

COMO
USAR LA FICHA
DE AUTO -
DIAGNOSTICO

CÓMO USAR CORRECTAMENTE LA FICHA DE AUTODIAGNÓSTICO



La ficha de Autodiagnóstico está dividida en 4 secciones (FILAS) que corresponden a cada una de las 4 clases del minicurso, respectivamente. Cada fila, en la casilla de la izquierda, tiene el nombre correspondiente de la clase a la que corresponde. SE DEBE RELLENAR SOLO LA PARTE CORRESPONDIENTE A LA CLASE EN LA QUE SE ESTÉ TRABAJANDO.

NEXOYOGA MATRIZ BIOMÉTRICA		MINI CURSO DE YOGA EXPERIMENTAL						
		FICHA DIAGNÓSTICO						
I EQUILIBRIO ERGONÓMICO DE LA COLUMNA	EXTENSIÓN			FLEXIÓN			DIFERENCIA DE RANGO EXTENSIÓN Y FLEXIÓN	SUBSECUENCIA A ELEGIR
	 RANGO 1	 RANGO 2	 RANGO 3	 RANGO 1	 RANGO 2	 RANGO 3		














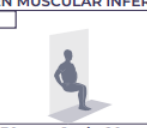




INSTRUCCIONES DE USO PARA LAS CLASES 1, 2 Y 3.

En cada clase verás un apartado que se titula: **Auto-Diagnóstico: Ejercicios de Medición**

En este apartado tienes un video con las instrucciones precisas para realizar los ejercicios de medición, y el resultado de esa medición, según tu estado corporal a día de hoy, se puede clasificar en TRES RANGOS, ya sean de movilidad o tono.

En la ficha de autodiagnóstico, en la fila correspondiente a cada clase, hay tres casillas para cada rango (de movilidad o tono) del ejercicio de medición. Visualiza los vídeos de autodiagnóstico, realiza los ejercicios de la manera correcta y marca el resultado del ejercicio en el rango más cercano a tu estado corporal hoy.



I EQUILIBRIO ERGONÓMICO DE LA COLUMNA	EXTENSIÓN			FLEXIÓN			DIFERENCIA DE RANGO EXTENSIÓN Y FLEXIÓN	SUBSECUENCIA A ELEGIR
	 RANGO 1	 RANGO 2	 RANGO 3	 RANGO 1	 RANGO 2	 RANGO 3		
II POTENCIACIÓN Y RENDIMIENTO DEL SISTEMA FISIOLÓGICO	LATERALIZACIÓN IZQUIERDA			LATERALIZACIÓN DERECHA			DIFERENCIA DE RANGO IZQUIERDA-DERECHA	SUBSECUENCIA A ELEGIR
	 RANGO 1	 RANGO 2	 RANGO 3	 RANGO 1	 RANGO 2	 RANGO 3		
III LUCIDEZ Y RENDIMIENTO CEREBRAL	TREN MUSCULAR INFERIOR			TREN MUSCULAR SUPERIOR			DIFERENCIA DE RANGO SUPERIOR-INFERIOR	SUBSECUENCIA A ELEGIR
	 <30 seg	 30 seg - 1 min 20 seg	 > 1 min 20 seg	 < 20 seg	 20 seg - 1 min	 > 1 min		
IV ESTADO ÓPTIMO DEL NIVEL DE ENERGÍA Y CONSCIENCIA	ORDEN DE DESEQUILIBRIO POR EJES (CLASES)			OBSERVACIONES PERSONALES POR CADA CLASE O SECUENCIA				
				CLASE 1	CLASE 2	CLASE 3		
	I, II o III	I, II o III	I, II o III					

Una vez marcados los rangos de los ejercicios de medición, debes hallar la diferencia de rango entre ambos ejercicios, haciendo una simple resta. Por ejemplo: si el rango de movilidad de EXTENSIÓN (clase 1) es un Rango 2, y el de FLEXIÓN es un Rango 1, entonces la diferencia de rango será $2 - 1 = 1$

El resultado de esta diferencia, escríbelo en la casilla: “Diferencia de Rango”, en la parte derecha del autodiagnóstico.



