Yoga Adaptado

Red adscrita **Euskadi Aktiboa**

Temas

Enfermedades crónicas, Actividad física.

Descripción

El Yoga Adaptado es una adaptación del yoga tradicional, que entra en la rama de yoga terapéuticos, que combina su metodología con movimientos y tipos de respiración y relajación, incluso dependiendo del tipo de patologías linfáticas. Siempre acompañando a pacientes durante sus tratamientos y aportando las necesidades físicas y emocionales que atraviesan desde el diagnóstico de la enfermedad hasta la fase de postratamiento.
Esta práctica ha ganado popularidad debido a los beneficios que ofrece como terapia complementaria. En este artículo te contamos de primera mano como vemos las enormes mejoras y, descubrirás la evidencia científica que respalda la eficacia del Yoga Oncológico y cómo puede ayudarte a mejorar aspectos importantes tanto físicos y emocionales.
El Yoga Adaptado es una práctica que se centra en los aspectos físicos y emocionales de las personas con patologías linfáticas. Esta práctica busca reducir los síntomas y efectos secundarios del cáncer y sus tratamientos, mejorar la calidad de vida y proporcionar apoyo emocional. La respiración, los movimientos controlados, la meditación... Todo de manera muy controlada. Buscando la fuerza personal interior, y reforzar con el sentimiento de grupo, el acompañamiento de otros alumnos, que están pasando o han pasado por lo mismo.
Beneficios del Yoga Adaptado en pacientes de patologías linfáticas

- Flexibilidad y relajación muscular
- Descompresión de las articulaciones
- Alivio de la fatiga y sofocos
- Alivio del dolor

- Mejora el insomnio
- Fortalecimiento del sistema cardiovascular y linfático
- Aumento del Autoestima

Este enfoque terapéutico ha demostrado ser beneficioso para el bienestar emocional de las personas con patologías linfáticas, así como para su calidad de vida en general. Estas enfermedades tienen un impacto significativo en la salud emocional de una persona, y el Yoga Adaptado puede ayudar a reducir

el estrés y mejorar el estado de ánimo.

Población

Población General - Mujeres (Afectadas de patologías linfáticas)

Persona de contacto

Vanessa Ferreiro Iglesias (601982584) (agadelprise@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

AGADELPRISE

Fecha de última actualización de la actividad

20/05/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida paseo de zarategi 100 100 20015 Donostia-San Sebastián Donostia-San Sebastián Gipuzkoa Euskadi España
Avenida paseo de zarategi 100 100 20015 Donostia-San Sebastián Abadiño Bizkaia Euskadi España



Página web del proyecto

http://www.agadelprise.com