



Y a m u n a
B O D Y R O L L I N G
e s p a ñ a

C/ ZUÑIGA 8, 1º
47001 Valladolid
983 350 567
644 58 98 99

www.bodyrolling.es

ORGANIZA Y PROMUEVE:



Alinea Tu Pelvis, Abre El Tórax, Llena Tu Cuerpo de Vida!!!!

Castellón, 27-28 de Febrero 2010: 10,00 - 14,00 horas

Bienvenidos al mundo Yamuna Body Rolling, este seminario está destinado a tener un primer contacto con la práctica de YBR® y experimentar en uno mismo los efectos y cambios positivos e instantáneos que se producen en el cuerpo al rodar sobre la pelota.

A partir de ahora vais a tener en las manos una valiosa herramienta con la que podréis sanar, tonificar y estirar el cuerpo todo con la simple ayuda de una pequeña pelota. Podréis enfocarlo al campo de la salud, en la curación de patologías o en la prevención en el mundo del fitness, ya sea para los demás o simplemente para vosotros mismos.

Debido a que algunos de vosotros ya sois profesionales del campo de la salud y las técnicas corporales, muchas de las explicaciones que aquí se os den puede que parezcan obvias, pero el objetivo que queremos conseguir en vosotros con esta clase, no es que adquiráis unos conocimientos anatomofisiológicos profundos sobre el funcionamiento teórico del cuerpo, ni que cambiéis vuestros conceptos ya adquiridos en otros trabajos corporales.

Mi misión aquí es que INTEGREIS toda esa información que ya poseéis e intentéis sentirla de una forma experimental con la pelota, la clave de este trabajo es SENTIR los efectos que la pelota produce sobre vosotros para después poder transmitir a vuestros alumnos cada una de las sensaciones, de los efectos, de los cambios que se producen en la alineación y conexión neuromuscular y sus increíbles beneficios en el resto del organismo. Una de las partes más bonitas de este trabajo es que aprenderéis a conocer las diferentes sensaciones que se producen en vosotros al entrar con la pelota en los diferentes tejidos del cuerpo, ya sea el hueso, el tendón, el músculo, las fascias, los órganos abdominales, todo aquello que habéis visto en dos dimensiones en los libros y ahora podréis sentir en vuestro propio cuerpo, una forma de anatomía experimental, un “diálogo con vuestro cuerpo, con vuestra mente”.

Podréis descubrir lo maravilloso que es poder relajar y sanar vuestro cuerpo con unas fáciles rutinas y la ayuda de una pequeña pelota, entrando en el interior de vuestro cuerpo, conectando con el sistema nervioso central y produciendo cambios instantáneos sin apenas esfuerzo. A medida que conozcáis los beneficios de este estiramiento, vuestro grado de autoexigencia irá en aumento.

YBR® es una técnica totalmente nueva y distinta a otras actividades con pelotas, se basa en cuatro principios fundamentales que hacen que este trabajo sea tremendamente detallado siguiendo la propia lógica del cuerpo.

Debido a la profundidad en la que se trabaja con la pelota, es muy frecuente que experimentéis sensaciones desconocidas. Vamos a estimular huesos que nunca se han tocado, entrar en tendones que están en continua tensión, por lo que su inervación está alterada, y estirar músculos que pueden llevar muchos años en una determinada posición influyendo y manteniendo patrones posturales erróneos que van a tener cambios instantáneos.

En otras ocasiones, vamos a entrar en zonas con lesiones antiguas o quistes emocionales...por todo ello, a pesar de que a lo largo de la clase os iré dando unas guías generales, las sensaciones van a ser muy particulares, habrá zonas en la que sintáis dolor, en otras quemazón, en otros lugares incluso no sentiréis nada, no os preocupéis cada uno en dependencia de la situación somatoemocional en la que se encuentre, experimentará cambios diferentes en su propio cuerpo. Y ese es vuestro trabajo particular en este seminario, sentir cómo estáis y mantener un diálogo con vuestro cuerpo durante toda la clase.

*A menudo pensamos, que por trabajar físicamente a diario, estamos en las mejores condiciones, pero frecuentemente al rodar sobre la pelota la gente se sorprende y siente de verdad cómo se encuentran, esto es bueno!!! Y es la magia de YBR®. **SENTID los cambios instantáneos que se producen,** y ver cómo deberían de estar nuestros músculos, nuestras articulaciones, en vez de cómo nos encontramos. Después de notar cómo es la posición correcta de tu cuerpo, cuanto más practiques mejor lo conocerás y podrás sanarlo con más facilidad.*

La mayoría de las lesiones en su estadio inicial, es posible sanarlas sólo con devolverlas su espacio óptimo y alineamiento correcto. Además, el efecto de YBR es acumulativo por lo que podrás estirar tu cuerpo al mismo tiempo que lo tonificas y le aportas salud sólo con la ayuda de la pelota, ¿no mereces la pena dedicar unos minutos al día a recobrar la salud y rejuvenecernos?