MINI CURSO DE YOGA EXPERIMENTAL

FICHA DIAGNÓSTICO



I EQUILIBRIO ERGONÓMICO DE LA COLUMNA	EXTENSIÓN			FLEXIÓN			DIFERENCIA DE RANGO EXTENSIÓN Y FLEXIÓN	SUBSECUENCIA A ELEGIR
	 RANGO 1	 RANGO 2	 RANGO 3	 RANGO 1	 RANGO 2	 RANGO 3		
II POTENCIACIÓN Y RENDIMIENTO DEL SISTEMA FISIOLÓGICO	LATERALIZACIÓN IZQUIERDA			LATERALIZACIÓN DERECHA			DIFERENCIA DE RANGO IZQUIERDA-DERECHA	SUBSECUENCIA A ELEGIR
	 RANGO 1	 RANGO 2	 RANGO 3	 RANGO 1	 RANGO 2	 RANGO 3		
III LUCIDEZ Y RENDIMIENTO CEREBRAL	TREN MUSCULAR INFERIOR			TREN MUSCULAR SUPERIOR			DIFERENCIA DE RANGO SUPERIOR-INFERIOR	SUBSECUENCIA A ELEGIR
	 <30 seg	 30 seg - 1 min 20 seg	 > 1 min 20 seg	 < 20 seg	 20 seg - 1 min	 > 1 min		
IV ESTADO ÓPTIMO DEL NIVEL DE ENERGÍA Y CONSCIENCIA	ORDEN DE DESEQUILIBRIO POR EJES (CLASES)			OBSERVACIONES PERSONALES POR CADA CLASE O SECUENCIA				
				CLASE 1	CLASE 2	CLASE 3		
	I, II o III	I, II o III	I, II o III					

Por último, en la columna de la derecha: “Nº de Subsecuencia a elegir”, escribe el número de la secuencia que te hemos sugerido practicar.

CLASE	CONDICIÓN (RESULTADO)	SECUENCIA RECOMENDADA	NOMBRE DE LA SECUENCIA
1	El Rango de Extensión es MAYOR (>) al Rango de Flexión.	1	Orientada a potenciar la flexión de la columna.
	El Rango de Extensión es MENOR (<) al Rango de Flexión.	2	Orientada a potenciar la Extensión de la columna.
	El Rango de Extensión es IGUAL (=) al Rango de Flexión.	3	Orientada al equilibrio de flexo-extensión de la columna.
2	El Rango de lateralidad Izquierda es MENOR (<) al Rango de lateralidad Derecha.	4	Orientada a potenciar lateralización izquierda.
	El Rango de lateralidad Izquierda es MAYOR (>) al Rango de lateralidad Derecha.	5	Orientada a potenciar lateralización derecha.
	El Rango de lateralidad Izquierda es IGUAL (=) al Rango de lateralidad Derecha.	6	Orientada al equilibrio de lateralización izquierda-derecha.
3	El Rango de tono del tren Inferior es MAYOR (>) al Rango de tono del tren Superior.	7	Orientada a potenciar el tono del tren superior.
	El Rango de tono del tren Inferior es MENOR (<) al Rango de tono del tren Superior.	8	Orientada a potenciar el tono del tren inferior.
	El Rango de tono del tren Inferior es IGUAL (=) al Rango de tono del tren Superior.	9	Orientada al equilibrio de tono de los trenes inferior y superior.

✓ LISTO!

YA HAS **COMPLETADO** LA FICHA DE AUTODIAGNÓSTICO DE LAS CLASES 1, 2 Y 3

INSTRUCCIONES DE USO PARA LA CLASE 4.

En esta clase no hay vídeos de autodiagnóstico, sino que se trata de **reorganizar la práctica** de modo que se practiquen las secuencias correspondientes a las clases anteriores en el **orden de necesidad del cuerpo**, optimizando así el impacto de la secuencia completa en todo el organismo.

