a personas que han hecho en el módulo anterior.

### **Objetivo**

Aprender a trabajar los musculatura profunda para relajar las contracturas y dolores musculares. Aplicación de la técnica en los diferentes casos o problemas físicos.

## **Anatomía**

Sistema muscular: los músculos del cuerpo y sus funciones

### **La técnica**

- Psicología del paciente con dolor
- El abordaje terapéutico del paciente terapeuta
- Tratamientos
-

### **Aplicación práctica en el cuerpo**

- Los músculos profundos de la espalda
- Ejercicios para el dolor de cuello
- Ejercicios para el dolor lumbar
- Ejercicios para sacro

### **Material**

- Dos sábanas para masaje.
- Ropa cómoda

## **MODULO - III - PARA PROFESIONALES**

La participación al curso para profesionales del sector es único y exclusivo para las personas que han hecho los módulos anteriores (Módulos I y II) y saben aplicar la técnica.

### **Objetivo**

La formación incluye estar presente y participar en las sesiones donde la terapeuta aplica la técnica a los pacientes. Aprenderá cómo aplicar de una manera eficaz las maniobras en los distintos casos.

### **Técnica**

- Psicología de la paciente con dolor
- El abordaje terapéutico del paciente terapeuta
- Tratamientos

### **Anatomía**

Trastornos frecuentes del sistema osteo-articular y muscular Pruebas diagnósticas

### **Aplicación práctica en el cuerpo**

- Sesiones completas
- Tratamientos

### **Material**

- Dos sábanas para masaje.
- Ropa cómoda

# FORMACIÓN EN VENEZUELA

## CURSO BASE

Fecha: por determinar  
Lugar : Osho Oasis Centro de Trans formación  
Quinta Liana,calle Roraima, Chuao, Caracas  
Información: telf. 0212-9912979,7832

## CURSO AVANZADO

Fecha: por determinar  
Lugar : Osho Oasis Centro de Trans formación  
Quinta Liana,calle Roraima, Chuao, Caracas  
Información: telf. 0212-9912979,7832

## CURSO PARA TERAPEUTAS

Fecha: por determinar  
Lugar : Osho Oasis Centro de Trans formación  
Quinta Liana,calle Roraima, Chuao, Caracas  
Información: telf. 0212-9912979,7832

# TERAPEUTA

Concepción Martínez Gutiérrez -**Shakti**

Nacida en España, en Madrid en 1968 se graduó de la Universidad Autónoma de Madrid en 1990 como Enfermera. Motivado por una búsqueda interior va regularmente a la India, donde vivió, durante largos períodos. Participando en grupos de meditación y crecimiento personal. (Bioenergética, liberación emocional, respiración). Se especializa en 1997 en el masaje ayurvédico, yoga, conocido como el masaje ortopédico, la técnica adquiere directamente con la maestra indiana señora Kusun Modak en Pune con la que por años ha frecuentado y seguido a su lado sus enseñamientos perfeccionando y desarrollando la técnica. Autorizada por la misma maestra a enseñar la técnica de masaje ayurvedico-yoga siendo enseñante oficial y promotora del masaje ayurvedico –yoga en el mundo.

Se ha iniciado la práctica del yoga con diferentes maestros y escuelas en India: Sivananda, Iyengar, Kriya yoga, haciendo retiros por largos periodos.

Se forma como un operador ayurvedico haciendo cursos de formación de Ayurveda e Panchakarma: Ayurvedic hospital "Utkal Vaidyashala" dr. N.C Dash -Puri. Formación en Ayurveda y Panchakarma al Ayurvedic College en Pune Haciendo practica en el Hospital Taranchal departamento de Panchakarma -Pune.

Funda la Asociación de Ayurveda-Yoga creando la escuela de masaje ayurvedico-yoga. En los últimos años que ha completado su formación con el arte de la compleja Kobido. Creando la escuela de Kobido en Italia.