Aprovechad esta sesión para hacer un viaje al interior de vuestro cuerpo, cerrad los ojos si es necesario, respirar y visualizar cada una de las partes por las que rueda la pelota, y aunque a veces parezca que el trabajo es doloroso, o dudéis de si lo estáis haciendo correctamente, no os PREOCUPEIS, DEJAOS IR y DISFRUTAD de los cambios únicos que se producen a nivel musculoesquelético, orgánico y también psicológico en todo el organismo, al final vuestro cuerpo siempre pedirá más.

Con YBR® estarás más vital, más libre y sin lesiones. Porque es ejercicio, tonificación y estiramientos todo en uno!

Y ahora comencemos este viaje con unas breves nociones teóricas para después pasar a la parte eminentemente práctica que es la que realmente os interesa. DISFRUTAD rodando sobre la pelota!!.

Programa del Seminario:

. Día 1: PIERNAS – PELVIS - ESPALDA – TORAX – CRANEO

Esta es una sesión intensiva de YBR en general y en todo el cuerpo, en ella descubrirás como esta técnica es más que un estiramiento. Aprenderás los cuatro principios fundamentales de YBR, qué es la “estimulación ósea”, como al cambiar el hueso y liberar el tendón, este hace que los músculos de estiren en su orden lógico y natural, de origen a inserción de forma casi instantánea y duradera.

Trabajaremos las piernas, la pelvis, el tórax, el cráneo y terminaremos con el trabajo específico en los pies para que todo el trabajo realizado quede integrado desde los pies hasta la cabeza.

. Breve Introducción Teórica:

- Los 4 Principios Básicos de YBR®.

- . 1. Donde hay Dolor o Lesión Falta Espacio.
- . 2. El Cuerpo Tiene su Orden Lógico y Natural.
- . 3. Estimulación el Hueso.
- . 4. La Tracción Crea Espacio.

- *Beneficios de YBR®.*

- *Incrementa el arco de movimiento articular, la longitud y el tono muscular, además de su circulación y nutrición, libera unos músculos de otros, desde el hueso y el tejido conectivo.*
- *Proporciona alineamiento musculoesquelético.*
- *Mejora la calidad ósea.*
- *Proporciona una columna más saludable, al descomprimir las raíces nerviosas, permite fluir libremente la energía para revitalizar los órganos internos y el sistema nervioso.*
- *Liberar los viejos patrones restrictivos provocados por antiguas lesiones.*
- *Desarrolla y fortalece el estiramiento interno, por lo que mejora el equilibrio y el balance del cuerpo.*
- *Incrementa la capacidad pulmonar y produce una respiración más profunda.*
- *Reduce el nivel de stress, ya que la pelota presiona directamente en la columna estimulando las raíces nerviosas, relajando el sistema nervioso.*
- *Crea un cuerpo más consciente, ya que aprendes a escuchar los mensajes que el cuerpo te manda.*
- *Previene y sana lesiones, debido a que el propio cuerpo es el que crea y resuelve el problema.*
- *Libera restricciones emocionales mantenidas en el cuerpo, los traumas y las viejas memorias retenidas en el organismo, todas ellas son liberadas de los tejidos.*

- *Pelotas en YBR® e importancia de usar la adecuada en cada situación.*

. Amarilla/Gold.

. Verde/ White

. Roja/ Silver.

- *Contraindicaciones de YBR®.*

YBR prácticamente no tiene contraindicaciones, ya que puedes adaptarlo a cualquier condición física, tratamiento, práctica deportiva, estilo de vida.....sólo hay que saber utilizar la pelota adecuada en cada momento y ver qué rutinas son las más aconsejadas para cada persona y su actividad diaria, desde las personas más sedentarias a los deportistas de élite más exigente pueden hacer YBR de una forma segura y con resultados casi instantáneos. No obstante, a continuación te damos algunos consejos y contraindicaciones en casos concretos, para ello formamos monitores de YBR que sabrán aplicar cada rutina en un caso específico sin riesgos:

