

- El Abdomen, un Universo Diferente...-
La Importancia de trabajar dentro
del Abdomen



1
La importancia de
Trabajar dentro
del abdomen

El Abdomen un Universo Diferente...

2
Respirar en el
Abdomen

3
Entrar en el
Abdomen desde
los Iliacos

4
Entrar en el
Abdomen
desde el Pubis



Elsa Rebollo
elsarebollo.com



¿Qué vas a descubrir?

- ✓ El abdomen es un universo diferente...
- ✓ La importancia de crear espacio en el abdomen
- ✓ Beneficios de crear espacio en el abdomen
- ✓ ¿Cómo trabajar en el abdomen?
- ✓ ¿Qué vas a sentir?
- ✓ ¿Qué debes evitar?/Contraindicaciones



El abdomen es un “Universo” diferente



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

El abdomen es un “Universo” diferente

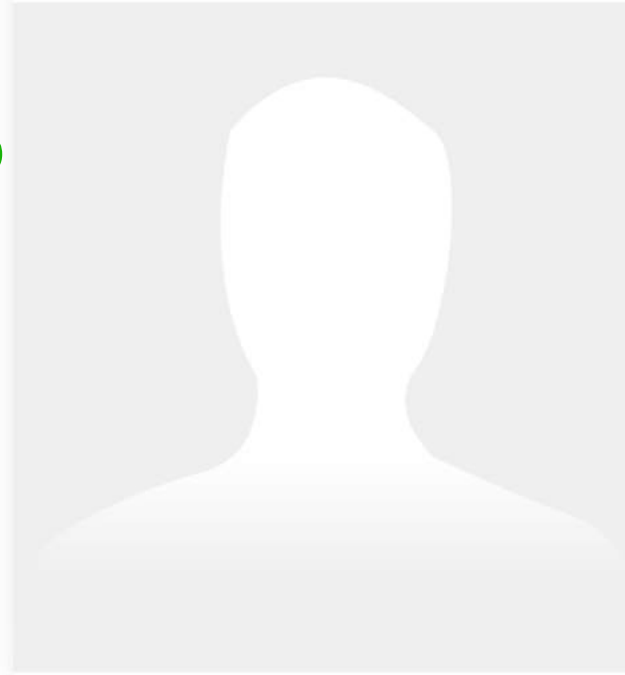
✓ Es el trabajo más desafiante de todo YAMUNA®



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

El abdomen es un “Universo” diferente

- ✓ El es trabajo más desafiante de todo YAMUNA®
- ✓ La mayoría de la gente nunca ha trabajado dentro del abdomen, es algo desconocido...
- ✓ Nadie tiene la cavidad abdominal bien al 100%
- ✓ Hay que preparar el cuerpo, para entrar en el abdomen
- ✓ Hay que aprender a respirar en el abdomen
- ✓ Produce efectos beneficiosos inmediatos



La importancia de “crear espacio en el abdomen”

✓ En el abdomen hay:

