

YOGA-ANTIENVEJECIMIENTO

Un enfoque integrador, a la luz de las recientes investigaciones biomédicas.



Este programa que presento, condensa y actualiza lo que ha sido mi trayectoria y mis intereses en el campo del yoga y la salud en los últimos veinticinco años.

En la era de la genómica, se acumulan indicios suficientes sobre la utilidad que estas prácticas milenarias tienen en el ámbito de la medicina integrativa. Hoy podemos afirmar, con respaldo científico, que **la adopción de un estilo de vida que incorpora las prácticas propias del yoga (asanas, pranayama y meditación), constituye una herramienta de primer orden en la preservación de la salud y el rejuvenecimiento.**

Este curso puede ser de utilidad si te propones adoptar un estilo de vida que disminuya los riesgos de padecer cáncer, enfermedades cardiovasculares, metabólicas, neurodegenerativas, autoinmunes y en general, las enfermedades asociadas al envejecimiento.

He escogido el formato de **"retiro de fin de semana"** en esta ocasión, porque me parece la mejor forma de hacer de esta formación **una experiencia con potencial transformador**. Se trata de crear un clima de interacciones que extraiga lo más singular de cada asistente y anime a todos a participar activamente de forma cooperativa. La casa está en un entorno natural privilegiado y ofrece las condiciones para una estancia inspiradora y divertida.

Habida cuenta del incremento espectacular que están experimentando las enfermedades asociadas al envejecimiento, me gustaría también que esta formación tenga un **efecto multiplicador**. Es mi deseo que este saber, además de resultar útil para quienes asistan, pueda difundirse de formas diversas en la sociedad. Al término del curso, los asistentes recibirán un diploma que acredite su participación.

El curso es **eminente práctico**. El **apartado teórico** consta de cuatro módulos articulados en torno a cuatro ejes : 1. Exteriorización -Interiorización , 2. Alimentación-Ayuno, 3. Actividad-Reposo, 4. Contacto social-Retirada.

Para desarrollar el temario, **nos serviremos del saber que nos llega de disciplinas diversas** como la antropología, paleontología, arqueología social, historia, biología evolutiva, primatología, psicoanálisis, psiconeuroinmunología, biología molecular, genética, microbiología, medicina integrativa y otras.

El primero de los módulos reúne los resultados de las investigaciones biomédicas más relevantes de los últimos años en la comprensión de **cómo actúan las prácticas yóguicas a nivel celular**. Un viaje apasionante que nos permitirá vislumbrar más de cerca el potencial regenerador, rejuvenecedor y terapéutico del yoga anticipado en los textos clásicos.

El segundo tiene como objetivo explorar los diferentes recursos que nos permiten orientarnos en la elección de una **dieta saludable**: qué comer, cuánto, cuándo y cómo preparar los alimentos. Haremos un viaje desde la paleobiología de los primeros homínidos, para saber qué comían, hasta los últimos avances en nutrigenómica y la llamada dieta epigenética. Así mismo, exploraremos el potencial de la restricción dietética y **el ayuno en la longevidad y el envejecimiento saludable**. Aprenderemos a preparar deliciosos platos procedentes de diferentes tradiciones culinarias.

El tercer módulo es una historia del cuerpo humano, las implicaciones que tiene para la salud una vida sedentaria y los beneficios que reporta el **ejercicio físico**. Pondremos en circulación recursos para poder responderse a la pregunta de qué tipo de ejercicio hacer, cómo y con qué frecuencia, También abordaremos el lugar que ocupa la **relajación** y el **sueño reparador** en este enfoque integrador.

En el último módulo abordaremos la **dimensión social de la salud**. Los seres humanos son hijos de la historia que les ha sido legada. Cómo piensan, cómo sienten, cómo desean y cómo gozan, hasta cómo enferman, envejecen o mueren, es en parte la consecuencia del tiempo que les toca vivir. En este área, analizaremos las generalidades de los **procesos macrohistóricos** más relevantes hasta el presente. También pondremos en valor las **habilidades sociales** como recursos que fortalecen el vínculo social desde una perspectiva evolutiva.

En conjunto, el programa se presenta como una excelente oportunidad de **actualizar el saber que el yoga y la ciencia ponen a nuestra disposición para orientarnos en esta época**.

