

Yoga Therapy Science®

Revista multidisciplinar para el desarrollo del Ejercicio Terapéutico

Consultorio

Or Haleluiya y Álex Monasterio

Salud Integral

Dr. Iñaki Marina

Ashtanga Vinyasa

Alejandro Chiarella

Fibromalgia y Dolor

Ellen Lima

Alimentación Para Meditar

Verónica Shaiq

NOTA DEL EDITORIAL

Nos emociona presentarte la novena edición de Yoga Therapy Science. Gracias por tomar el tiempo y adquirir conocimiento para mejorar la salud; la tuya y la de tus queridos.

Esta nueva edición que te ofrecemos es especial para nosotros.

Te brindamos el *Consultorio de Fisiom* que responde a dudas de nuestros lectores. Confiamos que esta respuesta que damos la encontrarás especialmente relevante para nuestra sociedad sedentaria, ya que exploramos **el dolor cervical y del hombro**.

Además, te ofrecemos un artículo que explora temas importantes sobre modelos de salud, autogestión de salud y la homeostasis escrito por el **Dr. Iñaki Marina** de Barcelona, España.

Y desde Argentina, el veterano y gran maestro de *Ashtanga Yoga*, graduado de Fisiom, **Alejandro Chiarella**, te ofrece un análisis sobre los efectos pránicos de la práctica. Creemos que lo encontrarás sumamente interesante y útil para tu práctica.

Además, **Ellen Lima**, experta en Mindfulness, RespiraVida, graduada de Fisiom, la editora ejecutiva de esta misma revista y experta en la gestión de dolor, te ofrece en una entrevista que le hicimos, una distinción muy interesante sobre los diferentes tipos de dolor y algunas prácticas para gestionarlo. Recuerda compartir esta entrevista con tus queridos y alumnos que sufren de dolor!

Y como siempre, te espera un artículo relacionado con la alimentación consciente y pránica y además una receta que te alimente con salud de nuestra **Chef Verónica Shaiq**.

Esperamos que este conocimiento te sirva para cuidarte mejor.

Ya lo sabes, somos un solo cuerpo.
Si te cuidas a ti, nos cuidas a todos.

Bendiciones de salud, amor y luz,
Or y Álex.



“ En comunidad, mejoramos la salud con conocimiento ”

ÍNDICE

CONSULTORIO.....	4
DOLOR EN EL BRAZO DE ORIGEN CERVICAL	
SALUD INTEGRAL	8
MODELO HEALTHCOR	
ASHTANGA VINYASA.....	12
FIBROMIALGIA Y DOLOR	20
OR HALELUIYA Y ÁLEX MONASTERIO ENTREVISTAN A ELLEN LIMA	
ALIMENTACIÓN PARA MEDITAR.....	25

CONSULTORIO:

Dolor en el brazo de origen cervical

Pregunta

Gracias por vuestras publicaciones. La verdad es que me están ayudando mucho! No sé si podrán ayudarme con mi problema. Espero que sí. Me acaban de diagnosticar un pinzamiento en tres vértebras del cuello. Trabajo mucho con el ordenador y a veces siento tal entumecimiento en el hombro derecho que me ha provocado fuertes dolores en el brazo y tendinitis. ¿Hay alguna asana que pueda agravar la lesión cervical? Y al contrario, ¿alguna que pueda aliviar la zona?

Javier Olarri

Nos alegra que hayas planteado estas preguntas, queriendo practicar según tu habilidad biomecánica. Así la práctica de la disciplina corporal que elijas es realmente más responsable y eficaz.

Como ya saben nuestros lectores que nos conocen a través de las redes o del Yoga Therapy Science, es imprescindible que un profesional sanitario valore las características específicas del caso para hacerse una idea precisa de qué es lo que está ocurriendo en tu cuerpo.

Más allá de las deducciones o relaciones que quien padece una afección pueda dilucidar, hay que tener en cuenta que existen profesionales, como son los fisioterapeutas y médicos (entre otros) preparados para poder entender con mayor profundidad y claridad las causas y relaciones que puedan establecerse con la sintomatología y la patología que padece la persona.

No obstante, sí que hay unas consideraciones que podemos señalar en este consultorio que pueden resultarte de ayuda en tu práctica.

El simple hecho de que tengas este tipo de afección ya nos está dando información de que **algo en tu manera de utilizar el cuerpo no es la correcta** desde hace ya mucho tiempo. Y/o que **algunas de tus estructuras corporales no están adecuadamente alineadas** (pies, piernas, tronco, brazos y/o cabeza).

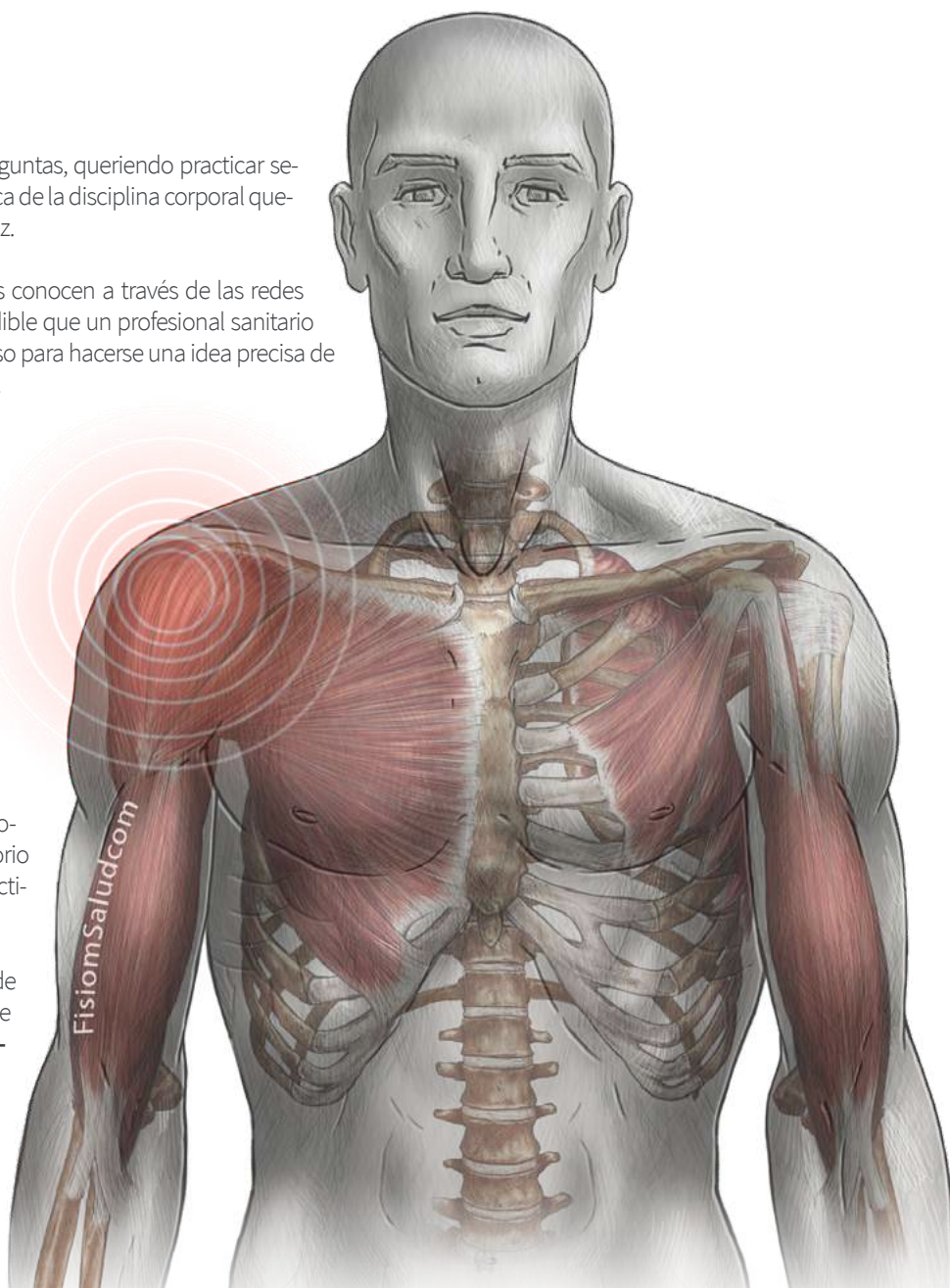
Así pues, antes de nada, el profesional

RESPONDE



Álex Monasterio

- Fisioterapeuta
 - Máster en osteopatía
 - Posturólogo
 - Profesor universitario
 - Corrector científico de libros de yoga
 - Cofundador de la Asociación Española de Yoga Terapéutico
- Colaboración de Or Halebuiya
FisiomSalud.com



adecuado tendría que hacer un estudio para averiguar si existe alguna de estas fuentes causales en tu caso y de qué tipo son.

En cuanto a la sintomatología del brazo, es muy probable que guarde una estrecha relación con la columna cervical, incluso sea el principal factor causante (cervicobraquialgia).

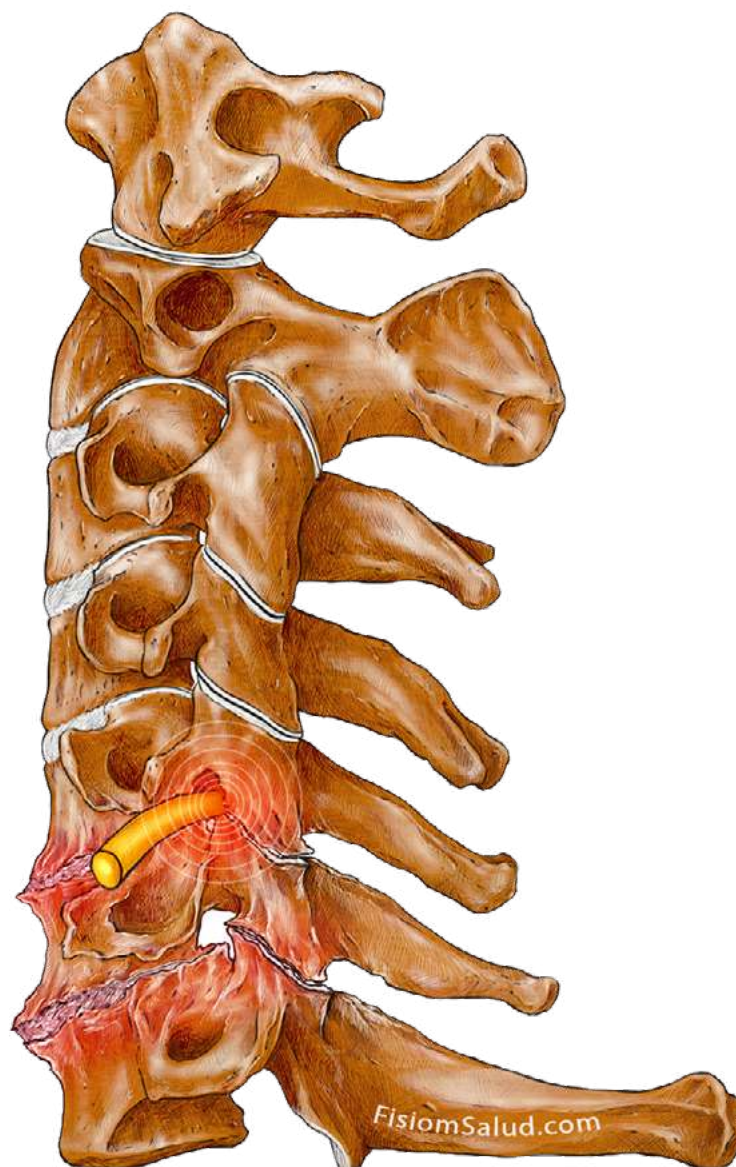
Además del uso que puedas estar realizando en tu lugar de trabajo, tal y como señalas, incluso en la práctica deportiva o de alguna disciplina corporal, pueden ser otra de las fuentes importantes de tensiones relacionadas con tus dolores braquiales.