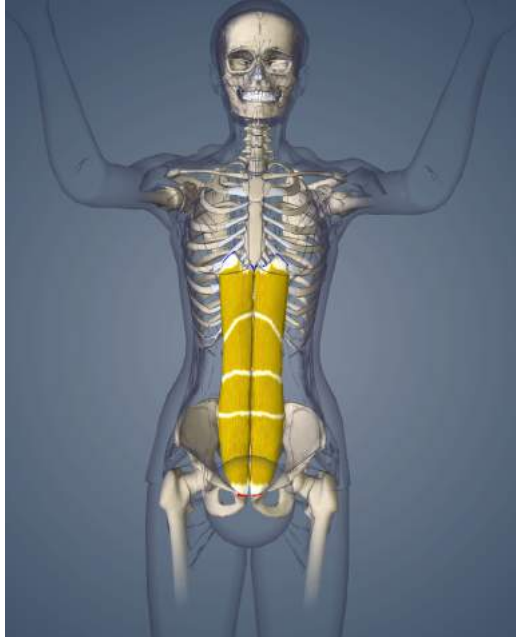
Músculos

Contenido Visceral



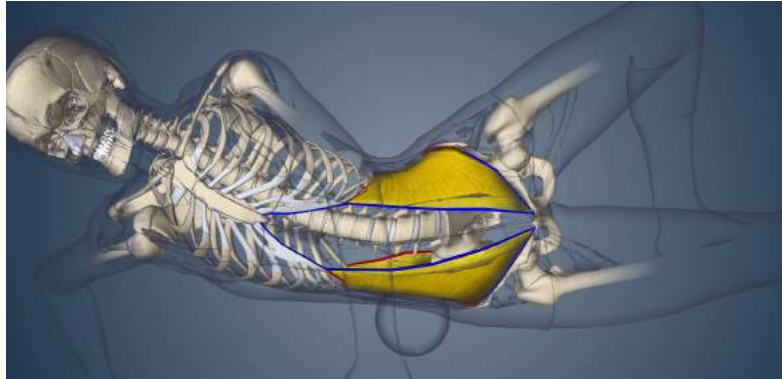
Músculos del Abdomen

✓ Recto anterior



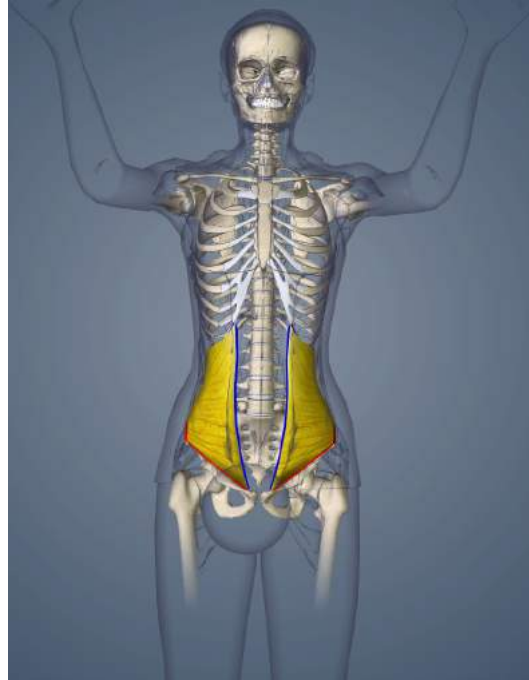
Músculos del Abdomen

- ✓ Recto anterior
- ✓ Transverso abdominal



Músculos del Abdomen

- ✓ Recto anterior
- ✓ Transverso abdominal
- ✓ Oblicuo interno



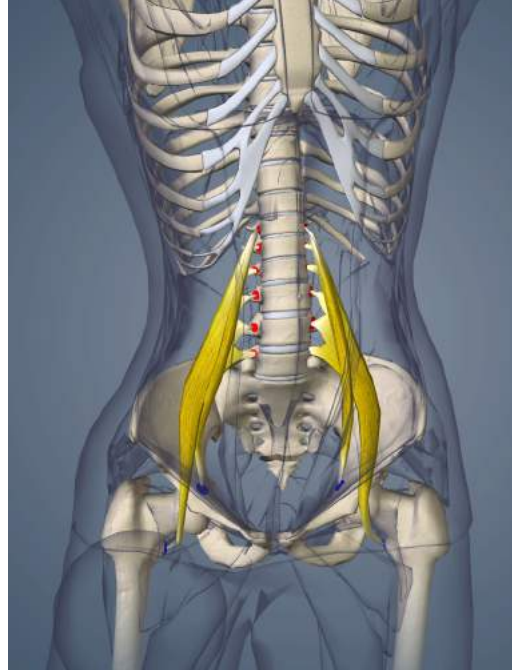
Músculos del Abdomen

- ✓ Recto anterior
- ✓ Transverso abdominal
- ✓ Oblicuo interno
- ✓ Oblicuo externo