En la fila correspondiente a la clase 4, verás una sección de tres casillas con el nombre de “orden de de desequilibrio por ejes (clases)”. Aquí vamos a organizar las secuencias recomendadas en las clases anteriores fijándonos en el resultado que pudimos en la casilla “diferencia de rango”.

MINI CURSO DE YOGA EXPERIMENTAL												
NEXOYOGA MATRIZ BIOMÉTRICA			FICHA DIAGNÓSTICO									
I EQUILIBRIO ERGONÓMICO DE LA COLUMNA	EXTENSIÓN						FLEXIÓN			DIFERENCIA DE RANGO EXTENSIÓN Y FLEXIÓN	SUBSECUENCIA A ELEGIR	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	RANGO 1	RANGO 2	RANGO 3	RANGO 1	RANGO 2	RANGO 3	RANGO 1	RANGO 2	RANGO 3			
II POTENCIACIÓN Y RENDIMIENTO DEL SISTEMA FISIOLÓGICO	LATERALIZACIÓN IZQUIERDA						LATERALIZACIÓN DERECHA			DIFERENCIA DE RANGO IZQUIERDA-DERECHA	SUBSECUENCIA A ELEGIR	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	RANGO 1	RANGO 2	RANGO 3	RANGO 1	RANGO 2	RANGO 3	RANGO 1	RANGO 2	RANGO 3			
III LUCIDEZ Y RENDIMIENTO CEREBRAL	TREN MUSCULAR INFERIOR						TREN MUSCULAR SUPERIOR			DIFERENCIA DE RANGO SUPERIOR-INFERIOR	SUBSECUENCIA A ELEGIR	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	<30 seg	30 seg - 1 min	20 seg	> 1 min	20 seg	> 1 min	< 20 seg	20 seg - 1 min	> 1 min			
IV ESTADO ÓPTIMO DEL NIVEL DE ENERGÍA Y CONSCIENCIA	ORDEN DE DESEQUILIBRIO POR EJES (CLASES)						OBSERVACIONES PERSONALES POR CADA CLASE O SECUENCIA					
							CLASE 1	CLASE 2	CLASE 3			
	I, II o III	I, II o III	I, II o III	I, II o III	I, II o III	I, II o III						

En la primera de las tres casillas, pondremos el número de secuencia que tenga asociado el mayor valor de “diferencia de rango” de las tres clases.

IMPORTANTE: Nos da igual 2 que -2, o 1 que -1. Si hay empate en el valor mayor, entonces se sigue el orden natural de las clases.

Al final, se seguirá este nuevo orden de práctica, practicando shavasana solo al final de la última secuencia.

EJEMPLO:

- ✦ **CLASE 1.**
Rango de desequilibrio (-1). Secuencia recomendada: 2

- ✦ **CLASE 2.**
Rango de desequilibrio (2). Secuencia recomendada: 4

- ✦ **CLASE 3.**
Rango de desequilibrio (-2). Secuencia recomendada: 7

Aquí el valor del rango de desequilibrio de **las clases II y III** es **2**, mientras que el de **la clase I** es **1**. Como el valor mayor obtenido es **2** y están empatadas **las clases II y III**, se sigue el orden de las clases, así que primero la secuencia de **la clase II**, después la secuencia de **la clase III** y por último la de la clase I. Es decir, la sección “orden de de desequilibrio por ejes (clases)” debería verse así:

ORDEN DE DE DESEQUILIBRIO POR EJES (CLASES)		
4	7	2

Así que en este caso se practicará la secuencia 4 (sin shavasana) seguida de la 7 (sin shavasana) y seguida de la 2, que si termina con shavasana.

Y LISTO!

YA HAS **COMPLETADO** LA FICHA DE Y YA TIENES TU EJERCICIO DE SECUENCIACIÓN PARA OPTIMIZAR EL IMPACTO DE TU PRÁCTICA SOBRE TU CUERPO Y TU MENTE.

AHORA A PRACTICAR!