En cuanto al posible origen de tu dolor en el brazo, hay que tener en cuenta las siguientes posibilidades:

- 1 - Pinzamiento de alguna raíz nerviosa por parte de una vértebra.
- 2 - Pinzamiento de alguna raíz nerviosa debido a una afección discal (un disco protruido o herniado).
- 3 - Bloqueo de alguna articulación interapofisaria de la columna vertebral.
- 4 - Compresión del plexo braquial por parte de la primera costilla.
- 5 - Atrapamiento del plexo por la contractura de los músculos escalenos.
- 6 - Alteración de la tensión de los músculos del brazo.

Los músculos de la región cervical se enlazan con los del brazo en lo que se denominan cadenas musculares, responsables de sujetar los brazos, suspendiéndolos en el aire a través del anclaje de éstos a las vértebras cervicales. **Una anomalía en la funcionalidad o posición de las vértebras cervicales, una inadecuada alineación de tus hombros o cabeza y un mal uso de las extremidades superiores,** puede alterar la relación de tensiones de las cadenas musculares que descienden por los brazos pudiéndoles generar dolor a diferentes niveles. El factor tensional como fuente de dolores braquiales es muy habitual y puede, a su vez, estar provocado por varios factores:

- Modificación de la curvatura cervical. Frecuentemente las cervicobraquialgias están re-



lacionadas con el enderezamiento o acentuación de la curvatura cervical que se establece, habitualmente, después de un accidente de tráfico o caída brusca.

- Bloqueos de las articulaciones posteriores de la columna vertebral (interapofisarias).

- Posturas inadecuadas. Las más habituales son la proyección anterior de cabeza/hombros y la acentuación de la curvatura media de la columna vertebral.

- Trabajo que se desempeñe. Este puede estar sobreutilizando la musculatura de los brazos y más, si se realiza con la columna y hombros inadecuadamente alineados;

- El estrés eleva el tono de determinados músculos como del trapecio superior y el ele-

vador de la escápula incrementando la tensión de las cadenas musculares, tensión que puede sumarse a la que ya experimentan por el tipo de trabajo o las posturas inadecuadas.

Aunque es difícil saber qué podrías hacer para mejorar tu condición sin conocer los pormenores de tu caso, sí es aconsejable que **evites mantener los brazos alzados** (tipo Utthita Trikonasana, Virabhadrasana 1, 2 y 3) **posturas de apoyo sobre los brazos o la cabeza** (invertidas tipo Sirsasana o Halasana) o **cualquier otro ejercicio que sobrecargue o tonifique los músculos del cuello**.



Te puede favorecer el **estiramiento de los trapecios y elevadores de la escápula** para lo cual puedes dirigir levemente la nariz hacia tu axila y descender el hombro contrario.

Asegúrate de mantener una postura erguida de tu columna vertebral durante la práctica y evitar el decaimiento postural para que el trapecio superior y elevador de la escápula no se vea obligado a incrementar su tono.

Te aconsejamos que procures aportarte conocimiento para regular aspectos de tu vida relacionados con el uso que haces del cuerpo en el día a día, el trabajo que desempeñas y la práctica deportiva o de la disciplina corporal que hayas elegido para entender con mayor claridad cómo influyen los procesos biomecánicos de la utilización de tu cuerpo en estos ámbitos en relación a tu afección para así caminar con paso firme hacia la resolución de tu problema. Un profesional sanitario y formarte tu mismo leyendo o acudiendo a algún curso, sin duda, pueden resultar imprescindibles para la mejora de tu condición.

Como verás, para poder ajustar la práctica a tus características, es importante hacer una buena exploración de tu postura para ver hasta qué punto está participando en la alteración de las tensiones cervicales y de los brazos; valorar tus antecedentes traumáticos y comprobar las influencias que pueden tener en relación a los hallazgos de las RX y RMN (enderezamiento de la curvatura, por ejemplo); explorar la funcionalidad de tus vértebras y tener en cuenta el tipo de trabajo que desempeñas y las posturas en las que lo haces. Aunque se haya podido diagnosticar un pinzamiento discal, ¡este no tiene porque ser el causante de los problemas del brazo!

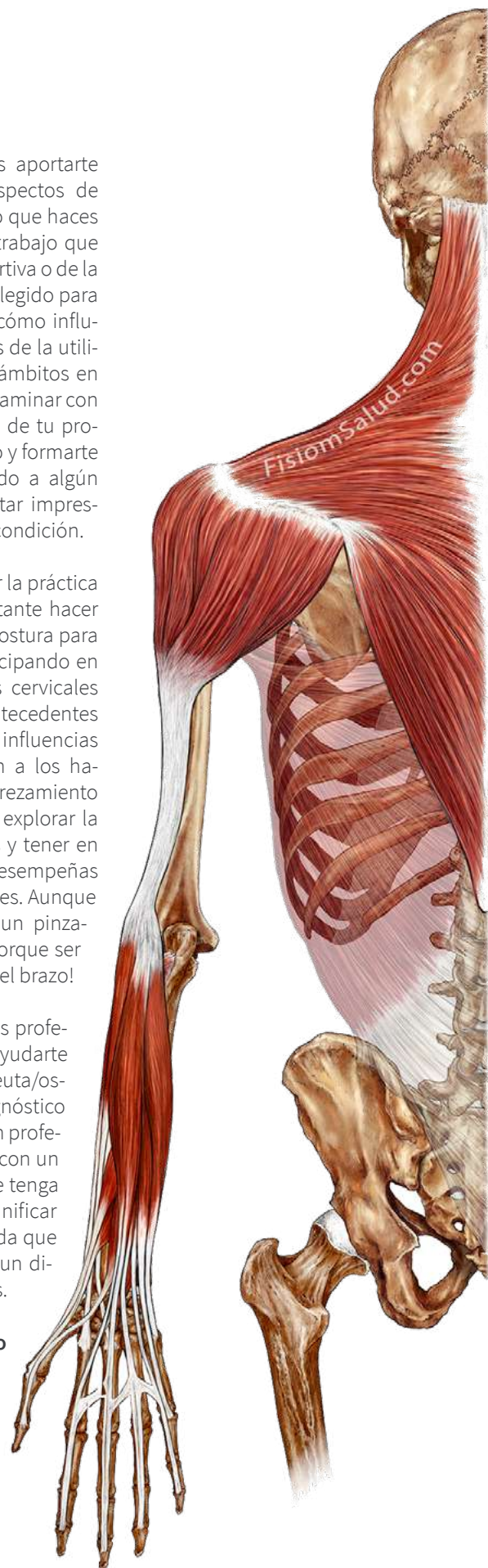
Bajo nuestro punto de vista, los profesionales que mejor pueden ayudarte en este caso son un fisioterapeuta/osteópata, un médico para el diagnóstico de las pruebas radiológicas y un profesional de Fisiom que colabore con un profesional de la sanidad y que tenga en cuenta su diagnóstico al planificar las clases a tu medida. Recuerda que en nuestra página web tienes un directorio de nuestros graduados.

¡Cuidate bien, nadie más lo hará por ti!

Por favor, mantenlos informados del desarrollo de tu condición.

Bendiciones de salud, Javier.

Or y Álex ॐ





Certificación Lesiones y Patologías Fisiom

Ejercicio Terapéutico unido a la Fisioterapia y la Osteopatía

Especialízate en la adaptación de la práctica física a docenas de patologías, lesiones y desalineaciones biomecánicas del Sistema músculo-esquelético

100% ONLINE
ACCESO INDEFINIDO

Anatomía – Fisiología – Patología – PRÁCTICA

- 👉 Sabrás adaptar la práctica a DECENAS de lesiones y patologías
- 👉 Tendrás el Método PASO A PASO por patología y lesión
- 👉 Garantizarás la satisfacción de tus alumnos y ganarás su confianza y recomendación.
- 👉 3 Talleres de REGALO! Y muchas más sorpresas!!!

Certificación avalada por la Asociación Española de Yoga Terapéutico



Columna Lumbopélvica



Columna Cervicotorácica



Extremidad Inferior



Extremidad Superior



Clases de TEORÍA y PRÁCTICA



DOCENAS DE PATOLOGÍAS



COMUNIDAD Fisiom



VIDEOCONFERENCIAS



Material gráfico y lectura de ALTÍSIMA CALIDAD

Toda la información e inscripciones en: FisiomSalud.com

SALUD INTEGRAL:

MODELO HEALTHCOR

¿Qué es salud?

Actualmente conocemos y entendemos muy bien en qué consiste la enfermedad, pero ¿que conocemos y entendemos de la salud?

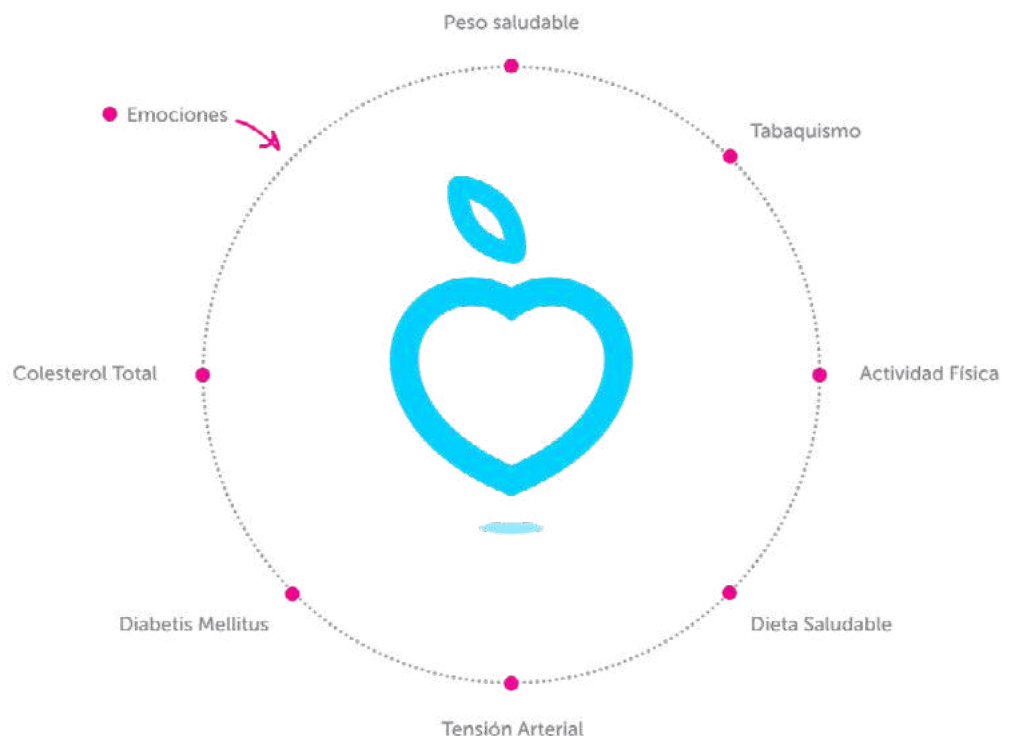
Si cogemos como ejemplo lo que conocemos como enfermedades crónicas, ya sean metabólicas (diabetes, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, obesidad), musculoesqueléticas (artrosis, fibromialgia, etc.) o psicológicas (depresiones, ansiedades, etc.), y aparte de entenderlas intentamos analizar el origen, **en prácticamente todas ellas existe un común denominador: hábitos y estilo de vida no saludables.**

Todos partimos de un estado inicial de salud, pero con el paso del tiempo y la adquisición de hábitos no saludables ya sean higienicodietéticos, posturales o de gestión emocional perdemos este estado.

