



**FORMACIÓN**

**YOGA  
OCULAR**

EDUCACIÓN VISUAL CON  
KUNDALINI YOGA

MAR BUENO

# ÍNDICE

0

## Introducción

Presentación y metodología del curso

1

## Conceptos generales sobre la visión

Vista y visión. Habilidades visuales esenciales

2

## Distensión, desbloques y relajación ocular

La importancia de mejorar el sistema circulatorio para mejorar la percepción visual

3

## Movimiento ocular

Sistema oculomotor. Los músculos oculares también tienen que estirarse y relajarse

4

## Acomodación y convergencia

Flexibilidad de enfoque y flexibilidad mental

5

## Visión periférica y campo visual

La importancia de estimular la visión periférica para tener una buena visión y ampliar tus miras

6

## Visión binocular

Aprendiendo a crear una relación de equipo entre los dos ojos.

7

## Fatiga y estrés visual

Aprendiendo a mantener los ojos frescos y dinámicos.

El sistema nervioso y la visión

8

## Visión y emociones

La importancia de una buena gestión emocional para conseguir mejorar la visión

9

## Nutrición ocular

Asesoramiento nutricional para la salud visual.

Relación del tercer chakra con la visión

10

## Principales patologías oculares

Alternativas naturales para los problemas de los ojos

11

## Neurociencia para la visión

Adentrándonos en el misterioso mundo del cerebro y de la mente

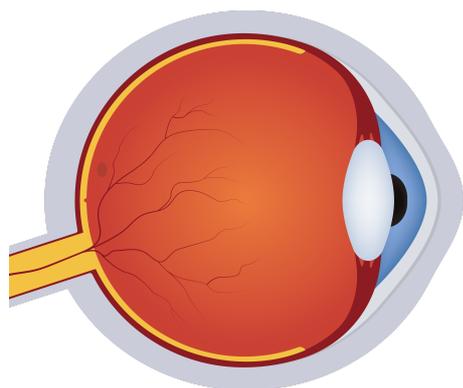
Meditación y visualización

---

---

# INTRODUCCIÓN

## FUNDAMENTOS GENERALES DEL CURSO



### OBJETIVO

Explorar los pilares y fundamentos del método.

Repasar brevemente la anatomía ocular y los errores refractivos comunes.

### CONTENIDO

1. ¿De qué va esta formación de educación visual?
2. ¿Cómo ayuda la terapia visual en la mejora de la visión?
3. ¿Qué cosas nuevas aporta el kundalini yoga a la visión natural?
4. Breve anatomía del ojo.
5. Retina y su relación con el cerebro.
6. Errores refractivos comunes: miopía, hipermetropía, presbicia
7. Un tipo especial de hipermetropía: la presbicia
8. Hábitos saludables para una buena visión
9. Empezando con el entrenamiento visual. Medida de tu agudeza visual.
10. Una serie básica de entrenamiento visual

# MÓDULO 1

## CONCEPTOS GENERALES DE LA VISIÓN



### OBJETIVOS

Comprender todos los factores que intervienen en la visión y fomentar las habilidades visuales

### CONTENIDO

1. La visión, una gran desconocida. Diferencias entre vista y visión.
2. Los principales errores que cometemos con nuestra vista
3. Habilidades visuales esenciales para una buena visión
4. Agudeza visual
5. Control de movimientos oculares
6. Habilidad de enfoque
7. Coordinación ocular
8. Coordinación ojo-mano
9. Conceptos direccionales
10. Percepción visual de formas
11. Memoria visual y visualización
12. Imaginación

# MÓDULO 2

## DESBLOQUEOS Y RELAJACIÓN OCULAR



### OBJETIVOS

Comprender y relajar los ojos como parte del organismo.