Luis Mencía

PROGRAMA

I.- Interiorización – Exteriorización

Investigaciones biomédicas sobre la práctica del yoga y la meditación.
El metabolismo basal y los marcadores endocrinos del envejecimiento (DHEAS y Hormona del crecimiento).
Regulación de la expresión Génica. Genómica funcional.
Estrés Oxidativo y daño al ADN. La melatonina.
Los telómeros y la telomerasa.
Cambios epigenéticos.
El sistema inmune. Inmunosenescencia.
Biomarcadores inflamatorios. El concepto de "inflamaging".
Yoga y células madre.
Pranayama. La hipoxia intermitente y la hiperóxia.
Meditación y medicina regenerativa.

II.- Alimentación - Ayuno

La alimentación de los homínidos en el curso de la evolución. Nutrigenética y nutrigenómica.
Nutrición personalizada. Epigenética y envejecimiento.
Dieta y Microbioma. Prebióticos y probióticos.
Restricción calórica, restricción dietética, frecuencia y ayuno intermitente. Implicaciones sobre la longevidad y el envejecimiento.
Consideraciones éticas sobre la alimentación. Transgénicos, clonación y explotación animal.
Dimensión subjetiva del objeto comida. Anorexia, bulimia, obesidad y ortorexia.
Dieta ancestral, dieta mediterránea y dieta asiática.
Cocina saludable. Procedimientos, utensilios, recetario.
Desintoxicación y rejuvenecimiento. Kaya kalpa y medicina ayurvédica.

III.- Actividad - Reposo

Ejercicio físico e inactividad, una perspectiva evolutiva.
Estudio de caso: tarahumaras y bosquimanos.
Disevolución y desajuste. El balance energético y la salud.
Influencia del ejercicio en la expresión de los genes.
Ejercicio, salud cardiovascular y longevidad.
Ejercicio y sistema musculoesquelético.
Descanso, relajación y sueño reparador.
El cuerpo atravesado por el significativo. El goce del cuerpo.

IV.- Contacto - Retirada

Análisis de los procesos macrohistóricos .
El vínculo social. Una perspectiva evolutiva.
Habilidades sociales. Empatía, altruismo, amor y cooperación, creatividad.
Egoísmo y competición. El engaño y el chismorreio.
Estrategias de comunicación .
Transformación de conflictos.
Historia evolutiva de la salud y la enfermedad. La hipótesis de la higiene.

FORMATO DEL CURSO

El curso de Yoga-Antienvjecimiento tendrá una duración de diez meses (exceptuando julio y agosto), con una parte presencial un fin de semana de cada mes.

HORARIO

Viernes:

20.00 Recepción
21.00 Cena
22.00 Presentación del programa de fin de semana
Meditación

Sábado:

8.30 Asana, Pranayama. Dhyana
10.00 Desayuno
11.00 Sesión teórica. Módulo II
12.30 Sesión práctica: cocina
14.00 Comida

17.00 Sesión teórica . Módulo I
18.30 Sesión teórica . Modulo IV
20.00 Sesión práctica: cocina
21.00 Cena
22.00 Conversación
Meditación

Domingo:

8.30 Pranayama y Dhyana
9.30 Desayuno
10.30 Sesión teórica. Módulo III
12.00 Caminata
13.00 Sesión teórica. Módulo II
14.00 Sesión práctica: cocina
15.00 Comida y despedida

LUGAR

El retiro de fin de semana tendrá lugar en: **Caserío Suarte**. Barrio Akorda 21. Ereño 48313. Bizkaia.

COMIENZO DEL CURSO

Por determinar. (Las fechas se establecerán considerando la conveniencia de los participantes inscritos)

PRECIO

El precio del curso es de 170 euros cada fin de semana. Este precio incluye los gastos de alojamiento (en habitaciones compartidas) y comida durante el retiro. (La comida será principalmente de cultivo ecológico).

PERIODO DE INSCRIPCIÓN Y ADMISIONES

El plazo de inscripción está abierto.

El número de plazas es veinte.

Es un requisito que los solicitantes pasen una entrevista antes de su admisión (puede ser telefónica).

No se requieren conocimientos previos de yoga para participar en el curso.

IMPARTE

Luis Mencía. Biólogo. Psicoanalista. Osteópata. Profesor de Yoga.

CONTACTO

INDARGI espacio de salud. Heros 22 1º. Bilbao

www.yogaantienvejecimiento.

www.osteopatiabilbao.es

mencialuis@gmail.com

Facebook: Suarte @suarte.mireialuis (en preparación)

Tel. [+34. 639988714](tel:+34639988714) (Luis)