Un modelo de salud plena: Life simple 7

En HEALTHCOR Clínica y Espacio de Salud, con el objetivo de establecer un modelo de salud que representara lo más posible a una salud plena, nos inspiramos en Life simple 7. Life simple 7 es una iniciativa propuesta por la AHA (Asociación Estadounidense del Corazón, por sus siglas en inglés) en el 2010 con el objetivo de mejorar la salud cardiovascular de los norteamericanos un 20% y reducir la muerte por enfermedad cardiovascular también un 20% de cara al 2020. Para conseguirlo definieron lo que sería una “ideal health” o salud ideal. Este estado de “salud ideal” consistiría en alcanzar objetivos en 7 áreas (4 hábitos y 3 factores de riesgo). Estas 7 áreas son: peso, alimentación, actividad física, tabaquismo, tensión arterial, glucosa y colesterol. A su vez, esta “ideal health” tiene su razón en los estudios epidemiológicos como el INTERHEART que identifican factores de riesgo y protectores para el desarrollo de una enfermedad cardiovascular.

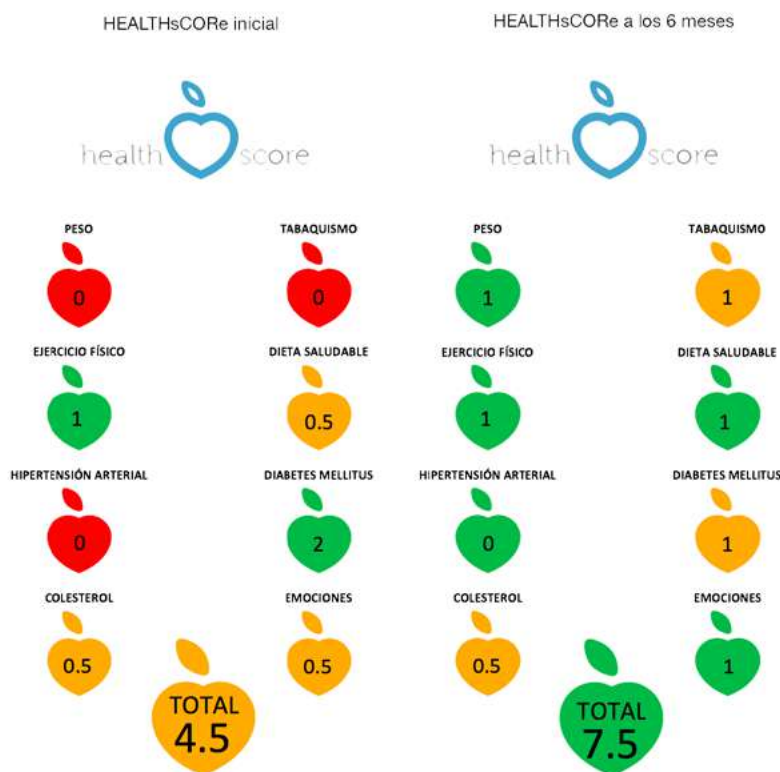
En HEALTHCOR, dado que valoramos el estrés y sus circunstancias como críticas para conseguir cambios de hábitos, incorporamos la gestión emocional a las 7 variables de Life simple 7 y lo bautizamos como Fórmula Healthcor o Salud



360°.

A su vez y con el objetivo de “gamificar” y motivar a la gente creamos el HEALTHsCORE. Se trata de un sistema de baremación de cada una de las 8 variables con el objetivo de que la persona obtenga una puntuación final en una escala de 0-10, siendo 10 la salud “ideal”. Es interesante el poder comparar el HEALTHsCORE a lo largo del tiempo para así poder apreciar el impacto de los cambios que se van produciendo.

Ejemplo:



Concepto de HOMEOSTASIS o el equilibrio perfecto.

“*la homeostasis es la habilidad o tendencia de un organismo vivo, célula o grupo de mantener sus condiciones internas independientemente de los cambios en las condiciones que lo rodean, o estado de balance interno*”

Esta es la definición que hace el Cambridge Dictionary de Homeostasis. Del griego homeo (similar) y stasis (mantenerse). **En nuestro organismo existen un montón de herramientas destinadas a mantener una estabilidad perfecta de forma autónoma.**

Tomamos de ejemplo el balance hídrico.

¿Qué pasa si en un relativo espacio corto de tiempo ingieres 1 litro de agua (o cerveza)? Pues que proporcionalmente a esta ingesta, se desencadena una gran respuesta diurética. ¿Por qué no retenemos todo este líquido? La respuesta está en la homeostasis. Coincidiendo con esta ingesta, se activan mecanismos físicos y respuestas hormonales que facilitarán la excreción de este líquido a nivel del riñón. ¿Qué crees que pasaría si te midieran los niveles azúcar en la sangre (glucemia) justo después de comer un pastel de nata? Pues los niveles de azúcar en sangre serían exactamente los mismos que antes de comerte este pastel. ¿Por qué? La respuesta vuelve a estar en la homeostasis. Y como estos, podríamos poner infinitos ejemplos. Entre ellos la regulación de la temperatura, el equilibrio entre ácidos y bases en la sangre, etc. **El concepto homeostasis nos viene a demostrar que**

disponemos de unos mecanismos que velan por nuestra salud sin que nosotros seamos conscientes. Por otro lado no obstante, cuando agredimos y estresamos el organismo con tóxicos o ingestas excesivas mantenidas, la “homeostasis” acaba fracasando. Y, ¿qué pasa cuando no funciona la homeostasis? Intentemos explicarlo de manera sintética:

Autonomía + Equilibrio = Salud

Disautonomía + Desequilibrio = ?

Cuando algo que funciona de forma autónoma y se mantiene en equilibrio se rompe, deja de ser autónomo (= nos hace conscientes) y se rompe el equilibrio. La suma de disautonomía y desequilibrio es un terreno bastante abonado para deteriorar la salud. Nos gusta pensar que los buenos hábitos como una dieta saludable, la actividad física y una óptima gestión emocional, favorecen una HOMEOSTASIS GLOBAL. Sin olvidar que porque un día bebamos algo más de la cuenta o comamos un pastel de nata, gracias a la homeostasis, simplemente orinaremos algo más, ¡pero los niveles de azúcar seguirán igual que estaban antes de la “transgresión”!

Autogestión de la salud

“La diferencia entre genética y epigenética probablemente puede compararse con la diferencia que existe entre escribir y leer un libro. Una vez que el libro ha sido escrito, el texto (los genes o la información almacenada en el ADN) será la misma en todas las copias que se distribuyan entre los lectores. No obstante, cada lector podría interpretar la historia del libro de una forma ligeramente diferente, con sus diferentes emociones y proyecciones que pueden ir cambiando a medida que se desarrollan los capítulos.”

Thomas Jenuwein (Viena, Austria)

De esta manera tan clara, Thomas Jenuwein define la epigenética.

En HEALTHCOR creemos que no todo está escrito, y que la modificación de hábitos da sentido y valor a nuestra tarea de asesorar, promover la salud y prevenir la enfermedad. Nos motiva pensar que si un individuo tiene una carga genética en relación a un factor de riesgo determinado (por ejemplo sobrepeso/obesidad) y realiza un cambio de hábitos, esto además de tener repercusión en su salud inmediata, también tendrá capacidad de variar su genética “mejorándola” y de esta manera ejercer un impacto en la salud de su descendencia como si se tratara de un efecto dominó.

Simplificando mucho, y a modo de ejemplo, esto quiere decir que si comemos más frutas y verduras, realizamos actividad física regularmente (vamos a caminar/correr, bicicleta, yoga, pilates, etc.) y gestionamos correctamente nuestras emociones manteniéndonos libres de estrés, estos beneficios también los heredarán nuestros hijos/hijas. Y si nuestro hijo/a lo mantiene, podría desarrollarse un efecto multiplicador de generación en generación contribuyendo a población más saludable presente y futura.

HEALTHCOR Clínica y Espacio de Salud

En la ciudad de Barcelona, HEALTHCOR Clínica y Espacio de Salud es un centro para el asesoramiento, promoción/prevenición y tratamiento de la salud. En HEALTHCOR pensamos que las personas deben ser capaces de autogestionarse la salud y, por ello, aportamos las herramientas y los conocimientos necesarios.

A parte de nuestra parte asistencial, disponemos de un SALUTÓDROMO, es así como denominamos el área polivalente donde realizamos actividades, como clases de Fisiom, yoga para niños, yoga para adultos, pilates, entrenamientos funcionales, talleres de mindfulness, y conferencias de divulgación sobre temas de salud y actualidad. ॐ



Certificación Cadenas Musculares y Emociones **Fisiom**

Método que une a la biomecánica y la psicología



Más de 90 HORAS DE CLASE



Taller de DESALINEACIONES BIOMECÁNICAS



Acceso a MasterMind
Fisiom



SESIONES DE PREGUNTAS



Contenido visual de ALTA CALIDAD y dosiers POR CADENA

POR FIN podrás trabajar con precisión la relación
**Mente – Corazón – Emociones –
Conducta – Hábitos – Cuerpo**

Esta certificación te enseña *PASO a PASO*
cómo hacerlo

Serás experto en:

- ➡ Cómo las Cadenas Musculares afectan la salud y genera patologías, ¿cuáles?, ¿de qué manera?
- ➡ Tendrás un baúl de ejercicios físicos en cada cadena, para reducir el estrés mecánico y mejorar el equilibrio biomecánico
- ➡ Ejercicios psicoemocionales enfocados a cada morfotipo
- ➡ Recibirás una estructura de cómo profesionalizar tus clases y más regalos!!