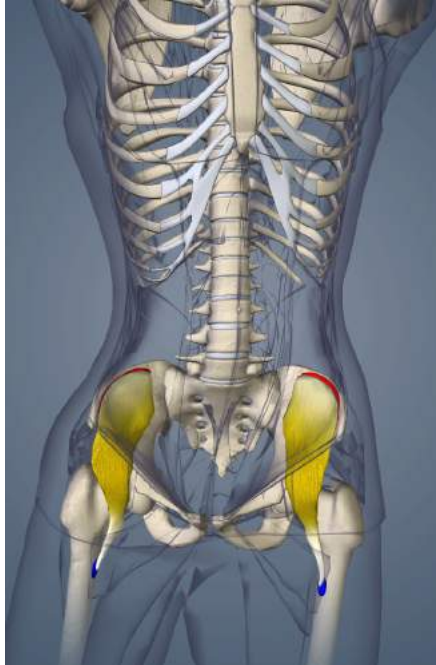
Músculos del Abdomen

- ✓ Recto anterior
- ✓ Transverso abdominal
- ✓ Oblicuo interno
- ✓ Oblicuo externo
- ✓ Psoas mayor

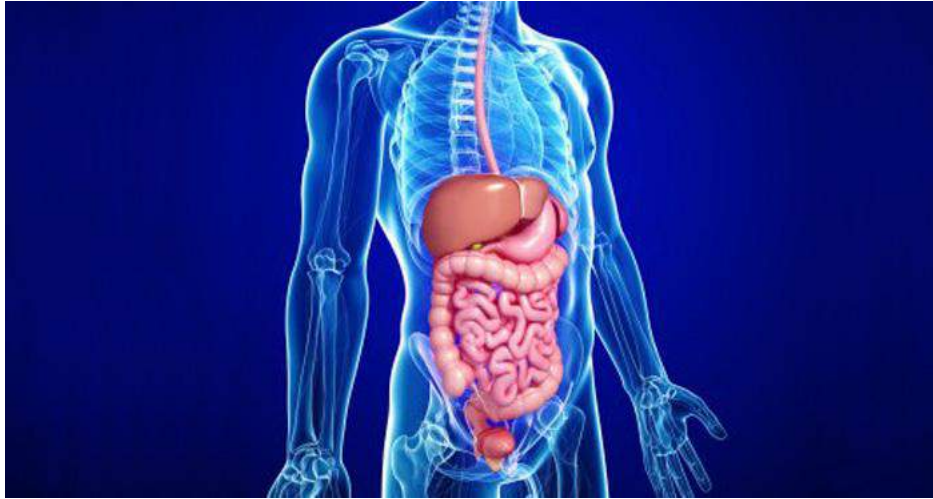


Músculos del Abdomen

- ✓ Recto anterior
- ✓ Transverso abdominal
- ✓ Oblicuo interno
- ✓ Oblicuo externo
- ✓ Psoas mayor
- ✓ Psoas iliaco



Contenido Visceral - Órganos



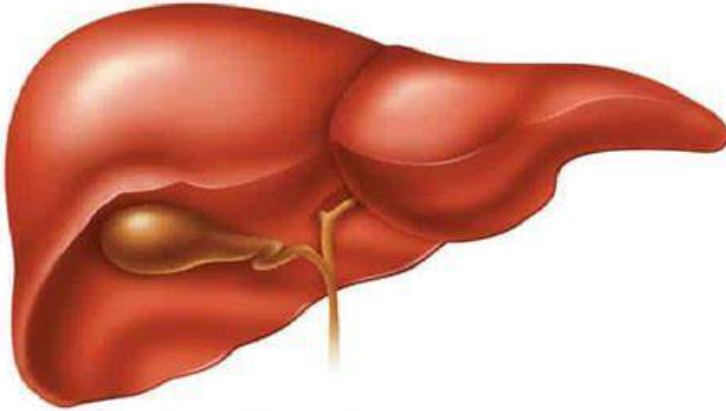
Contenido Visceral - Órganos

- ✓ Órganos sub-diafragmáticos
- ✓ Intestino delgado y grueso
- ✓ Ap. genito-urinario
- ✓ Arterias, venas, nervios
- ✓ Órganos linfáticos