- *La gente que sufre de hernias de disco, lumbares o dorsales, no deberían comenzar con las rutinas de la espalda. Deberían comenzar con las de la parte anterior del cuerpo, las rutinas abdominales y del pecho.*
- *Nunca ruedes o pongas presión directamente en una zona que está caliente, inflamada, o tiene un pinzamiento nervioso. Rueda por encima y por debajo de la zona para crear espacio, lo que te permitirá presionar para relajar.*
- *Las mujeres embarazadas no deben realizar ningún trabajo abdominal. Pueden realizar las rutinas de la espalda.*
- *La gente que padece cáncer de huesos no puede realizar YBR. En ningún caso.*
- *La gente que ha sido tratada con radioterapia localizada no debe hacer YBR en las zonas tratadas durante varios meses. Deberían comenzar trabajando sólo con un instructor de YBR y con permiso de su médico.*
- *Cualquier persona que esté tomando medicaciones que alteren la calidad ósea y el tejido blando deben utilizar la pelota amarilla. La pelota roja o la verde pueden profundizar demasiado en el tendón y lesionarlo.*
 - ➔ *Entre estas medicaciones se incluyen: cortisona, prednisolona, otros esteroides; anticoagulantes sanguíneos, drogas anticolesterol y antihipertensivos.*

. Parte Práctica:

Importancia de la Conexión entre las Piernas, la Pelvis, la Columna, el Tórax y el Cráneo

Piernas:

Las piernas y los pies son algunas de las zonas más olvidadas de nuestro cuerpo, pero son las zonas que nos conectan con la tierra. Cuando duelen ya es una señal de que están realmente afectadas, por ello cuando empezamos a prestarles atención es más difícil recuperarlas y muchas veces, sobre todo los pies, terminan en el quirófano, con resultados generalmente poco certeros. NO DEJES QUE TUS PIES Y TUS PIERNAS TE DUELAN, cuídalos antes, para prevenir que se hinchen, se deformen y se vuelvan pesados y torpes.

Unas piernas o pies con dolor, afectan a la movilidad y actividad total del cuerpo, y por lo tanto al resto de tu vida diaria, con sólo dedicarles una o dos sesiones a la semana de forma habitual podrás tener unas piernas y pies bonitos, ágiles, con toda su sensibilidad y movilidad, pero sin dolor.

Pelvis:

La Cintura Pélvica es la zona de compensación de la zona inferior de cuerpo donde confluyen las fuerzas ascendentes y descendentes a las que está sometido el cuerpo en su actividad diaria.

Esta zona de compensación produce con el tiempo compresiones de las estructuras osteoarticulares, así como congestión de los órganos internos que albergan, dando lugar a numerosas disfunciones como artrosis de cadera, sacroileitis, pubalgias, lumbalgias, cefaleas,

hemorroides, dolores abdominales, edemas de piernas, problemas ginecológicos o prostáticos, pinzamientos nerviosos.... la realineación y descongestión de la pelvis rearmoniza las funciones motoras, circulatorias y orgánicas solucionando muchas de estas alteraciones.

Columna:

La espalda y la columna es el trabajo central de Yamuna Body Rolling, prácticamente la totalidad de la población sufre dolores de espalda y un porcentaje muy alto tiene dolores llamados "crónicos" en esta zona, incluso desde edades muy tempranas, la tensión a la que estamos sometidos, las posturas, y la falta de tono en los músculos dorsales y abdominales hace que se produzca una desalineación en todo el cuerpo, produciendo hiperpresiones en las articulaciones y músculos accesorios del cuello, cráneo y las piernas, así como con el tiempo una afectación y desosificación de la columna, dando lugar a problemas más graves como pinzamientos, hernias, escoliosis y osteoporosis severas, cefaleas.....en este taller podrás con unas sencillas rutinas, relajar la espalda desde el sacro hasta el cráneo, levantar el esternón y las costillas despertando el diafragma y entrar directamente en el cráneo.

Tórax:

El Tórax es una de las zonas sometida a más tensión del cuerpo y que más desconocemos. Desde edades tempranas hasta la vejez, el tórax está en la mayoría de la gente cerrado, contraído y débil, impidiendo el aporte de oxígeno óptimo a los tejidos, dificultando la comunicación vasculonerviosa entre el tórax (la parte superior del cuerpo) y el abdomen (la parte inferior) a través del estrecho hiato del diafragma, que unido a las tensiones emocionales se cierra y produce patologías tan dispares como asma, bronquitis, hernias de hiato, gastritis, estreñimiento, congestión hepática o biliar, estancamiento del bazo, déficit de movilidad en los riñones, retracciones del pericardio y alteraciones hormonales del timo, tiroides o suprarrenales, así como artrosis y calcificaciones en las articulaciones de las costillas que en última estancia acaban afectando al GRAN ARBOL DE LA VIDA QUE ES LA COLUMNA Y EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL, en definitiva a TODA NUESTRA VIDA FÍSICA Y MENTAL.

Esta tensión y posterior desalineamiento ENTRE LA PELVIS Y EL TÓRAX, influye directamente en la estática de la caja torácica, el cráneo y el abdomen, por lo que afecta a prácticamente la totalidad del cuerpo, desencadenando numerosas alteraciones secundarias como cefaleas, cervicalgias, dolores escapulares, restricciones respiratorias.... y mantiene el cuerpo en una posición caída y sin fuerza para mantener la postura erecta sin esfuerzo.