Certificación avalada por la
Asociación Española de Yoga Terapéutico

100% ONLINE
ACCESO INDEFINIDO



Toda la información e inscripciones en:
FisiomSalud.com

ASHTANGA VINYASA:

LOS EFECTOS PRÁNICOS LA BÚSQUEDA DE LOS MÍSTICOS

Antes de comenzar este capítulo, quiero aclarar que el mundo energético que el Yoga describe no es un mundo que la mayoría de nosotros pueda percibir. Por lo tanto, creo que deberíamos tomarlo "con pinzas" y conocerlo de manera anecdótica, y de ningún modo creer fielmente en sus descripciones si no lo podemos ver ni percibir. Puede ser que ese sistema esté ahí, funcionando, o no... Quién sabe. Los rishis de la India afirmaron su existencia y trabajaban para influir en él. En la literatura antigua escrita al respecto hay muchas contradicciones en cuanto a su forma. Cada uno deberá, entonces, abrir sus sentidos y comprobar, de modo personal, la realidad de este mundo. En la filosofía del Yoga están descriptos dos tipos diferentes de dudas. La primera es la duda creada por la falta de claridad mental: en este caso todo parece real y es imposible discernir entre lo verdadero y lo falso; es una duda negativa, podríamos decir. La otra es la duda indispensable para comprender y para realizar en nosotros los conceptos que el Yoga enseña sin repetir fórmulas o enunciados que no entendemos. Dicho esto, ahora sí, conozcamos entonces sus ricas imágenes. El Yoga no solo se ocupa del correcto funcionamiento del cuerpo, sino que intenta elevar nuestro nivel de atención y así desarrollar nuestros potenciales. Estas son las posibilidades latentes en el ser humano que permanecen habitualmente dormidas si no son despertadas a través de la práctica, en nuestro caso, del Yoga. Básicamente, la expansión de la conciencia se realiza a través de la intensificación y el desarrollo de nuestra atención. La atención es inseparable del presente. El estado de presencia es el auténtico estado del Yoga. ¿Cómo desarrollar nuestra conciencia, entonces?

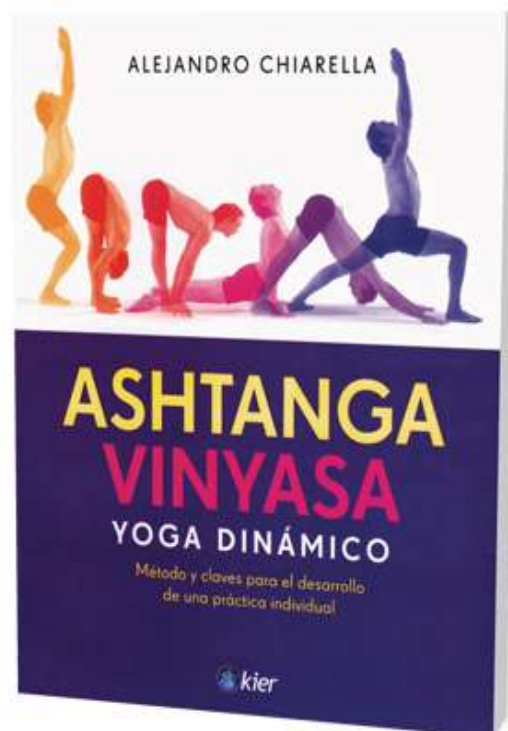
El Yoga dice que, creando las condiciones energéticas necesarias, podemos intensificar nuestra conciencia. Es posible que estas condiciones energéticas se produzcan con ciertos trabajos, como llevar la atención sostenidamente a algunas partes del cuerpo. También, siempre con atención, realizando formas específicas de respiración; visualizando movimientos de energía dentro de nuestro cuerpo o haciendo otras visualizaciones; recitando mantras; practicando Asanas, etc. Por supuesto, despertar todas nuestras potencialidades no es una tarea fácil ni se puede realizar de un momento a otro, sino que requiere paciencia, esfuerzo y perseverancia, tres cualidades o actitudes no muy de moda en nuestra cultura actual, pero que figuran en los Yoga Sutras como indispensables para el desarrollo del practicante.



Alejandro Chiarella

- Profesor y formador de Ashtanga Vinyasa Yoga

www.ashtangabaires.com.ar



La mirada del Yoga también dice que el hombre posee seis envolturas, que a veces en algunos textos se describen como tres cuerpos. Estos no están separados uno del otro. Por el contrario, una acción o efecto en alguno de ellos repercute instantáneamente en los demás. El desarrollo de la conciencia reconecta y armoniza estos tres cuerpos entre sí.

El más denso de ellos es el cuerpo físico, hecho de carne, piel, huesos, músculos, tendones, órganos, etc. Hemos descrito en el capítulo anterior los efectos del Ashtanga Vinyasa sobre este cuerpo. Por ser el más obvio, es el más fácil de estudiar y observar.

El segundo cuerpo es el sutil. De una materialidad menor, está compuesto por una red de canales o ríos energéticos y por los Chakras o ruedas energéticas que acumulan, distribuyen y transforman la energía entre el hombre y su medio. Esta intrincada red de energía es la parte vital del hombre, su lado energético, la electricidad que mueve el motor. En Oriente el concepto de energía del ser humano es usual. En India esta energía es llamada Prana. La medicina de estas culturas está orientada al estudio y al trabajo sobre esta energía. Y no es nada abstracto o misterioso: la medicina occidental suele medir algunas manifestaciones de esa energía: a través del electroencefalograma, en el cerebro; del electrocardiograma, en el corazón; o inclusive la temperatura corporal. Se trata de energía en forma de sutiles corrientes eléctricas.

El tercer cuerpo es el causal, de una materialidad aún menor; es el cuerpo de la sustancia más pura. Este, también llamado cuerpo kármico, está formado por todos los motivos o Karma por los que nos encontramos en esta vida, el fruto de todas las acciones anteriores, la razón de nuestra existencia actual como seres humanos. Es una energía que produce una huella o impresión que causa nuestra existencia. Se dice que nuestra conciencia se resume en este cuerpo por las noches, durante el sueño profundo, cuando no hay actividad onírica. Parece ser que es en el sueño profundo, el sueño sin sueños, en un estado de silencio total, donde volvemos al cuerpo más puro, aquel que está directamente

conectado a la Fuente. Al volver a nuestra Fuente, nos reenergizamos. Quizás este sea el motivo por el cual necesitamos dormir, volver a nuestro estado esencial y renovarnos.

“La correcta práctica del Yoga trabaja sobre los tres cuerpos (a través de las posturas, sobre el cuerpo físico; de la respiración, sobre el cuerpo pránico; y de la meditación sobre el cuerpo causal), creando las condiciones necesarias para que nuestra energía se incremente, se desarrolle nuestra atención y, de esta forma, se expanda nuestra conciencia”

Para que nuestra conciencia crezca y se expanda, alimentando estos tres cuerpos, el Yoga propone armonizar dos energías contrarias y complementarias que gobiernan el Universo y, por supuesto, al hombre como parte de él. Estas dos energías, en constante movimiento, actúan sobre el ser humano agitándolo, revolviéndolo, moviéndolo de su centro, y, si no hay armonía en él, pueden desbalancearlo, provocando enfermedad, impulso hacia las emociones negativas y falta de atención, claridad y pausa en su inteligencia.

Estas dos energías en el Yoga son llamadas solar y lunar. Todas las fuerzas contrarias entre sí en la vida son sus manifestaciones, tales como masculino y femenino, arriba y abajo, derecha e izquierda, adelante y atrás, inhalación y exhalación, etc. Al equilibrar estas dos fuerzas por medio de la práctica de Asanas, respiración y meditación, nuestro centro se vigoriza, despertando la conciencia y alineando los tres cuerpos.

Visto de otra manera, equilibrar estas dos energías fortalece nuestro centro, nos centra, lo que nos aporta mayor estabilidad ante los vaivenes de la vida. La práctica de Yoga vigoriza el centro, de forma tal que se crea una tendencia, una fuerza que nos ayuda a liberarnos en los momentos en que perdemos estabilidad física, psíquica y emocional.

El Hatha Yoga, que es parte del Ashtanga Vinyasa, es el Yoga que, a través de posturas físicas, respiración, meditación y otras técnicas, busca este centro, el equilibrio entre estas dos energías: Ha, la energía solar, y Tha, la lunar.

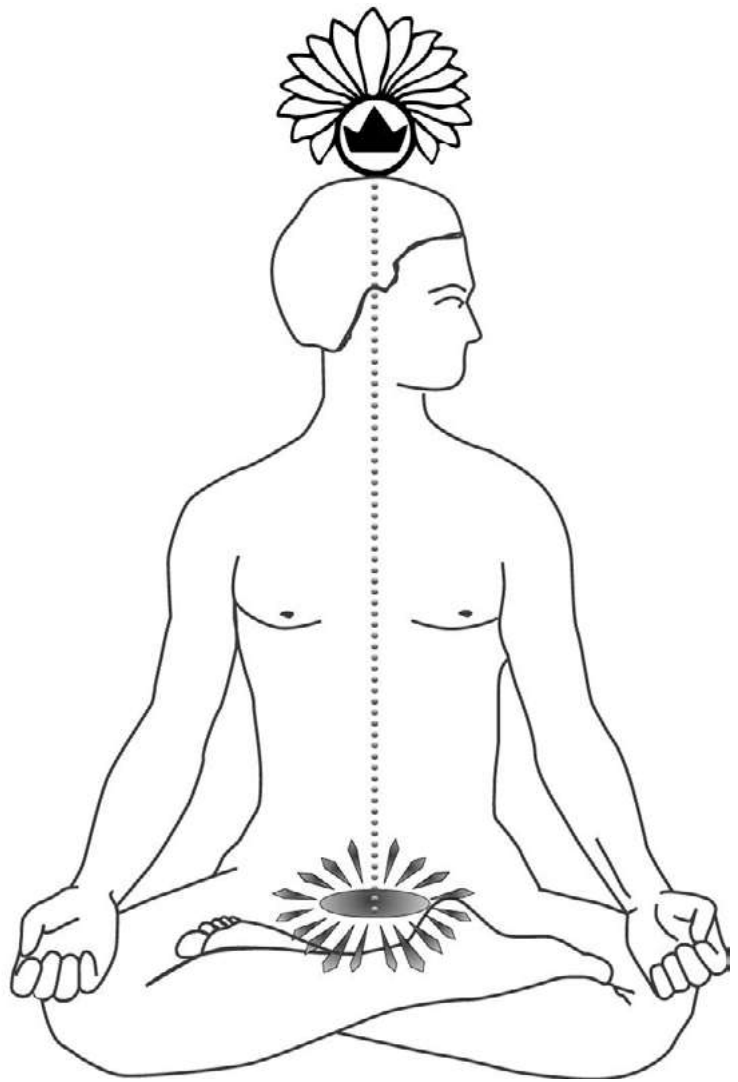
Veamos las diferentes formas que tenemos en el Yoga de armonizar estas energías solar y lunar.

Shiva-Shakti: la armonización de la potencia psíquica y de la potencia creadora

Aquí vemos cómo estas dos energías, la solar y la lunar, que en este caso toman los nombres de Shiva y Shakti, pueden ser armonizadas y entrelazadas.