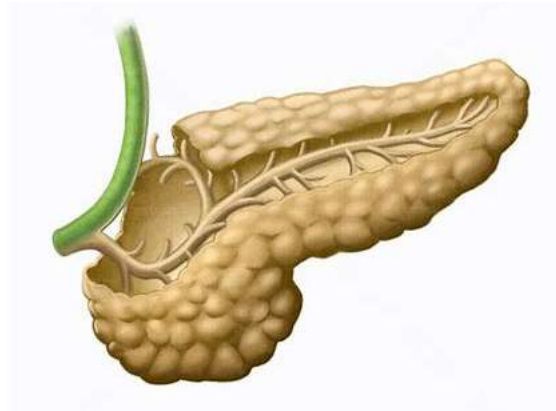
Órganos sub-diaframáticos

✓ Hígado y Vesícula (derecho)



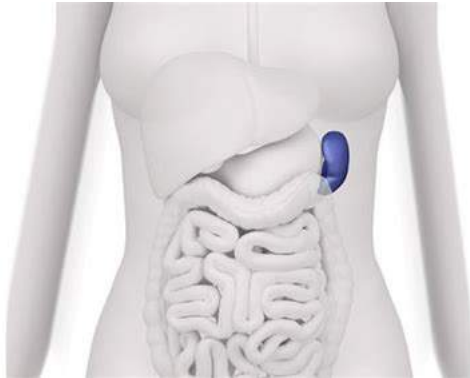
Órganos sub-diaframáticos

- ✓ Hígado y Vesícula (derecho)
- ✓ Páncreas (centro)



Órganos sub-diaframáticos

- ✓ Hígado y Vesícula (derecho)
- ✓ Páncreas (centro)
- ✓ Bazo y estómago (izquierdo)

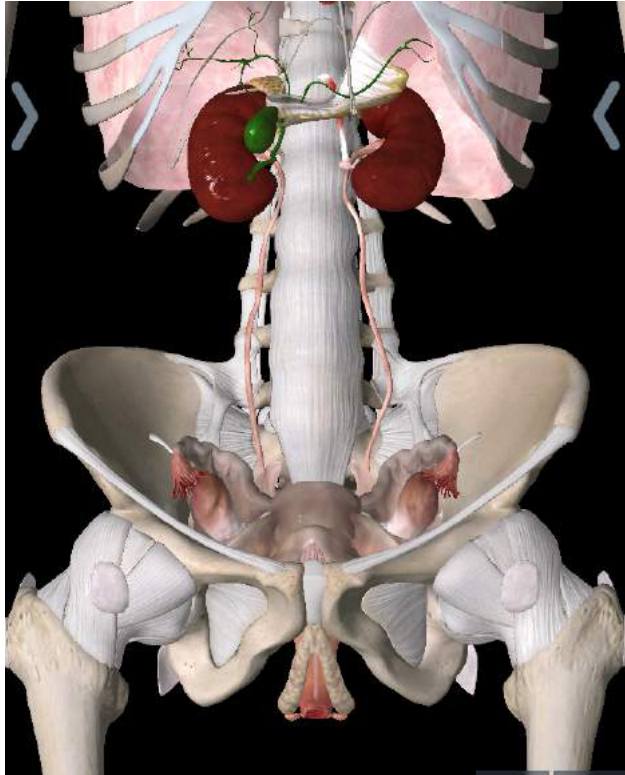


Órganos sub-diaframáticos

- ✓ Hígado y Vesícula (derecho)
- ✓ Páncreas (centro)
- ✓ Bazo y estómago (izquierdo)
- ✓ Riñones, suprarrenales y uréteres (ambos lados)