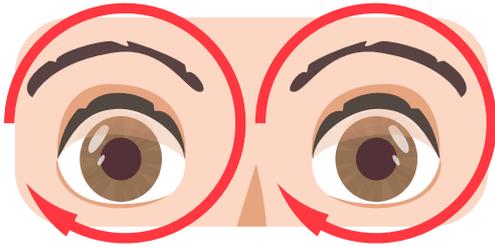
Mejorar el flujo sanguíneo y el aporte de oxígeno a la zona ocular

### CONTENIDO

1. La importancia de la relajación ocular
2. Ejercicios de purificación
3. Ejercicios de distensión y desbloqueo
4. Práctica para ajustar la parte superior del cuerpo
5. Relajación ocular: PALMEO
6. El poder de la respiración para mejorar la visión
7. Práctica: Serie básica de respiración (Kundalini yoga)
8. Los bostezos: Beneficios para los ojos y la visión.
9. Yoga Nidra para la relajación total.
10. Sesión de yoga nidra para relajar los ojos.

# MÓDULO 3

## MOVIMIENTO OCULAR



### OBJETIVOS

Fomentar la movilidad óptima de los ojos y fortalecer los músculos oculares.

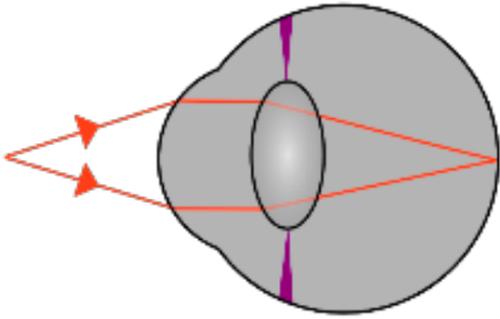
Crear un sistema oculomotor flexible y adaptable.

### CONTENIDO

1. Necesidad de los movimientos oculares
2. Clasificación y tipos de movimientos oculares
3. Movimientos para el mantenimiento de la mirada: vestibulo-oculares y optocinéticos
4. Práctica: Potenciar el sistema oculomotor
5. Movimientos para el desplazamiento de la mirada: sacádicos, seguimientos y vergencias.
6. Práctica: Potenciar los movimientos sacádicos y entrenar los seguimientos.
7. Micromovimientos de fijación
8. Métodos de evaluación y medida de los movimientos oculares
9. Serie de ejercicios de yoga para entrenar los músculos oculares
10. Ejercicios de "persecución ocular" para mejorar el sistema oculomotor

# MÓDULO 4

## ACOMODACIÓN Y CONVERGENCIA



### OBJETIVOS

Optimizar el cambio de enfoque lejos-cerca.

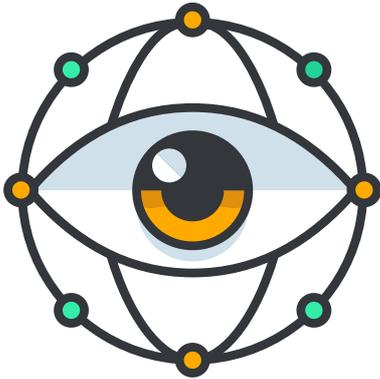
Aumentar la flexibilidad acomodativa para prevenir la temida presbicia.

### CONTENIDO

1. Definición de acomodación y convergencia y relación entre ellas.
2. Problemas de los trastornos de acomodación. (Exceso e insuficiencia)
3. Terapia visual para el exceso acomodativo.
4. Ejercicios para una acomodación insuficiente,
5. Convergencia simétrica y asimétrica.
6. Anomalías de la convergencia binocular: forias y estrabismos
7. Insuficiencia de convergencia
8. Terapia visual para mejorar la insuficiencia de convergencia
9. Plantillas y ejercicios prácticos para mejorar la convergencia y la acomodación

# MÓDULO 5

## VISIÓN PERIFÉRICA Y CAMPO VISUAL



### OBJETIVOS

Ampliar el campo visual y fomentar la visión periférica

### CONTENIDO

1. ¿Qué es y para que sirve la visión periférica?
2. Relación de la visión periférica con el sistema vestibular y los centros de equilibrio.
3. Práctica para mejorar el equilibrio y estimular la retina periférica.
4. Campo visual
5. Actividades para aumentar el campo visual
6. Serie para expandir el campo visual y mejorar los movimientos en todo el espacio de mirada
7. Visión nocturna
8. Anomalías de la visión nocturna
9. Como mejorar la visión en condiciones de baja iluminación
10. Serie de yoga para aumentar el campo visual.

# MÓDULO 6

## VISIÓN BINOCULAR



### OBJETIVOS

Mejorar la coordinación de ambos ojos y enseñarles a trabajar en equipo.