Se dice que la esencia del ser humano, en el momento en que comienza nuestra encarnación, se introduce en el cuerpo físico desde lo alto de la cabeza, la coronilla (Sahasrara Chakra). Esta zona del cuerpo, que curiosamente queda abierta en el bebé hasta el año de vida, es, según el Yoga, nuestra conexión con lo superior, donde nuestro espíritu ha tocado el cuerpo en un principio y donde queda residiendo en la forma de la energía llamada Shiva o solar, también conocida como potencia psíquica. Para dar vida al cuerpo, una parte de esta energía descendió por el centro, por lo que se denomina canal central (Sushumna Nadi), que a nivel físico coincide con el centro de la cabeza y la columna vertebral, hasta la parte más baja, frente al cóccix, donde finalmente anida en la forma de la energía llamada Shakti o lunar, la potencia creadora. Esta energía está en íntima relación con los genitales y la procreación de la especie, y desde esta zona se mueve hacia la generación de un nuevo ser. El Yoga dice algo muy interesante y es que a través de la respiración correcta (Ujjayi), la realización de posturas, de Bandhas (sutiles contracciones musculares en ciertas zonas) y de Drishtis (fijación de la mirada en puntos específicos), esta energía puede ascender nuevamente por el canal central, despertando a su paso el óptimo funcionamiento de cada uno de los Chakras, que justamente se encuentran a lo largo de dicho canal, hasta fusionarse con la energía primordial alojada en la coronilla, Shiva. La refusión de estas dos energías despertaría todos nuestros potenciales dormidos.

En Ashtanga Vinyasa intentamos despertar este proceso a través de las prácticas de Bandhas, Drishtis y Ujjayi, todas las cuales describiremos en detalle más adelante.



Surya-Chandra: la unión de las energías solar y lunar

El Yoga dice que hay dos grandes canales energéticos a ambos lados del canal central, llamados Surya, el derecho, y Chandra, el izquierdo. Estos canales energéticos nacen en las fosas nasales de sus respectivos lados y, corriendo a ambos lados del canal central, se juntan nuevamente frente a la base de la columna, en el perineo. Algunos textos indican que en su recorrido se entrecruzan al nivel de cada Chakra.

Surya y Chandra son otra forma de Ha y Tha. Surya se corresponde con Ha y significa 'sol'; Chandra, con Tha, y significa 'luna'. La parte solar, en este caso, está representada en el cuerpo por el lado derecho; la lunar, por el izquierdo.

La práctica de concentración y relajación y de simetría en las posturas equilibra estos dos lados del cuerpo. Físicamente

contrarresta pequeñas escoliosis (desviaciones de columna), diferencias en el largo de las piernas, brazos, hombros, etc.

También se sostiene que la energía tiende a correr por el canal derecho durante dos horas, aproximadamente, en una persona sana, dándole una tendencia a la extroversión; luego pasa por el canal central solamente algunos minutos, disponiendo la energía a la meditación, la concentración y la armonía (en ese momento tendemos a estar calmos y fuertes), para, después, ir al canal izquierdo por otras dos horas, durante las cuales la mente está propensa a las actividades intelectuales y a la introspección. Luego vuelve al central, solo durante algunos minutos, y el ciclo se reinicia. El canal izquierdo representa el pasado; el derecho, el futuro; y el central, el presente. Se puede saber por qué canal está corriendo la energía chequeando cuál fosa nasal está más abierta. La apertura de una u otra alternadamente se llama rinitis pendular y aún es un aspecto del funcionamiento del cuerpo conocido pero poco estudiado en Occidente.

Ya que en Yoga intentamos despertar el presente, buscamos deliberadamente este equilibrio energético entre lo derecho y lo izquierdo, e intentamos hacer correr la energía por el centro. Ello puede lograr-se a través de la práctica de Asanas y Pranayama. Durante dichas prácticas, las fosas nasales pueden abrirse por igual durante períodos más prolongados.

Otra práctica que iguala los volúmenes de los flujos respiratorios y que se utiliza en algunas escuelas de Yoga es Jala Neti. Esta práctica es uno de los Shatkarmas, las limpiezas de los conductos del cuerpo. En el caso del Jala Neti, se prepara una solución de agua tibia y sal en proporción adecuada en una lata o recipiente similar a una tetera y, colocándola en una fosa nasal, se inclina la cabeza y se vuelca el contenido, que, limpiando todo el interior, sale por la contraria. Esta práctica, al limpiar el interior nasal, elimina hongos y bacterias y en algunos casos termina con muchas alergias y afecciones respiratorias.

Prana y apana: la energía ascendente y la descendente

Prana es la suma total de todas las energías del Universo. Prana, por lo tanto, es una parte intrínseca de todo lo manifestado, lo que internamente sostiene la creación entera. Pero aquí es interesante observar que lo que diferencia a los seres animados de los inanimados es la capacidad de atraer Prana hacia sí, de acumularlo y de transformarlo para su funcionamiento, para estar vivos. Prana está en constante movimiento dentro del cuerpo y del Universo.

Los yoguis descubrieron que podían manejar conscientemente el movimiento de Prana dentro del cuerpo, a través de respiración, posturas (Asanas) y otras técnicas.



Prana, al entrar en el ser humano, se ocupa de todas sus funciones vitales, como absorber los nutrientes, excretar sus desechos, digerir, moverse, hablar, pensar, ver, oír, sentir, etc. Según sus funciones y posición, Prana se diferencia y cambia de nombre dentro del cuerpo.

Vamos a nombrar aquí solo dos funciones y sus respectivas posiciones.

La primera diferenciación de función de Prana dentro del cuerpo es el paso inicial de la energía, por donde ella entra, que se llama prana (se escribe con minúscula inicial). Es el sustento energético que gobierna el absorber, el tomar del medio, el comer, el beber, el inhalar. Rige la inhalación. Tiene un movimiento característico, el cual es hacia arriba. Está relacionado con incorporar lo que sea, como nuevas actitudes, nuevos pensamientos, nuevos conocimientos. Su ubicación física es la laringe y el tórax; su centro energético es Anahat Chakra, el Chakra del corazón. El segundo tipo de Prana que aquí estudiaremos es el contrario de prana; se llama apana y se ubica en la pelvis; donde se encuentra su centro, Muladhara Chakra. Reside en el cuerpo y trabaja como último escalón en

el movimiento de energía. Su movimiento característico es hacia abajo. Es la fuerza energética que rige todo lo que se elimina. Su función consiste en la eliminación de los residuos: gobierna la exhalación, el aparato excretor, el urinario, así como la menstruación y la eyaculación. Está relacionado con deshacerse de cosas, pensamientos o actitudes, con soltar.

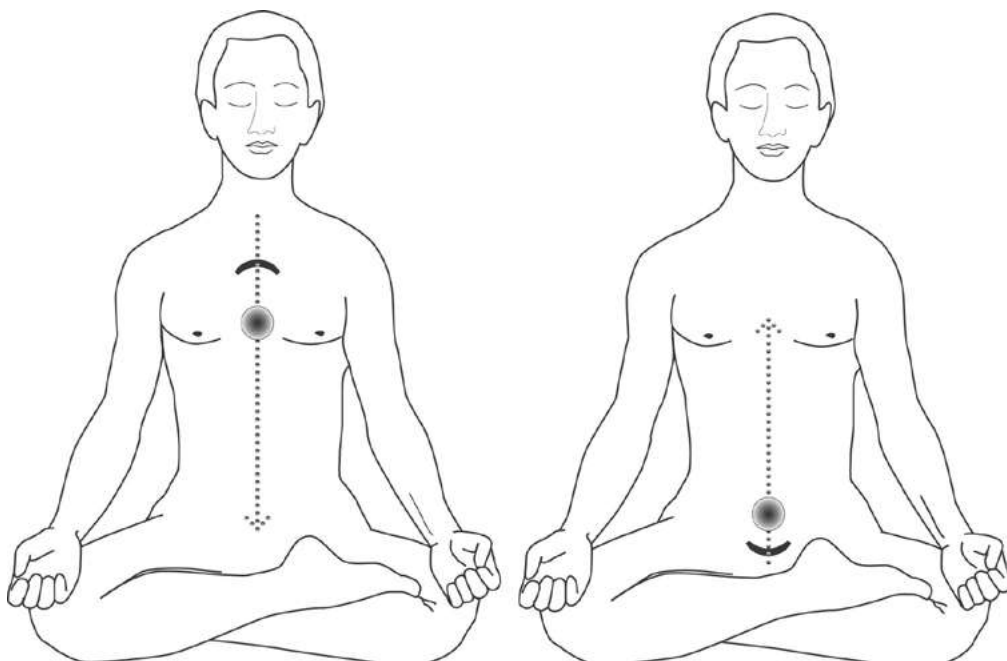
Como vemos, estas dos fuerzas, contrarias y a la vez complementarias, se dirigen en sentidos contrarios: prana, hacia arriba, y apana, hacia abajo. Los Yoguis descubrieron que con ciertas técnicas podían invertir conscientemente sus direcciones, es decir, podían llevar prana hacia abajo y apana hacia arriba, y así producir su encuentro en el centro del cuerpo, entrelazándose en el abdomen, en el plexo solar. Esta fusión aumenta la temperatura por fricción de las corrientes, lo que puede elevar la conciencia hasta el estado de Yoga.

En el Ashtanga Vinyasa Yoga esto es una práctica que intentamos realizar en cada respiración, durante toda la serie de posturas. Si respiramos normalmente, la energía sube en la inhalación y baja en la exhalación, sin que prana y apana se encuentren. La primera fuerza es activada cuando el centro del tórax se eleva y se abre en la inhalación.

La segunda, cuando el centro de la pelvis (el perineo) se contrae en la exhalación. Para ligar prana y apana la técnica es compleja. Mientras respiramos, debemos activar un poco el centro del contrario, es decir, poner en marcha durante la inhalación el centro de la exhalación (el perineo) y hacer lo propio con el centro de la inhalación (el corazón) durante la exhalación. Cuando inhalamos activamos prana y naturalmente el tórax se expande, pero en este caso mantendremos el perineo un poco contraído. Cuando exhalamos es más fácil contraer el perineo y la parte baja del abdomen, activando apana, pero en nuestro caso también mantendremos el centro del pecho levemente abierto y elevado, manteniendo prana relativamente activo. Esta técnica respiratoria requiere mucha dedicación, atención y repetición.

Cuando practicamos de esta forma, tanto la respiración como la postura del cuerpo son verdaderamente diferentes. Al realizar este juego de fuerzas, comprobamos que la columna vertebral se alarga, lo que asegura una correcta posición de la zona lumbar en los Asanas.

Es como mantener la semilla de prana durante apana y la de apana durante prana. La síntesis de esta dinámica la encontramos en el símbolo del Yin-Yang.



En el símbolo, al girar en constante movimiento, la parte clara se transforma en la oscura, y la oscura vuelve a transformarse en la clara, entrelazándose, como la respiración. Pero observemos que ninguno de los dos colores es puro. Cada uno encierra un pequeño germen del otro (el punto claro en la parte oscura y el punto oscuro en la parte clara, la semilla de su complementario), permaneciendo siempre unidos, relacionados íntimamente. La unión de estos extremos produce gran energía.



Atentos al movimiento respiratorio, anclados en el centro de la exhalación durante la inspiración y viceversa, podemos entrelazar las dos energías en el centro del cuerpo. Esto produce una fricción que eleva la temperatura corporal, lo cual, además de despertar la conciencia, también desintoxica el organismo.