La liberación de los hombros, las costillas, el esternón y las axilas aumenta la capacidad respiratoria, realinea el cuello, oxigena y descongestiona el cráneo y el cerebro, estimula los órganos internos del tórax como el corazón y los grandes vasos sanguíneos, el timo y el tiroides, equilibra la función hormonal, respiratoria, gastrointestinal rearmoniza la estática del cuerpo y libera la función orgánica del abdomen por lo que **influye directamente en el nivel de energía, la recuperación física del cuerpo y la evolución mental.**

Cráneo:

El Cráneo es una de las zonas más desconocida del cuerpo, y más difícil de trabajarse uno mismo con las manos, el trabajo con la pelota es ideal para hacer una autoterapia en sinusitis, cefaleas tensionales y circulatorias, estimula el oídos, relaja la vista, libera las cuerdas vocales y aporta un aspecto más relajado al rostro, además de la circulación cerebral y hormonal anteriormente dicha.

Es un trabajo fascinante ya que es realmente sencillo, pero estableces un verdadero diálogo con tu cuerpo y sientes la conexión entre el cuerpo, la mente y tu energía.

Programa:

Objetivos:

. PIERNAS Y PIES:

- . *Estiramiento Parte Posterior de las Piernas.*
- *Realineación Completa Cadera, Rodilla, Tobillo y Pie.*
- . *Estiramiento Parte Anterior de las Piernas.*
- *Realineación de la Pelvis, Cuádriceps, Tibia y Pie.*
- . *Trabajo Específico de Pies con los Foot Wakers.*

. ZONA PELVICA:

- . *Realineación Antero posterior: sacro, ilion y pubis.*
- . *Liberar la carga de las piernas de la zona lumbar y resto de la espalda.*
- *Conexión posterior Piernas, Pelvis, Glúteos y Columna.*
- . *Apertura Anterior de la Pelvis y Conexión con el Abdomen.*
- *Crear Espacio en la Zona Ginecológica y Prostática, órganos sexuales.*
- *Estimulación Todos los Músculos de la Pelvis, Dar toda la movilidad a la Cadera.*

. ESPALDA Y TORAX:

- . *Estiramiento Muscular y Estimulación ósea de la Columna.*
- *Conexión posterior de la Pelvis con la Columna y el Cráneo: subir a cada lado de la columna.*
- . *Conectar la Pelvis, con la Espalda y la parte Posterior del Hombro en la Axila.*
- . *Liberación de la Caja Torácica de la Pelvis.*
- . *Estimulación Mediastino (órganos internos tórax).*
- . *Conectar el Esternón con la Columna y realinear Tórax, Hombro, Codo.*

. CRÁNEO:

- . *Estiramiento Profundo parte Posterior del Cráneo.*
- . *Liberación Vías de Entrada y Salida Circulatoria del Cráneo.*
- . *Relajación Aparato Fonador – A.T.M.*
- . *Descompresión del Cráneo en General - Rearmonización Circulación Intracraneal, Occipital – Frontal.*

PARA TERMINAR RODAMOS POR EL CENTRO DE LA COLUMNA DESDE EL CÓXIS AL CRÁNEO

Y recordad:

Allí donde hay dolor, pinzamiento, esguince o lesión falta espacio, rodando sobre la pelota siguiendo la lógica del cuerpo, crearemos el espacio óptimo en cada zona afectada en el cuerpo y el dolor desaparecerá.

Yamuna Zake: creadora deYBR®

Con todo lo que hemos expuesto, nuestra misión, nuestro mayor lema y nuestros esfuerzos diarios se dirigen a crear personas independientes, involucradas en su salud y en su Vida, en el cuidado y conocimiento de su propio cuerpo sin la ayuda de químicos externos. La salud es una cultura, una forma de vida que se debería de enseñar en las escuelas a los niños como una labor personal y que está al alcance de todos, es algo demasiado importante para dejarla en manos de otros.

Elsa Rebollo

Porque como dice el Padre Tadeo (uno de los primeros impulsores de la salud natural):

“Tener buena salud no es el mayor bien sobre la Tierra.... La felicidad está en saber conservarse sano”.

Pero Además:

Somos Seres Independientes capaces de crear nuestra realidad en cada momento, con nuestra libertad y libre albedrío, EL CAMBIO hace que tu vida sea excitante, que crezcas como persona y evoluciones volviéndote ilimitado afectando a los que te rodean, practica cada día el cambio, es la forma en que cada uno de nosotros aportamos algo a este mundo.

RECUERDA:

“ LAS COSAS MAS INCREIBLES SE CONSIGUEN CON UN CORAZON LIGERO ”