### CONTENIDO

1. Visión binocular: 1+1 son más que 2.
2. Factores que intervienen en el buen funcionamiento de la visión binocular
3. Anomalías de la visión binocular.
4. Ambliopía
5. Prácticas para mejorar la ambliopía: Cordón de Brock, diplopía fisiológica, pelota de Marsden
6. Estrabismo
7. Ejercicios de terapia y yoga ocular para el estrabismo
8. Protocolo científico y neurológico para tratar la ambliopía y el estrabismo en el siglo XXI
9. Nistagmus
10. Estereopsis
11. Estereogramas
12. Serie completa para potenciar la visión binocular y la estereopsis

# MÓDULO 7

## ESTRÉS VISUAL Y FATIGA OCULAR



### OBJETIVOS

Aprender a utilizar el máximo potencial visual con el mínimo esfuerzo posible.

Evitar los síntomas de la fatiga visual

### CONTENIDO

1. ¿Qué es la astenopia o fatiga visual? Causas y síntomas
2. Consecuencias del estrés visual sobre la visión.
3. Práctica: Automasaje para aliviar los ojos cansados
4. Serie de kundalini yoga para la relajación en movimiento.
5. Estrategias para gestionar el estrés en el cuerpo
6. Hábitos y ejercicios para eliminar el estrés visual
7. Regla 20/20/20
8. Meditación para eliminar el estrés acumulado en el cuerpo.
9. Introducción al síndrome visual informático
10. Cómo evitar la fatiga visual frente al ordenador
11. Ejercicios para relajar los ojos mientras trabajas frente a las pantallas

# MÓDULO 8

## VISIÓN Y EMOCIONES



### OBJETIVOS

Indagar cómo afectan las emociones a la visión y qué cambios pueden producir las alteraciones visuales sobre las emociones.

### CONTENIDO

1. ¿Cómo pueden influir las emociones en la visión?
2. Las cinco emociones básicas y su relación con la visión: miedo, asco, tristeza, alegría o ira
3. Serie de kundalini yoga para el equilibrio mental y emocional
4. Cambios que produce la visión sobre las emociones
5. Psicopatologías y su influencia en la visión
6. Déficit de atención y su relación con el sistema visual
7. Estrés visual y su relación emocional
8. Serie practica para eliminar el estrés elemental
9. Emociones asociadas a los defectos refractivos: miopía, hipermetropía, astigmatismo y presbicia.
10. Emociones relacionadas con otras patologías oculares.
11. Meditación para el equilibrio emocional.

# MÓDULO 9

## NUTRICIÓN OCULAR



### OBJETIVOS

Tomar conciencia de la importancia de una buena nutrición para el buen funcionamiento del sistema visual

### CONTENIDO

1. Come bien para tener mejor vista
2. Desintoxica tu cuerpo.
3. Respiración purificadora para limpiar toxinas
4. ¿De qué te nutres?
5. Nutrientes esenciales para una buena salud visual
6. Luteína, Zeaxantina y Astaxantina
7. La importancia de una buena hidratación.
8. Algunos alimentos que tienen grandes beneficios para los ojos.

# MÓDULO 10

## PRINCIPALES PATOLOGÍAS OCULARES



### OBJETIVOS

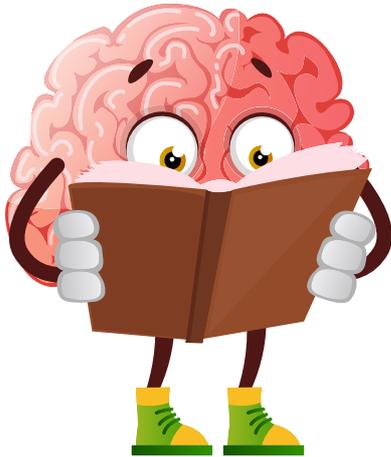
Explorar las principales patologías oculares y adquirir herramientas complementarias para aliviarlas y/o acelerar los efectos de otros tratamientos médicos convencionales.

