

"Cómo Incluir el Yoga como una Herramienta de Intervención

Ps. Marcela Janeth Galeano H.

 @laxsmeyoga  Marcela Janeth Galeano Hernández

OCTUBRE 25, 2018

COMPARTIR MI EXPERIENCIA

Cuando integras tus conocimientos a tu actuar diario **encuentras nuevas formas de impactar tu vida y ayudar a transformar la vida** de quienes te rodean.



ALGO DE MI FORMACIÓN



Ps. Marcela Janeth Galeano H.

Psicóloga Universidad Pontificia Bolivariana
Especialista en Salud Ocupacional Manuela Beltrán
Coach Internacional con PNL avalada por Grinder
PNL Médica Psiconeuroinmunoterapia
Sanadora y Psicoterapeuta Pránica
Mindfulness
Terapia con poliedros planos y en espejos
Teacher Trainer AIR Yogalates

QUE INTEGRO EN MI PRÁCTICA

PSICOLOGIA



Psicología Transpersonal
Hypnosis Eriksoniana
Psicología del Arte
Psicología de la emoción
Psicología Deportiva
Psicología de la Salud

HERRAMIENTAS



Sanación Pránica
Edu Arhat
Programación
Neurolingüística
Mindfulness
Air Yagalates

IDEAS



Apoyar la transformación de las personas haciéndoles concientes de su fisiología corporal para empoderar su vida

ANÁLISIS



Las personas acuden cada vez más a terapias complementarias para mejorar su vida

TRABAJO



Personal Coaching
Físico
Emocional
Relacional
Mental
Espiritual



ASPECTOS DEL YOGA

INTEGRAR EL YOGA



ESTRÉS

Metabolismo	Aumento	Disminuye consumo de O2 Más expiración de Oxido nítrico Menor Niveles de lactate
Frecuencia cardiaca	Aumento	Disminuye
Tensión arterial	Aumento	Disminuye
Frecuencia respiratoria	Aumento	Disminuye
Tensión muscular	Aumento	Disminuye

Nota. La respuesta de estrés usualmente ocurre de manera involuntaria, por el contrario la respuesta de relajación generalmente requiere práctica regular.



HERBERT
BENSON



TIPOS DE YOGA

Hatha Yoga, o Yoga físico

Raja Yoga, o Yoga mental

Karma Yoga, o Yoga de la acción

Bhakti Yoga, o Yoga de la devoción

Gñana Yoga, o Yoga del conocimiento

CUATRO TÉCNICAS DEL YOGA INTEGRADO

PRANAYAMA: Arte de respirar consciente apalanca la funcionalidad de la mente, absorbe los estímulos de los sentidos y equilibra las emociones.

ASANA: Encadenamiento de posturas con sus respectivos movimientos de enlace que permiten movimientos armónicos que van brindando una conexión con el cuerpo, ejercitando la flexibilidad, la fuerza física y emocional el equilibrio aporta salud física y tranquilidad mental

DHYANA: Observación sin juicios, presenciando la experiencia a cada instante, permite derrumbar el condicionamiento mental y abrir la conciencia de ser de forma meditativa

SAVASANA: la finalización de la práctica en postura de relajación, en este caso en tela permite que se interiorice la práctica mientras se reconecta la persona a vivencias dentro del útero. Se lleva al cuerpo y la mente a un estado de quietud que permite integrar el trabajo realizado

La práctica continua permite la generación de cambios personales y sensación de calidad de vida