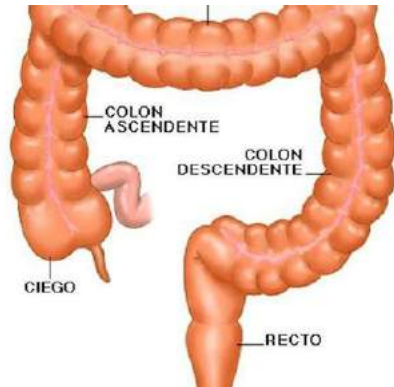
Órganos sub-diaframáticos



Intestino delgado y grueso

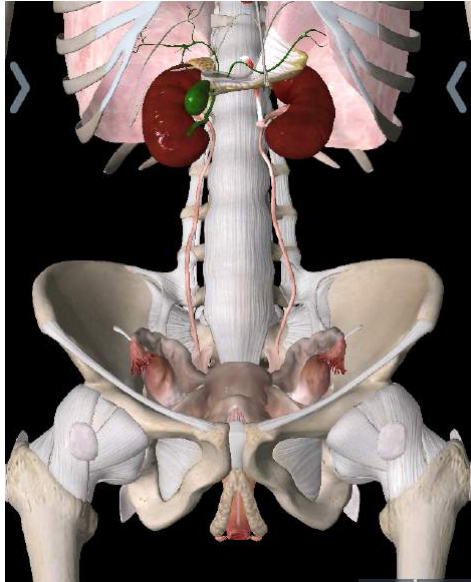
✓ Intestino Grueso:

Ciego, colon ascendente,
transverso, descendente y recto



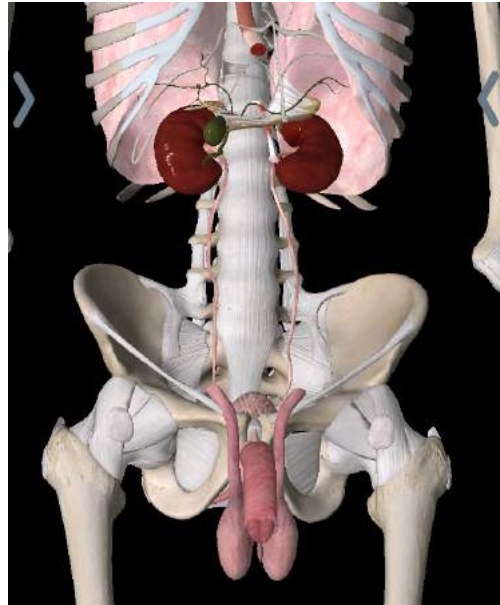
Aparato Genito-urinario

- ✓ Mujer: ovarios, trompas, útero, vagina



Aparato Genito-urinario

- ✓ Mujer: ovarios, trompas, útero, vagina
- ✓ Hombre:
Próstata

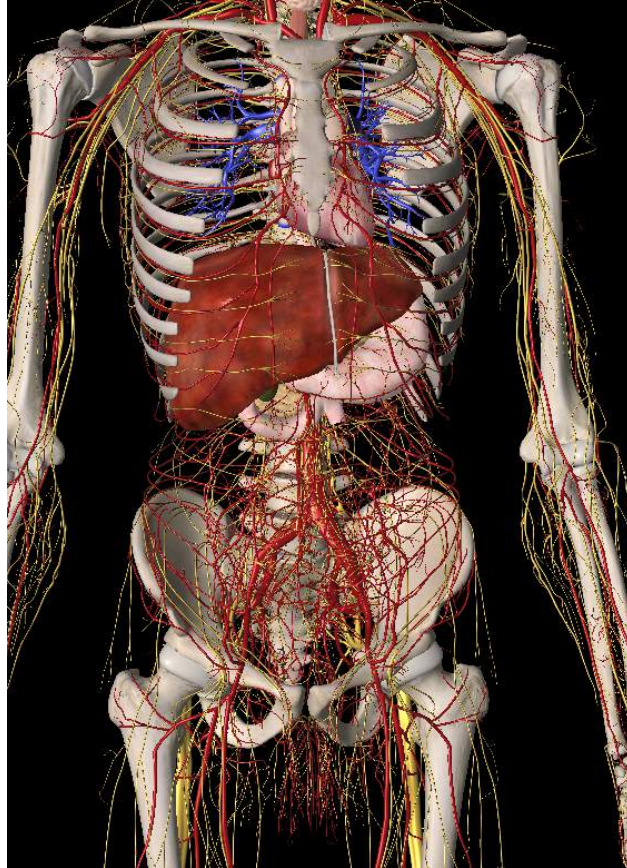


Aparato Genito-urinario

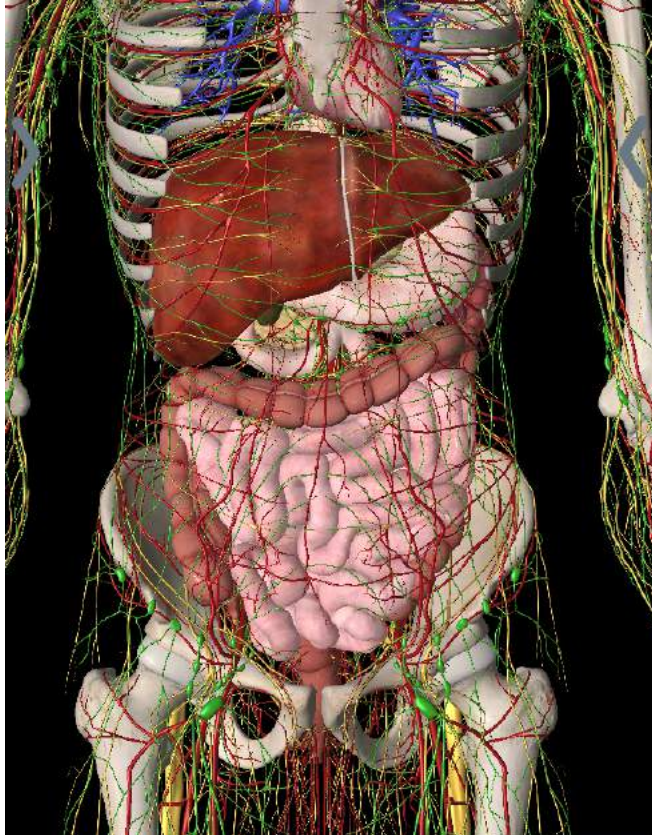
- ✓ Mujer: ovarios, trompas, útero, vagina
- ✓ Hombre:
Próstata
- ✓ Común: Vejiga y uretra



Arterias, venas y nervios



Sistema Linfático



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

La importancia de “crear espacio en el abdomen”



La importancia de “crear espacio en el abdomen”

- ✓ El espacio entre la pelvis y las costillas es muy limitado...
- ✓ Los músculos se acortan, cerrando este espacio
- ✓ Los órganos no tienen espacio, caen por gravedad y bajan su función y/o se inflaman.... limitando más este espacio



La importancia de “crear espacio en el abdomen”

- ✓ Se afectan todas las funciones orgánicas
- ✓ Bajada metabolismo, baja energía
- ✓ Mayor toxicidad organismo
- ✓ Comienzo de enfermedades
- ✓ Afecta a la mente, depresión, cambios humor, pérdida memoria...
- ✓ Aceleramiento envejecimiento
- ✓ Sorpresas.....

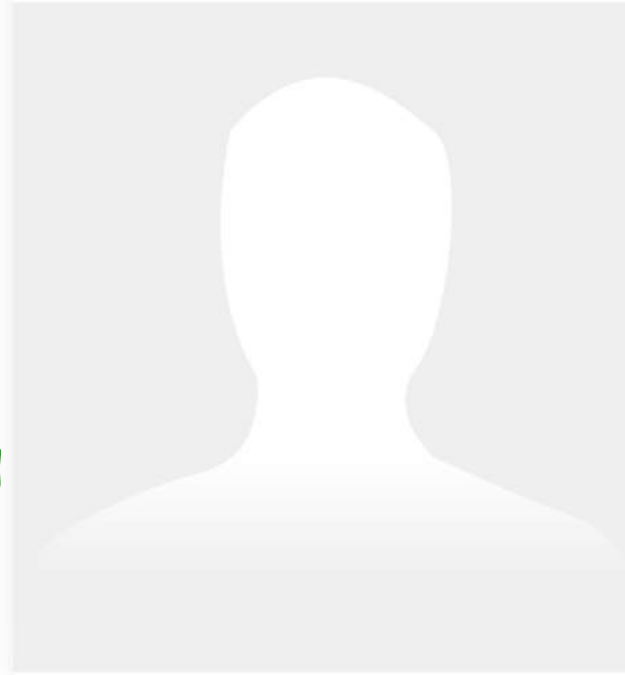


Nuestro Objetivo

- ✓ Crear tanto espacio en el abdomen como sea posible, a nivel muscular y orgánico

...para los músculos sujeten el abdomen y el contenido visceral y los órganos cumplan su función!!

