

PROGRAMA PARINAAMA I 2011

INTRODUCCION AL MUNDO DE LAS ADICCIONES Y EL ESTRÉS.

YOGA PARA LAS ADICCIONES

Introducción a las Adicciones. Como define el yoga a la adicción? Qué es una adicción. Definición de la adicción. Causas... Uso. Abuso Dependencia .Factores que predisponen. Personalidad adictiva? Genético. Familiares. Aprendizaje. Disponibilidad. Físicos. Psico Emocionales. Estilo y calidad de vida.

La sabiduría de los antiguos griegos...

Qué es el yoga? Las 8 ramas Introducción al Pranayama. Algunos recursos específicos Por qué funciona el yoga como terapia holística y complementaria en la prevención, la desintoxicación, tratamiento de las adicciones y la prevención de recaídas. Recurso mal aprovechado aun en América Latina. Experiencia Clínica: Parinaama Yoga, surgido de Anusara Yoga. Adicciones. Experiencias en USA, India y México. Resistencias y la necesidad de educar e informar. Mención de presentaciones en los congresos de especialistas en adicciones sobre el Yoga como terapia complementaria en el tratamiento de las adicciones.

Ventajas y como complementa otros abordajes al problema. Buscando el equilibrio. Cómo mantenerlo. El privilegio de la práctica. Trabajo del maestro de yoga en casa de medio camino.

Raga/dvesha: dos caras de la misma moneda.

ESTRÉS:

Definición teórica.

Qué es el estrés. Relación del estrés y otros factores relacionados del estilo de vida actual con las adicciones. Neurofisiología del estrés. El papel de la amígdala, su relación con las adicciones y los patrones de conducta repetitivos. Samskaras del Yoga. Genetico VS Aprendizaje.

PRACTICA PARA EL ESTRÉS: Anusara Yoga y sus usos en el campo de las adicciones. Las 3 A. Cuerpo interno, cuerpo externo. Energía muscular y organica. Juego de opuestos y su importancia en este rubro. Asana, Pranayama, Visualizaciones, Canto y Meditación. Respiración consiente. Diafragmático, Ujjahi. Practica de: Respiración Gary Kraftsow para el estrés. Estiramientos y calentamientos. Práctica de Parinaama Yoga: cortando la tela según la medida: lo funcional del yoga. Savasana: cuidados especiales en clínica. Algunas posturas Restaurativas/Reconstituyentes del Padre Pereyra recomendadas por el Maestro Iyengar y usadas en clínica. Algunas técnicas para el manejo de estrés . Reequilibrando hemisferios con Pranayama. Practica de Parinaama con afirmaciones y mantras. Yoga para los ojos: Stress Buster .

DESINTOXICACION

The Detox Solution. Cuestionario. Breve introducción a la visión del Yoga clásico/Yoga Tantrico de las toxinas. Kleshas/Malas. Estrés/Deficit de Atención y su correlación con las adicciones. Adicción como auto medicación. Trauma y Adicción. Desintoxicación en clínica. Questionario de las toxicidades que plagan tu vida. El papel del colon en la generación de enfermedades. Programa de desintoxicación nutricional.

PRACTICA PARA LA DESINTOXICACION: Yoga: Parinaama."Lento pero Seguro". Resultados de algunas investigaciones. Cuidados y Contraindicaciones importantes en la utilización del Yoga como terapia complementaria para el tratamiento de las adicciones.. Práctica de Autohipnosis (el poder de la Imaginación). Prácticas para adicciones y prácticas para alcoholismo del maestro Iyengar. Si hay tiempo: Dharanas para "amarrar al changuito de la mente".

REHABILITACION

Principios éticos del yoga y coincidencias con AA. El papel de AA en la Rehabilitación y como puede apoyar el yoga. Coincidencias y diferencias con AA especiales. Introducción a los trastornos duales. Prevención de Recaídas. Ir a yoga o ir a grupo: pregunta que es fruto del pensamiento distorsionado y polarizado del adicto: Responsabilidades especiales del maestro de yoga para que no se abandone el programa sí es que se sigue. En caso de que no, cuidados. La co dependencia y la co adicción. Las etapas de la rehabilitación. Cuando empezar con el Yoga? Factores importantes y Caveats que hay que tomar en cuenta para la salud del paciente de clínica.

Cuáles estilos de yoga, CUANDO? Experiencias en casas hogar de niños de la calle, rehabilitación de adicciones y en Cereso).

PRÁCTICA PARINAAMA PARA REHABILITACIÓN Y PREVENCIÓN DE RECAÍDAS:

Estiramientos. Postura Restaurativa o reconstituyente con doble función de desintoxicar.. El poder de la imaginación:. Visualización para las adicciones. Meditación tántrica para la transformación. Práctica de Pratyahara.

Mudras para las adicciones Pranayama para detox: Bhastrika/Kapalabhati: cuándo? cuánto? Cuidados especiales con pacientes en rehabilitación.

EPIDEMIOLOGIA

Breve introducción a las sustancias de mayor consumo en México. Breve reseña de las terapias psicológicas que más se utilizan en el tratamiento de las adicciones, por quiénes y para quiénes.

TECNICAS PSICOCORPORALES PARA LAS ADICCIONES

Visión Psico Corporal de Christine Caldwell.

VISION DE LA PSICOLOGIA HUMANISTA

Visión de la Gestalt. Visión de la Logoterapia.

VISION DE OTRAS ESCUELAS DE PSICOLOGIA

Visión Terapia Realista. Visión Cognitivo Conductual y Visión TRE. Algunas técnicas de control mental. Terapia breve: Buscando el Milagro

VISION DEL PSICOANALISIS. Lo oral y el alcoholismo. Porque no se recomienda su uso en adicciones. Cuando usarlo. Vision Jungiana. El papel de los sueños.

ROLES FAMILIARES Y EL PAPEL DE LA FAMILIA EN LAS ADICCIONES

Visión Sistémica.

LA SOCIEDAD TOXICA: Vision de Eduardo Kalina

BREVE INTRODUCCION A LAS PREVENCION DE RECAIDAS (Este tema se abordara extensamente en Parinaama II)

Técnicas para hacer al volante: en casa, en la oficina. Surfeando la Ola... técnica de la Gestalt, adaptado al yoga....

LA VISION TANTRICA DE LAS ADICCIONES

El reto de mantener el equilibrio. Siva: Visitando los limites. Rakshana: El mal o simplemente la contracción de la conciencia. Aprendiendo a ejercer la expansión diaria. Buscando lo extraordinario en lo ordinario.

INDICACIONES DE CÓMO TRABAJAR EL CASO CLINICO QUE SE PRESENTARA COMO EXAMEN EN EL PARINAAMA II

BIBLIOGRAFIA