EVIDENCIAS





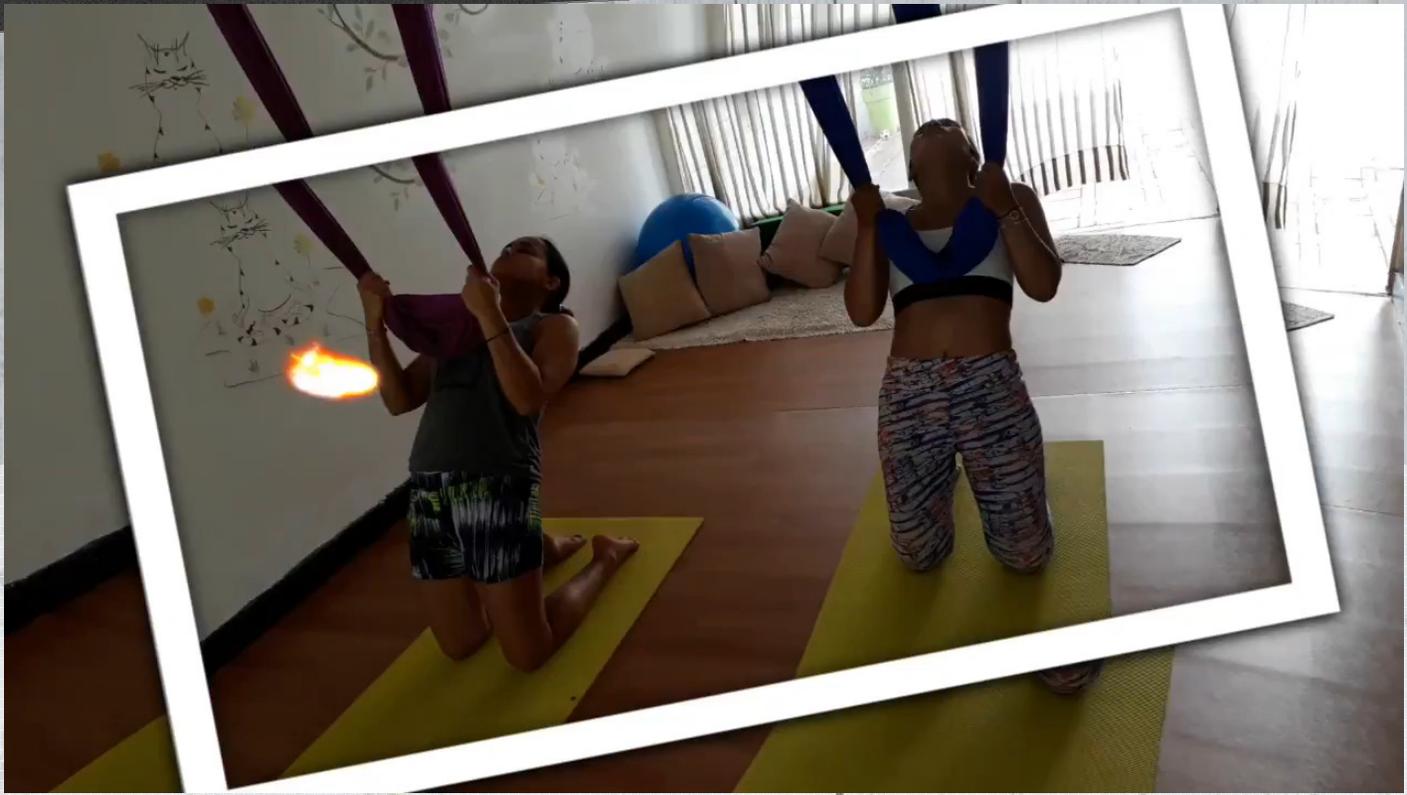
EXPERIENCIAS POSITIVAS

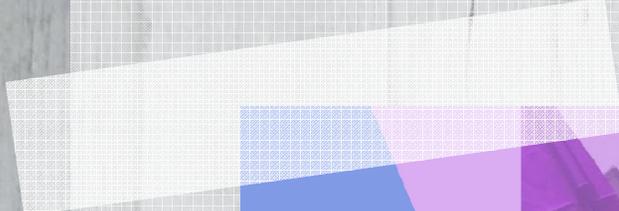


SENTIDO DE GRUPO

ALCANCES







SI QUIERES
Transformación!

Laksme Yoga
"EL ARTE DE LA TRANSFORMACIÓN"

GRACIAS

 @laxsmeyoga

 Marcela Janeth Galeano Hernández

Wh: 3163536316