Es muy interesante proponerse, antes de la práctica, ser consciente en cada respiración de este proceso de “anclaje” en el contrario, posando la mente en dicho movimiento, lo que le da un sentido más rico a la atención en la respiración, a la meditación en movimiento.

Un Asana donde podemos observar esta dinámica de movimiento más fácilmente es Adho Mukha Svanasana. La posición correcta de los hombros y los brazos no le permite al tórax colapsar durante la exhalación y, además, el abdomen está levemente retraído por la fuerza de la gravedad, por lo que no se expande totalmente en la inhalación. De esta forma el perineo puede contraerse más fácilmente.

Sthira y sukkha: la postura balanceada

Cuando en Yoga realizamos posturas, debemos crear ciertas condiciones para que la postura corporal que adoptamos se transforme en un Asana.

Los Yoga Sutras definen el Asana como punto de encuentro de dos energías o dos cualidades llamadas sthira y sukkha. Estas dos cualidades, contrapuestas y complementarias, son definidas respectivamente como firmeza y relajación. Una corresponde a lo solar, y la otra, a lo lunar.

Hay una hermosa imagen en la mitología india que ilustra el concepto de sthira y sukkha. La historia cuenta que Ananta, el rey serpiente, forma con su cuerpo enroscado un confortable asiento para que el dios Vishnu descansa. Las mil cabezas de la serpiente se yerguen por sobre el dios para su protección, sosteniendo el mundo entero. El cuerpo de la serpiente debe ser lo suficientemente suave para albergar a Vishnu (solo relajándonos durante la postura podremos invocar algo superior en nosotros) y al mismo tiempo debe protegerlo con firmeza, sosteniendo todo el peso de la tierra (sthira, la fuerza necesaria para mantener a raya las situaciones del mundo que nos empujan momentáneamente fuera de lo divino).

Si cuando practicamos posturas estamos “luchando” contra ellas, entonces no estamos practicando Yoga. Si, por el contrario, nos relajamos tanto que nuestro cuerpo y mente pierden la calidad de atención, tampoco. La unión de la firmeza y la relajación únicamente es posible con una tercera fuerza, que es la atención.

Si, por ejemplo, en una postura, debemos llevar un brazo hacia arriba, hemos de atender qué nivel de firmeza requiere. Podemos relajar por completo los músculos antagonistas, o sea, aquellos que no precisamos contraer en esta postura, y al mismo tiempo afirmar los que sí deben actuar, juntando las cualidades de sthira y sukkha. Si esto ocurre, la conciencia impregna cada célula del brazo, la materia sufre una verdadera transformación.

Esta actitud de firmeza y relajación es psíquica y emocionalmente también una actitud muy deseable en cualquier actividad que tengamos en la vida.

A veces, cuando realizamos posturas de fuerza, contraemos todo el cuerpo en general. Cuando interviene la conciencia, relajamos los músculos que no participan en la firmeza de la postura, como, por ejemplo, los del rostro y algunos fascículos musculares de las piernas y de los brazos, y la postura adquiere gracia, liviandad y conciencia.

Durante estos movimientos de conciencia, algo se detiene. Es posible percibir la energía del cuerpo, el silencio interno, y así surge la verdadera postura, el Asana.

Este momento de atención profunda es el tesoro que buscamos a lo largo de toda la práctica. El cuerpo impregnado de atención y de presencia, la unión de la mente y el cuerpo. Esta unión crea las condiciones para la aparición de estados de conciencia más altos, los que pueden abrirnos las puertas a un profundo conocimiento de nosotros mismos. La práctica de Asanas de esta manera es una plegaria del cuerpo, para que lo superior se manifieste. Esta intención de mantener relajadas las partes del cuerpo que no se utilizan en un momento dado no solo se puede poner en práctica mientras hacemos Yoga, sino en las actividades cotidianas, sea limpiando, cocinando, lavando, etc. La mente suelta automáticamente sus distracciones y el momento se ilumina. Es muy provechoso y a la vez reconfortante tener instantes de presencia a lo largo del día.

La práctica de Ashtanga Vinyasa es muy demandante en el aspecto físico y he observado, por esta razón, en mí mismo y en otros practicantes, una tendencia a utilizar demasiada fuerza desordenadamente durante la práctica de posturas, como también a apresurarse en los movimientos y en las respiraciones. Si en un instante nos descubrimos practicando de este modo, debemos poner una pausa, detener aunque sea un momento la respiración y la actividad, recordar estos conceptos de atención y presencia, y así volver a nosotros mismos, para que la práctica se transforme en verdadero Yoga.

En resumen, la práctica de Ashtanga Vinyasa intenta, a través del control respiratorio (largo, profundidad, sonido) de las posturas corporales y de otras técnicas que explicaremos más adelante (Bandhas, Drishtis), redistribuir y armonizar la energía del ser humano, fortaleciendo su centro, para elevar su nivel de funcionamiento físico y psíquico. Sin la atención en el momento presente, el desarrollo será más lento y se corren riesgos que pueden desembocar en serios desvíos, convirtiendo la elevada práctica del Yoga en una gimnasia sin conciencia, que quizás únicamente alimente nuestro ego y un poco nuestro cuerpo.

La clave es no apurarnos, estar receptivos y atentos, disfrutar de la presencia durante la práctica e intentar percibir más y más nuestro cuerpo completo, nuestro estado emocional y mental: desarrollar un observador interno durante toda la práctica, como si nos estuviéramos mirando desde afuera o en un espejo; un observador con buen humor, un observador imparcial de nosotros mismos, que constata una y otra vez nuestro estado físico, emocional y mental.

“La prisa es un regalo de Satanás”

Las mil y una noches

Este texto es parte del libro **Ashtanga Vinyasa Yoga, Método y claves para el desarrollo de una práctica individual** de Alejandro Chiarella. Editorial Kier, Argentina.

Publicado con el permiso del autor. ॐ

CERTIFICACIÓN

Suelo pévico y embarazo Fisiom

Un conocimiento imprescindible para la mujer

Certificación impartida por:



Silvia Soriano

- Fisioterapeuta
- Máster en Osteopatía
- Coordinadora del máster de osteopatía visceral de la Universidad Autónoma de Barcelona

www.FisiomSalud.com

Certificación diseñada conjuntamente con Or y Álex

¿En qué te convertirá?

- 👉 Un experto en adaptar la práctica física a los 3 trimestres del embarazo, sabiendo qué hacer y qué evitar en cada caso
- 👉 Tendrás conocimientos en la anatomía, y los cambios mecánicos y hormonales del embarazo
- 👉 Conocerás con profundidad la anatomía, fisiología y principales patologías del suelo pélvico - así como su adaptación a la PRACTICA FÍSICA!
y más!!!

PRONTO 100% ONLINE

Mantente atento a nuestras redes sociales para reservar tu plaza!!!

Acompaña a tus alumnas en el proceso de pre y post parto!



Certificación avalada por la Asociación Española de Yoga Terapéutico

Toda la información e inscripciones en:
FisiomSalud.com

FIBROMIALGIA Y DOLOR

Or Haleluiya y Alex Monasterio entrevistan a Ellen Lima

¿Qué es el dolor?

Desde la perspectiva de **Respiravida-Breathworks**, consideramos la definición de dolor que usa la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor; que dice:

“El dolor es una experiencia sensorial y emocional desagradable, y es una experiencia en la que puede haber un daño en los tejidos real o no. Puede ser potencial también, y es una experiencia totalmente subjetiva; al mismo estímulo nunca dos personas experimentarán las mismas sensaciones”

¿Hay diferentes tipos de dolor? ¿Qué es lo que caracteriza a un dolor?

En la literatura se describe el dolor agudo, dolor crónico y dolor neuropático.

El dolor agudo es este dolor que es parte de nuestra herencia evolutiva, por ejemplo el dolor que sientes si tocas algo muy caliente, cuando te das un golpe. Esto es parte de nuestro sistema de alarma y es importante para nuestra supervivencia. Este dolor agudo es resultado de una lesión y esta lesión pone en marcha todo un sistema de curación del cuerpo como puede ser una inflamación. Este proceso suele durar unas seis semanas, el dolor puede reducirse antes de este período y digamos que la curación total de los tejidos puede darse en unos seis meses.

El dolor crónico es el que dura tres meses o más, puede llegar a durar décadas. Puede ser un dolor que persiste después de un dolor agudo o puede ser un dolor que no se encuentra la causa evidente. Se puede llamar también el Síndrome del dolor crónico.

Hay también los dolores crónicos que sí están relacionados con daños en los tejidos, como puede ser una artritis o el dolor oncológico.

Después está el **dolor neuropático**. En este caso el dolor no está en los tejidos sino en el sistema nervioso. Esto no quiere decir que necesariamente haya daño en los nervios; lo que pasa es que el sistema nervioso procesa la experiencia de dolor de una forma más amplificada, como si subiéramos el volumen del amplificador. Entonces un estímulo que puede ser pequeño se procesa y se experimenta como un dolor muy intenso.

Los síntomas del dolor neuropático pueden incluir sensaciones de descargas eléctricas, una sensación de agua o de ardor en la piel. Es más un fallo eléctrico que mecánico.

¿Qué tipo de dolor tienen las personas que sufren de fibromialgia?

Las personas con fibromialgia sufren dolor crónico; que es un dolor persistente en el tiempo. Además sufren hipersensibilidad al dolor, y normalmente sufren otros síntomas como puede ser la fatiga, dificultad para dormir, también dificultad de concentración y memoria, lo que se llaman lagunas.

Recordemos que es un síndrome, el síndrome de la fibromialgia. **Normalmente las personas sufren un abanico de síntomas, no todas las personas tendrán los mismos síntomas, tampoco con la misma intensidad.**



Ellen Lima

- Profesora certificada de MBPM
con acreditación internacional de
Respiravida-Breathworks
- Profesora de FisiomYoga

www.ellenlima.com

¿Cuál ha sido tu experiencia como persona que ha pasado y ha transitado por esta enfermedad, la fibromialgia?

Me diagnosticaron hace trece años. La primera sensación fue como un *shock*, me sentí muy angustiada, sentí miedo, mucha ansiedad, imaginándome un futuro de limitaciones. Yo bailaba, tuve que dejar de bailar, deje los estudios que estaba haciendo y entonces empecé a visitar diferentes médicos.

Me dieron el tratamiento que era farmacológico y todavía el tratamiento principal es a base de antidepresivos y remedios para controlar el dolor. **No me entusiasmo ese tratamiento** y busqué alternativas. Me visité con un médico importante: le digo, “me pasa esto, no tendrá usted un tratamiento quizás más suave o una alternativa?”, y me dice, “yo le doy este tratamiento, si lo quiere lo hace y si no, no, y además de estas cosas alternativas como acupuntura, funciona en China, aquí no”. Salí de ahí muy decidida a buscar acupuntura. Entonces este señor sin saberlo me abrió la posibilidad de encontrar otras cosas.

Yo, por suerte, **ya llevaba años practicando la meditación y también diferentes técnicas de consciencia corporal**, entonces decidí poner manos a la obra y dedicarme a reencontrar este equilibrio, a restaurar mi salud, a través de la meditación, de técnicas más suaves de movimiento, con una alimentación equilibrada, y la verdad es que en pocos años tuve una mejora espectacular.

