



**Masaje
Yoga®**

Índice del libro

INTRODUCCIÓN

1. EVOLUCIÓN DEL MASAJE YOGA

- 1.1 Origen del Masaje Yoga: el masaje Ayurvédico Yoga
- 1.2 Evolución al Masaje Yoga
- 1.3 ¿Por qué Yoga?

2. LA ESTRUCTURA DEL MASAJE YOGA

- 2.1 Conceptos básicos del Yoga
- 2.2 los elementos con los cuales trabaja el Yoga

3. EL TERAPEUTA DEL CUERPO

- 3.1 Las manos
- 3.2 Las reglas de oro

4. EL CLIENTE CON DOLOR

- 4.1 La actitud hacia un cliente que siente dolor
- 4.2 Lo que un terapeuta tiene que considerar
- 4.3 Cómo realizar una sesión con un cliente que siente dolor
- 4.4 Dolor y emoción
- 4.5 El planteamiento terapéutico
- 4.6 Factores que influyen el dolor

5. LA TÉCNICA DEL YOGA

- 5.1 Las fases del Masaje Yoga
- 5.2 Los principios del Masaje Yoga
- 5.3 Las sesiones
- 5.4 La metodología

6. LA SESIÓN BASE DEL MASAJE YOGA

- 6.1 La secuencia base
- 6.2 El masaje con los pies
- 6.3 Galería Fotográfica

7.LA POSTURA DEL TERAPEUTA

- 7.1 Los beneficios
- 7.2 La postura en la secuencia del masaje
- 7.3 Galería Fotográfica

8.INTRODUCCIÓN A LAS SESIONES

9.LAS SESIONES CERVICALES

- 9.1 Manifestaciones de los problemas a la zona cervical
- 9.2 Masaje cervical en posición lateral
- 9.3 Masaje cervical sentados
- 9.4 La secuencia de la sesión cervical
- 9.5 Ejercicios pasivos de Yoga para la cervical
- 9.6 Ejercicios activos de Postural Yoga para la cervical
- 9.7 Educación postural del cliente
- 9.8. Galería Fotográfica

10. LAS SESIONES DORSALES

- 10.1 Manifestaciones de los problemas a la zona dorsal
- 10.2 La secuencia de la sesión dorsal
- 10.3 Ejercicios pasivos de Yoga para las dorsales
- 10.4 Ejercicios activos de Postural Yoga para las dorsales
- 10.5 Educación postural del cliente
- 10.6 Galería Fotográfica

11.LAS SESIONES LUMBARES

- 11.1 Manifestaciones de los problemas en la zona lumbar
- 11.2 Características de las sesiones lumbares
- 11.3 Ejercicios pasivos de Yoga para las lumbares
- 11.4 Ejercicios activos de Postural Yoga para las lumbares
- 11.5 Educación postural del cliente
- 11.6 Galería Fotográfica

12.LAS SESIONES SACRO ILÍACAS

- 12.1 Manifestaciones de los problemas a la zona sacro ilíaca
- 12.2 La secuencia de la sesión sacro ilíaca
- 12.3 Ejercicios pasivos de la parte posterior de las piernas
- 12.4 Ejercicios activos de Yoga para la zona del sacro
- 12.5 Educación postural del cliente
- 12.6 Galería Fotográfica

13.EL MASAJE EN LA TERCERA EDAD O CON PERSONAS QUE TIENEN DIFICULTAD DE MOVIMIENTO

- 13.1 Cómo mover a estos clientes
- 13.2 La secuencia
- 13.3 Ejercicios activos de Yoga
- 13.4 Galería Fotográfica

14.EL MASAJE YOGA EN LA INFANCIA

- 14.1 Los beneficios
- 14.2 La secuencia
- 14.3 El Masaje Yoga para niños y la postura
- 14.4. Galería Fotográfica

15.EL MASAJE YOGA Y LAS EMOCIONES

- 15.1 Qué significa acompañar un proceso emocional
- 15.2 Las reacciones de la liberación emocional
- 15.3 Qué hacer cuando se manifiesta una emoción

16.COLUMNNA, POSTURA Y EMOCIONES

- 16.1 La columna vertebral y las emociones
- 16.2 La respiración y la postura

17.EJERCICIOS ACTIVOS GALERÍA FOTOGRÁFICA

- 17.1 Ejercicios Activos Cervicales y Dorsales
- 17.2 Ejercicios Activos Lumbares y Sacrales
- 17.3 Ejercicios Activos Tercera Edad

CONCLUSIONES