



FORMACIÓN EDUCACIÓN VISUAL

+
Y YOGA OCULAR
(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 flujo sanguíneo y la relajación para ver bien

3

Movimiento ocular

El movimiento es salud y por tanto los ojos necesitan moverse para funcionar correctamente

4

Acomodación y convergencia

Entrenamiento del mecanismo que nos permite ver bien a todas las distancias

5

Visión periférica y campo visual

La importancia de estimular la visión periférica para tener una buena visión central

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

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

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

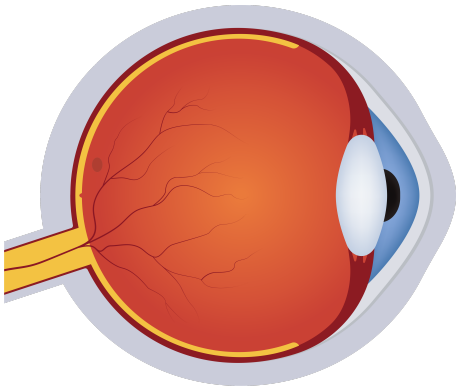
12

Kundalini yoga para la visión

Elevando nuestra conciencia para una visión más clara y amplia.

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

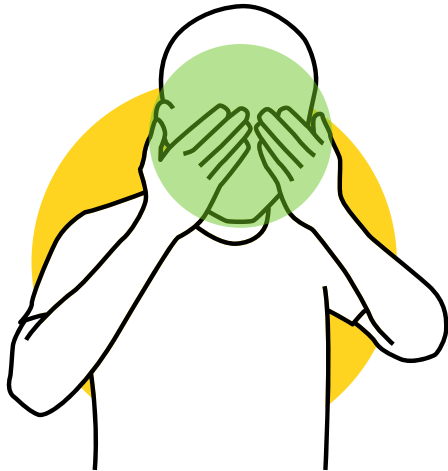
Comprender todos los factores que intervienen en la visión y fomentar las habilidades visuales

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.

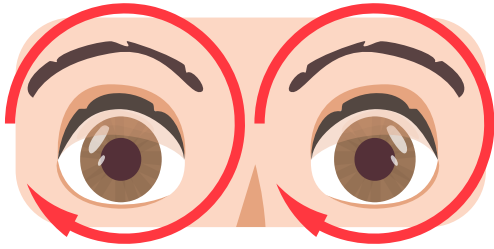
Mejorar el flujo sanguíneo y el aporte de oxígeno a la zona ocular

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.

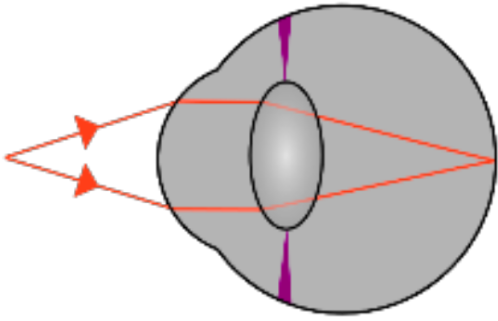
Crear un sistema oculomotor flexible y adaptable.

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

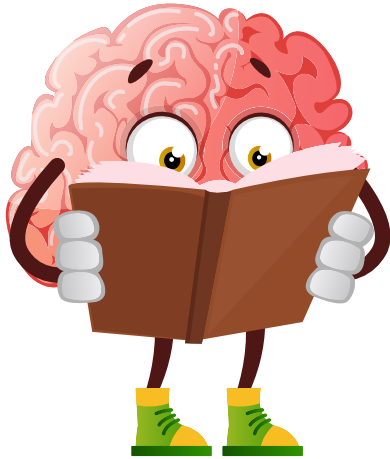
Explorar las principales patologías oculares y adquirir herramientas complementarias para aliviarlas y/o acelerar los efectos de otros tratamientos médicos convencionales.