Luego vino la segunda fase de este proceso cuando descubrí el libro que se llama “Vivir bien con el dolor y la enfermedad”, de Vidyamala Burch. Entonces tuve una transformación en mi vida que significó descubrir que sí, yo había tenido una mejora espectacular de los síntomas pero no aceptaba mi condición, luchaba, lo que hacía yo era hacer todo lo posible para eliminar lo que me pasaba y lo que proponía Vidyamala en su libro era acercarse al dolor, a la enfermedad, con ternura, con compasión, con amor y esto para mí fue el darme cuenta de que no lo aceptaba. Yo pensaba que sí. Entonces me di

cuenta que no, que luchaba, y empecé el proceso de acercarme al dolor y establecer otro tipo de relación.

“ Cuando recibes el dolor con amor, el sufrimiento se disuelve ”

Hay una frase que me inspira muchísimo que está en el libro de Vidyamala, que es: Esto me inspiró mucho. Hice el programa de Respiravida-Breathworks, del manejo del dolor basado en la atención plena de ocho semanas, seguí el camino, me certifiqué como profesora del programa y aquí estoy.

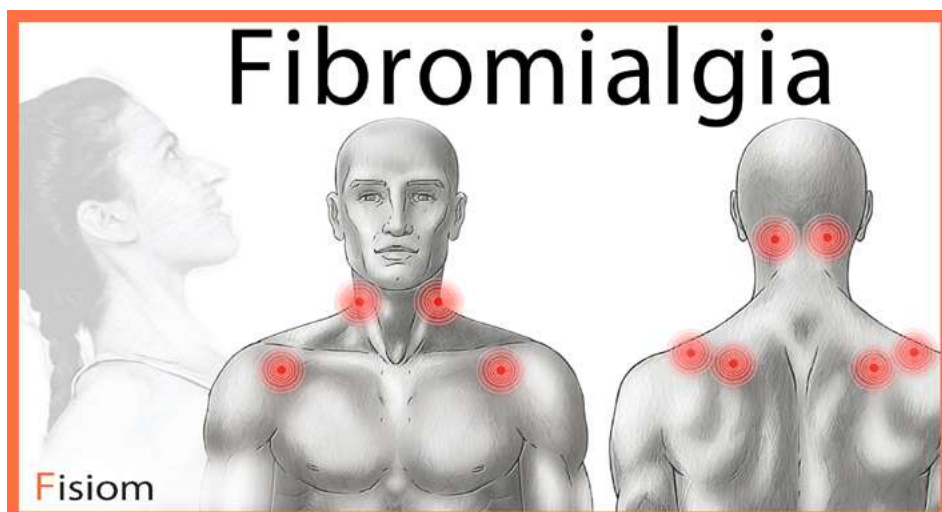
¿Podemos considerar que has superado la fibromialgia?Cuál es tu experiencia ahora?

Mi experiencia ahora es que puedo estar años sin dolores intensos. Personalmente, **evito usar la palabra curación, por ejemplo, como cada vez me interesa menos un diagnóstico aislado, porque como se trata de experiencias que se pueden ver afectadas por múltiples factores**, es algo complejo. Evito la palabra superar porque no sé si puedo volver a tener algún dolor o no, lo que sí puedo decir es que vivo con muy poco dolor y cuando lo tengo, **tengo muchas herramientas para gestionarlo y cada vez puedo detectar con más antelación cuando estoy a punto de tener alguna crisis y poder hacer algo antes de que pase.**

¿La parte psicoemocional tiene un rol importante o es una cuestión más física en tu experiencia?

El aspecto psicoemocional es protagonista en la experiencia del dolor, en todos los tipos de dolor crónico, no solo la fibromialgia.

Para entender mejor el peso de las emociones, de las ideas, nos iría bien conocer la “Teoría de las compuertas”. Es una teoría desarrollada por dos neurocientíficos en la década del 60; que dice que la experiencia del dolor se da a través de la apertura y cierre de unas compuertas que están en el sistema nervioso, están también en la mé-



dula espinal, en unos centros de dolor del cerebro, y estas compuertas pueden abrirse que es lo que pasa cuando experimentamos dolor, es lo que sucede cuando hay un daño en los tejidos y pueden cerrarse cuando el dolor se ha reducido y cuando hay una curación de la lesión en el cuerpo.

Parece un mecanismo bastante simple y sencillo, pero no es así porque los humanos no somos tan sencillos. Este proceso de abrir y cerrar las compuertas se ve afectado por los estados emocionales, la actividad mental y dónde está la atención de la persona. Esto quiere decir que cuando una persona está esperando el dolor, las compuertas están abiertas para que el cerebro no se pierda nada. **En un estado de ansiedad las compuertas también se abren y pueden estar abiertas durante más tiempo, esto quiere decir, que la actividad psicoemocional afecta esta apertura y cierre de las compuertas influyendo en la sensación percibida del dolor.**

¿Cómo puede ayudar la meditación para gestionar mejor los diferentes tipos de dolor?

Los investigadores están buscando una manera de cerrar las compuertas en las personas que sufren dolor crónico y se ha visto que la práctica de la meditación puede hacer exactamente esto. Es una forma de cerrar estas compuertas porque **en la meditación estamos calmando los sistemas, tanto el mental como el nervioso y también el sistema emocional, y esto le daría oportunidad al organismo de la persona a volver a un estado de equilibrio.**

¿Qué dicen los estudios científicos sobre la eficacia de la meditación con la gestión del dolor?

Las investigaciones ya afirman que la meditación es tan eficaz o más que los opiáceos contra el dolor. Algunas investigaciones hechas específicamente sobre el programa del manejo del dolor basado en mindfulness de *Respiravida-Breathworks*, demuestra que hay una reducción en el nivel de dolor percibido, hay una reducción en el nivel de ansiedad, de depresión y un aumento en la calidad de vida; una mejora de la calidad de vida de la persona.

El investigador **Fadel Zeidan** se dedica a estudiar específicamente la relación entre la meditación y el dolor. Tiene unos veinte estudios publicados y se pueden encontrar en su página web

www.zeidanlab.com

¿Cuáles son las bases del programa del manejo del dolor a través de la atención plena?

El programa de Respiravida-Breathworks es un programa psicoeducativo, que quiere decir que ofrecemos las herramientas para que la persona pueda autogestionar tanto su enfermedad o el dolor, en cuanto al estrés emocional que normalmente viene asociado a la experiencia de estas circunstancias difíciles. La intención es que la persona pueda cambiar su relación con su condición, y el programa tiene unos elementos

claves para que la persona pueda entre-
narse en este cambio.

Está basado en el libro **“Tú no eres tu dolor” de Vidyamala Burch**, que ha recibido un premio en el Reino Unido por su importancia para la salud.

Las raíces de este programa están en las enseñanzas budistas. Está también basado en el programa desarrollado por **Jon Kabat-Zinn de “Reducción de estrés”** y también en la terapia cognitiva basada en mindfulness y de aquí sale el programa que ha creado Vidyamala que se llama **MBPM (en inglés); Manejo del Dolor Basado en Mindfulness**.

Las enseñanzas budistas que subyacen este programa de Vidyamala son: el Sallatha Sutta, Satipatthana Sutta y Metta Bhavana.

El **Sallatha Sutta** es el Sutta o la enseñanza de las dos flechas. Esta enseñanza nos dice que el dolor es inherente a la vida, nos enfermamos, envejecemos, morimos, en algún momento todos sufriremos dolor y esta experiencia es como una primera flecha que nos atraviesa.

Cuando reaccionamos a esta experiencia con resistencia, con rechazo, cuando no lo aceptamos entonces añadimos sufrimiento a esta experiencia que es como

una segunda flecha, de hecho a veces no paramos en la segunda flecha y la tercera y la cuarta como pueden ser la culpa, la vergüenza, la rabia y vamos añadiendo flechas que es añadir sufrimiento a esta experiencia.

El programa de *Respiravida* lo que hace es nombrar a esta flecha como un sufrimiento primario y la segunda como un sufrimiento secundario.

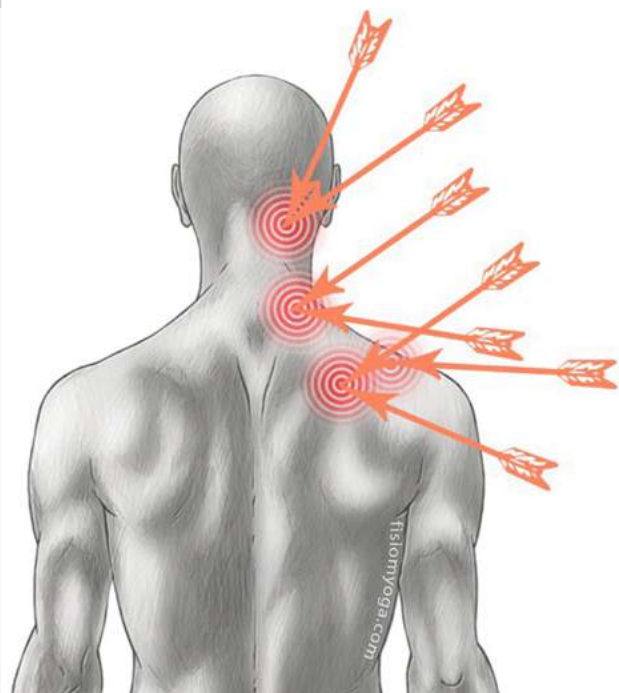
El otro Sutta es el **Satipatthana**, se refiere a la conciencia de las sensaciones, la conciencia de tu cuerpo. A partir de la conciencia más refinada de este aspecto sensorial puede ser más fácil separar los diferentes niveles de experiencia.

Hay una experiencia sensorial del dolor y una experiencia que es la reacción emocional, las ideas, creencias que puedas tener acerca de esta experiencia, incluso las acciones que tenemos pueden estar relacionadas con las ideas que tenemos acerca del dolor y no al dolor propiamente dicho.

Podríamos decir que entramos en un piloto automático reactivo a esta experiencia, cuanta más conciencia podemos tener de estas sensaciones más espacio podemos crear entre lo que yo experimento como un dolor físico y mis reacciones, emociones e ideas.

Y esto va relacionado con el **Metta Bhavana**, que es el cultivo del amor universal. **La compasión es un elemento clave en el programa de Vidyamala en Respiravida.** La compasión como una actitud de amabilidad, y algo que **puede resultar muy novedoso a las personas es el cultivo de la amabilidad con uno mismo**, cómo ofrecerte a ti mismo la ternura y aceptación que de forma natural ofrecerías a un ser querido y lo que puede resultar transformador es aprender a relacionarte con tu dolor desde la amabilidad y la compasión.

Y **Patanjali** dice que el **dolor es inevitable pero el sufrimiento es opcional, entonces, si podemos aprender a relacionarnos con la experiencia difícil y con el dolor sin añadir sufrimiento a nuestra experiencia, podemos vivir con más elección y recuperar la alegría de vivir.**



De alguna manera es ejercer el libre albedrío, que tenga opción ante el dolor.