= SALUD!!!!!!



Nuestro Objetivo



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Beneficios “crear espacio en el abdomen”



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

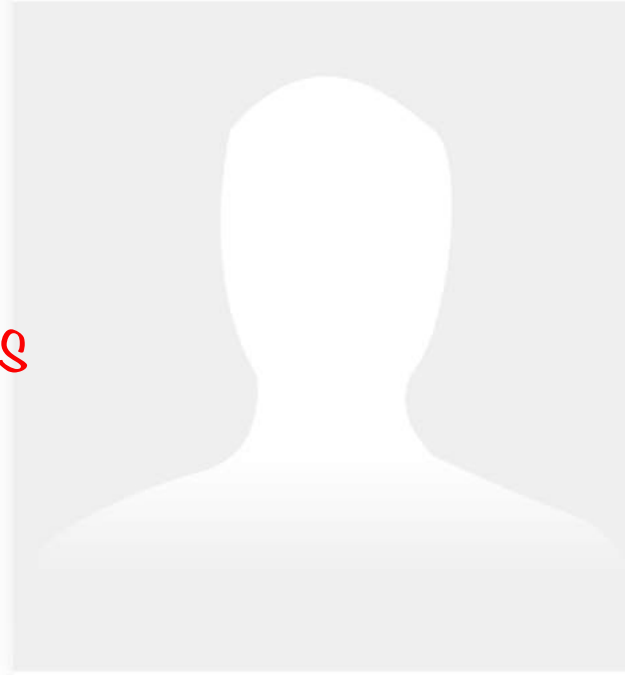
Beneficios “crear espacio en el abdomen”

- ✓ Estimulas la función orgánica
- ✓ Mejoras la circulación y metabolismo
- ✓ Aumentas la energía
- ✓ Mejoras las funciones de excreción
- ✓ Mejoras la función sexual/hormonal
- ✓ Levantas los intestinos, vejiga, mejoras la musculatura pélvica
- ✓ Mejoras problemas caderas y sacroiliacos



¿Cómo trabajo en el abdomen...?

- ✓ Boca abajo
- ✓ Con la pelota dorada, perla o las negras
- ✓ Desde la capas más superficiales a las más profundas
- ✓ Uniendo la respiración con el trabajo de la pelota
- ✓ Visualizando el trabajo que estoy haciendo



¿Que vas a sentir...?

- ✓ “Dolor” generalizado en el abdomen
- ✓ Presión que se va disipando
- ✓ Espera y respira.....
- ✓ En unos días será mucho más fácil y llegarás a ser adict@ a este trabajo...



Nuestras Herramientas

✓ Pelotas



Nuestras Herramientas

- ✓ Pelotas
- ✓ Rutinas abdomen



¿Qué Evitar...?



¿Qué Evitar...?

- ✓ Usar una pelota inadecuada
- ✓ No utilizar la respiración
- ✓ No trabajar si hay cirugías abdominales recientes (- 3 meses)
- ✓ Nunca en mujeres embarazadas
- ✓ Nunca si hay tumores, hernias, quistes...



Escribe en un minuto.....

- ✓ Qué has descubierto con este vídeo
- ✓ Qué aprendizaje útil has adquirido

Toma nota AHORA MISMO

Los aprendizajes SE PIERDEN si no se fijan

01:00

Luces, Cámara y Acción...!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¡Aplicar lo Aprendido!

✓ Vamos a Aprender a respirar en el abdomen...



Elsa Rebollo
elsarebollo.com



¡Dale al Play!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com