### CONTENIDO

1. Ojo seco
2. Párpado caído
3. Blefaritis y conjuntivitis
4. Orzuelo y chalazión
5. Prácticas de parpadeo consciente
6. Cataratas
7. Diabetes (Retinopatía diabética)
8. Hipertensión arterial
9. Glaucoma e hipertensión ocular
10. Desprendimiento de vítreo
11. Ceguera nocturna
12. "Sunning" y técnica del caleidoscopio

# MÓDULO 11

## NEUROCIENCIA Y VISIÓN



### OBJETIVOS

Explorar la neurobiología de la visión para desarrollar las redes neuronales existentes y/o crear nuevas que mejoren el procesamiento visual.

### CONTENIDO

1. Una primera ojeada al cerebro. Neuronas, moléculas y genes
2. Regiones cerebrales
3. Plasticidad del cerebro
4. Como el ambiente regula nuestros genes e influye en el funcionamiento del cerebro y la mente.
5. Cerebro, visión y conciencia
6. Ver más y mirar menos
7. Gimnasia cerebral o Brain Gym
8. Ejercicios de Brain Gym para los ojos
9. Yoga para equilibrar los hemisferios cerebrales
10. Creatividad y visión

# EXTRA

## PROTOCOLOS PARA CADA UNO DE LOS DEFECTOS REFRACTIVOS



### OBJETIVOS

Aprender a crear un programa específico para la miopía, hipermetropía, astigmatismo y presbicia

### CONTENIDO

1. Tablas de ejercicios para la miopía
2. Tablas de ejercicios para la hipermetropía
3. Tablas de ejercicios para el astigmatismo
4. Programa para mejorar la visión de cerca leyendo
5. Secuencia de ejercicios para el ojo vago
6. Gafas reticulares y su uso para cada uno de los defectos refractivos.

# Formación de yoga ocular y Educación visual con Kundaini Yoga

Este curso consta de 11 módulos, repartidos en 60 horas que realizaremos presencialmente en cuatro fines de semana.

Además entre cada módulo tendremos un encuentro online para resolver dudas y atender las consultas que surjan en la práctica de cada uno de los ejercicios y técnicas.

Con este curso podrás:

- Incluir técnicas innovadoras a tus clases de yoga
- Crear clases específicas de yoga para los ojos
- Impartir programas específicos para evitar la fatiga visual por el ordenador, ya sea en empresas o a particulares
- Crear otros talleres sobre temáticas concretas de salud ocular
- Abri otras oportunidades de negocio en tu trabajo como profesor de yoga
- Y lo más importante, experimentar como el yoga y la terapia visual puede ayudarte a mejorar tu visión

# Requisitos

Aunque es mejor que ya tengas experiencia en la práctica y enseñanza del yoga, si no es así, el curso te capacita para impartir clases de yoga ocular general.

Y, además, yo estaré muy cerquita para cualquier duda que te pueda surgir en la creación de tus clases y programas.

Ahora bien, sí hay un requisito.

Es fundamental que dediques entre 20 y 30 minutos cada día a poner en práctica las técnicas.

Ya sabes que la mejor manera de enseñar es experimentando primero en nosotros mismos.

Dicho esto, si tienes alguna duda o quieres contactar conmigo personalmente, puedes ponerme un mensaje de [WhatsApp](#)

## Precio

El precio del curso es de **650,00 €**, que puedes pagar o bien de una vez o en cuatro cuotas de

**170,00 €**

**Si eres miembro de la AEKY sólo serán 585,00 € en una cuota, o cuatro cuotas**

**150,00€**

El precio incluye:

- 60 horas de clases presenciales (4 fines de semana)
- 4 sesiones grupales online para consultas y dudas
- Manual con la teoría y los ejercicios
- Material necesario para hacer las prácticas
- Soporte personal conmigo durante la formación y los dos siguientes meses

## ¿Dónde y cuándo?



Calle Valencia número 65 bajo  
Canet de Berenguer (Valencia)

Fechas:

- 11-12 de mayo
- 8-9 de junio
- 13-14 de julio
- 7-8 de septiembre

## ¿Cómo apuntarte?

Información y reservas:

**Kirpal Dharsan 627 40 97 59**

**Mar (WhatsApp) 628 01 24 78**

O escribiendo a [hola@ojosflexibles.com](mailto:hola@ojosflexibles.com)