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

MÓDULO 12

KUNDALINI YOGA PARA LOS OJOS



OBJETIVOS

Tomar conciencia de la energía existente en todo ser humano para activarla y despertar el máximo potencial visual y vital.

CONTENIDO

1. ¿Qué es kundalini yoga y cómo adaptarlo al yoga ocular?
2. Explorando nuestros principales centros de energía: los chakras.
3. El "tercer ojo", el chakra asociado a la visión y la intuición
4. Los dristhis o puntos de enfoque de los ojos para estimular diferentes áreas cerebrales.
5. Serie básica de kundalini yoga para los ojos
6. El poder y los beneficios de la meditación
7. Meditación "trataka" para mejorar la vista
8. Séptimo chakra y su relación con la visión
9. La glándula pineal, esencial para el descanso nocturno
10. La importancia de dormir adecuadamente para ver bien
11. Meditación para tener un sueño profundo y reparador.

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 online

Educación visual y yoga ocular

Como has visto, este curso consta de 12 módulos, más el extra, que se irán liberando semana a semana.

Cada lunes a partir del 4 de septiembre de 2023 y hasta el 24 de noviembre de 2023.

Habrà 12 sesiones en vivo por Zoom, todos los viernes para resolver dudas y preguntas o dar información adicional del módulo de la semana.

Dichas sesiones serán grabadas y subidas a la plataforma para que puedas revisarlas cuantas veces quieras.

También habrá EXTRAS SEMANALES, con libros, videos, audios y otras cositas interesantes.

He tratado de hacer el curso lo más completo posible para que puedas adquirir los conocimientos esenciales y hagas las practicas suficientes para poder mejorar tu visión sin tener que depender tanto de tus gafas.

Además después del curso tendrás las habilidades necesarias para poder enseñar e incorporar estas técnicas como un servicio extra, en el caso de que te dediques a enseñar yoga o realices trabajos relacionados con el desarrollo personal.

Requisitos

No es necesario ningún requisito previo, ni hace falta que hayas practicado yoga o visión natural antes de comenzar el curso.

Además, estarás en todo momento acompañada y tendrás mi soporte personal para cualquier duda que surja en el camino.

Ahora bien, esto no es para todo el mundo.

Es fundamental que dediques entre 20 y 30 minutos cada día a practicar si quieres ver resultados.

Si no dispones de ese tiempo para cuidar tus ojos y mejorar tu visión, es mejor que no te inscribas.

Sin un mínimo de compromiso no te va a resultar y la verdad es que quiero que las personas que se unan a la formación la lleven a término y sean embajadoras de esta tecnología para ver mejor.

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

Precio

Esta es mi primera edición online y he querido hacer un precio especial.

El curso cuesta:

473,00 €

Pero, si lo compras en preventa, antes del 27 de agosto de 2023 a las 23:59 h., te costará

373,00 €

Soy consciente de la situación actual. Por eso he creado un plan de pagos en el que tienes hasta 12 cuotas. Para que el dinero no sea un obstáculo si realmente te interesa.

Por si es el caso puedes comprarlo en el botón

[Entrar en el curso](#)

Programa de afiliados

Para terminar, quiero proponerte que seas embajadora o embajador de este curso.

Puedes compartir y difundir esta formación y por cada persona que venga de tu parte, te llevarás el 60% de comisión (quitado impuestos y comisión de la plataforma).

Son aproximadamente 170,00 € por curso.

Solo con que dos personas lo compren con tu link, ya te has pagado tu propia formación.

Y si ahora no es tu momento, quizá te vaya bien un dinerito extra.

Bueno, te lo dejo por aquí, por si crees que puede ser factible .

Sólo tienes que entrar en el link y solicitarlo. En cuanto la solicitud esté aprobada tendrás tu link personal y ya puedes empezar a compartir.

[Quiero ser embajador/a del curso](#)

Programa de afiliados

Solo me queda darte las gracias por haber llegado hasta aquí y recordarte que puedes contactar conmigo para cualquier consulta en mi email hola@ojosflexibles.com o por mensaje de WhatsApp