Sí. El programa de Respiravida tiene **seis pasos** y el último paso es la elección. Se trata realmente de crear este espacio entre lo que te sucede y cómo reaccionas.

Cuando hay elección puedes responder con creatividad, con sabiduría y no estar en la reactividad que es un piloto automático como si fueras una víctima de lo que sientes, entonces es como volver a estar en control.

¿Puede ser útil la práctica de Fisiom para aquellas personas que estén aquejadas de fibromialgia o de dolor crónico?

¡Definitivamente! **Una persona que sufre dolor es una persona que tenderá a no moverse, un cuerpo que no se mueve es un cuerpo que acabará no pudiendo moverse.** Esto es totalmente comprensible, la persona quiere protegerse y además en una clase de yoga regular no podrá acompañar el ritmo de esta clase.

En una clase de **Fisiom** podemos asegurar a esta persona de que **la práctica será segura y adecuada a su necesidad, a sus limitaciones y que además podrá hacer una evolución progresiva.** Por un lado sí tenemos que respetar el umbral del dolor de esta persona y por otro poder fortalecer, flexibilizar toda su musculatura.

Hay otros aspectos también de **Fisiom** que son fundamentales en el caso del dolor crónico que son los deberes y esto ayuda a que la persona pueda **desarrollar más consciencia de cómo usa su cuerpo en el día a día a través de la consciencia postural y respiratoria.** Esta misma consciencia respiratoria ayudará a esta persona a equilibrar su sistema nervioso y emocional. Y otro elemento de **Fisiom** es la reflexión que puede ayudar a esta persona a hacer cambios es su esquema mental, en sus creencias y sus ideas.

Es importante tener en cuenta también que estamos hablando de **dos aspectos que se complementan cuando tenemos delante una persona con dolor crónico: por un lado, todo lo que podemos hacer para reducir su dolor y por otro, cómo nos relacionamos con este dolor que no se puede eliminar.**

Se puede complementar la práctica de meditación mindfulness con un programa individualizado en que la persona pueda recuperar su fuerza muscular, flexibilidad y consciencia respiratoria. En mi experiencia profesional suelo combinar las clases individuales de **Fisiom** con los cursos de ocho semanas de **Mindfulness**. Así abordamos los diferentes componentes del dolor y acompañamos a la persona de forma integral y holística. ॐ



Puedes encontrar esta entrevista en nuestro canal de YouTube:
FisiomSalud - Portal of Health

ALIMENTACIÓN PARA MEDITAR

Las personas que se están iniciando en la meditación o incluso aquellas más avanzadas saben que para alcanzar la meditación y “no solo un estado de relajación”, son necesarios algunos preparativos como buscar un lugar cómodo, agradable, que brinde armonía, velitas, inciensos, algún cojín e incluso música, entre otras cosas; nos ayudan a relajarnos, concentrarnos en lo que vamos a hacer y así comenzamos el viaje hacia la meditación. La respiración es el primer paso, aquietar la mente y así nos vamos desprendiendo de la materia; hasta aquí todo bien. Pero alguna vez te preguntaste **¿qué hay sobre la alimentación para meditar?**

Muchas veces olvidamos la importancia que tiene la alimentación en nuestro cuerpo, pensamientos, emociones, humor y cla-

ramente sobre nuestra salud. Y también lo solemos hacer a la hora de meditar. Esto no significa que la meditación depende exclusivamente de la alimentación pero sí es parte de uno de los preparativos que mencioné anteriormente, o al menos debería de serlo.

Cuando comprendo que mi cuerpo es mi templo, mi lugar sagrado, de refugio interior y exterior; para realizar mis actividades, para crear, SER justamente un ser humano, y alcanzar mis misiones y propósitos de vida, que sin él no sería posible. Entonces comprendo la **importancia de nutrir ese interior a través del exterior, mediante los alimentos que ingiero,** los cuales me aportarán vitaminas, minerales, proteínas, grasas, etc., que al descomponerse se transformarán en nutrientes y éstos a su vez en energía o ATP (Adenosina



Veronica Shaiq

-Chef de alimentación saludable
-Naturópata
-Blogger especialista en vida sostenible y saludable

www.veronicashaiq.com



Trifosfato), la cual estará disponible para cada célula de tu cuerpo y éste podrá usarla para el buen funcionamiento de todos sus sistemas y órganos, por ende te mantendrá saludable. Pero para que todo eso se desarrolle correctamente, necesitas entender que **“tu cuerpo es tu lugar sagrado” y que todo lo que ingieres en forma de alimento, cosmética, perfume o inhalas puede beneficiarte o justamente todo lo contrario.** Por ello, *una manera de honrar ese templo sagrado, tu cuerpo, es dándole alimentos naturales* sin químicos o ultraprocesados, de proximidad, temporada y preferiblemente ecológicos. Tomar contacto con ellos, reconocerlos como un regalo del universo para mantenerte lleno de vitalidad y salud.



Los alimentos también tienen un “cuerpo sutil”, por así llamarlo, están rodeados de energía como todos los seres vivos, o sea poseen una frecuencia vibratoria (sencillamente medible con una antena de Lecher), dependiendo del tipo de cultivo, (con o sin agroquímicos), la zona geográfica, el momento de su cosecha (muchas frutas o verduras aunque sean ecológicas son retiradas de la planta cuando aún están verdes y completan su madurez en una cámara frigorífica en vez de en la propia planta, en donde absorben hasta la última bocanada de sus nutrientes), y la persona que las produjo, tendrán una vibración u otra. Parece muy esotérico pero bien sabemos que las energías de otros nos afectan ya sean éstas

positivas y alegres nos contagian y también si son lo contrario nos hacen daño, o entramos en una sala o lugar y sentimos energía estancada o negativa y queremos salir corriendo. Entonces ¿por qué a los alimentos que también tienen vida, no les sucedería lo mismo? ¡Claro que les sucede lo mismo y nosotros nos llevamos, literalmente, esa energía a lo más profundo de nuestro templo: nuestras células!

Para vivir en salud, armonía y bienestar alimentarnos con lo que la madre naturaleza nos brinda, es una gran oportunidad para honrarnos, y honrar a todas las formas de vida.

Ya nos lo dijo el Dr. Bruce Lipton,

“Es posible sanar conectándote con tus células, cambiando el ambiente que las rodea, la frecuencia y los estímulos; y los alimentos juegan un papel energético fundamental si lo acompañas con la meditación y viceversa”

La meditación puede llevarte a lugares maravillosos, pero también puede ayudarte a sanar y a vivir una vida saludable llena de paz y amor. Depende de ti hacer ese camino en armonía contigo mismo y una parte bien importante es ayudar a esos procesos celulares y energéticos mediante la alimentación.

Si vas a meditar prepárate para ello con los siguientes alimentos:

- El día anterior, el mismo día y al día siguiente de la meditación, prueba a comer **“alimentos vivos”**: frutas, verduras, germinados, cereales, legumbres y semillas.
- En esos días prioriza las **preparaciones crudas** como ensaladas de hojas verdes, col rizada, frutas, crudités, fermentados como el chucrut, etc.
- Las **sopas o los potajes** son de gran ayuda sobre todo si te cuesta o no puedes comer tantas verduras crudas o si el clima es frío.

- **Prepara tu propia comida:** corta, remueve, amasa, usa las manos para condimentar, transmítele tu energía. Cocina con música o canta.

- Utiliza métodos de cocción cortos como **el vapor o el salteado** para cocinar levemente tus alimentos.

- **Prepárate tus propios panes** con harina integral, en lo posible de espelta o kamut, granos que aún no han sido modificados genéticamente. O mejor aún, sin gluten.

- Mantente hidratado, con **agua de alta vibración o alcalina** (en una jarra colocas el agua filtrada o mineral y le agregas un vasito tipo shot de agua de mar o ¼ de cucharadita de sal de mar integral y unas hojas de cilantro fresco), **infusiones y té de kombucha**.

- Evita beber alcohol, café, té o mate y bebidas energizantes ya que son excitantes.

- Sustituye los lácteos y yogures por bebidas o leches vegetales.

- Prepárate varias botellitas de batidos, smoothies o zumos, (llenos hasta el borde se pueden guardar en la parte más fría de la nevera). Éstos son de gran ayuda ya que además de mantenerte hidratado, dan sensación de saciedad y se metabolizan rápido, por lo cual el organismo no usa demasiada energía para digerirlos.

- **Evita** comer **carnes, embutidos, azúcar blanco, lácteos pasteurizados, tortas y helados industriales.**

Las carnes y sus derivados son energías estancadas que bajan tu vibración, también son difíciles de digerir y el organismo emplea mucha de la energía que produce para ello. No significa que no puedes comerla, sino que los evites al menos los días que deseas elevar tu estado meditativo o incluso conseguir llegar a la meditación.

La meditación acompañada de una alimentación con comida de verdad, con ingredientes saludables y vivos marca una gran diferencia. Compruébalo tú mismo.

El potencial que tienen los alimentos naturales para darnos todo lo que nuestro cuerpo necesita es extremadamente perfecto.

¡Haz uso de esos potenciales y benefícate de ellos! ॐ



¿En que te especializarás con cada Certificación Fisiom?

Cadenas Musculares y Emociones Fisiom



- Sabrás identificar las cadenas con actividad excesiva en ti y en tus alumnos
- Serás un experto en adaptar la práctica a cada Cadena Muscular y sus respectivas Desalineaciones Biomecánicas
- Sabrás aplicar ejercicios emocionales y físicos para equilibrar las Cadenas Musculares
- Podrás hacer un trabajo específico y orientado a las necesidades particulares de tus alumnos.

Y mucho más!!!

Lesiones y Patologías Fisiom

Conocerás con profundidad la mecánica y abordaje de:

- Degeneración Discal
- Protrusión
- Hernia discal
- Rectificación cervical, lumbar y torácica
- Artrosis de columna, rodilla y cadera
- Ciática
- Hipercifosis torácica
- Hipercifosis cervical
- Rotura meniscal
- Condramalacia rotuliana
- Sd. Subacromial
- Epicondilitis
- Editrocleitis

Y muchas más lesiones y patologías!!



Reserva tu plaza en:
FisiomSalud.com



Certificaciones Fisiom



Ejercicio Terapéutico UNIDO a la Fisioterapia y la Osteopatía

La pedagogía de Fisiom: Didáctica, con rigor científico y entretenida

La única Certificación mundial
que une la práctica física con la
Fisioterapia y Osteopatía



Equipo académico y multidisciplinario
dedicado a darte las herramientas para
que ganes la fidelidad de tus alumnos

Acceso ilimitado a la
comunidad activa y creciente
en 24 países



Conocimiento basado en
evidencia científica - CIENTOS
estudios científicos

Desde la tradición Yóguica
con ejercicios propios para
mejorar la calidad de los
tejidos



Cientos de imágenes y fotos
propias para ilustrar cada
concepto y detalle

Material didáctico Online
de alta calidad de acceso
indefinido



Videoconferencia en directo para
resolver tus dudas y estudiar casos
clínicos

Te guiamos con el Método **PASO A PASO**
y casos clínicos para que sepas abordar
docenas de patología, lesiones y alteraciones
biomecánicas



Dosieres y manuales ilustrativos con
anatomía, fisiología, patología y práctica

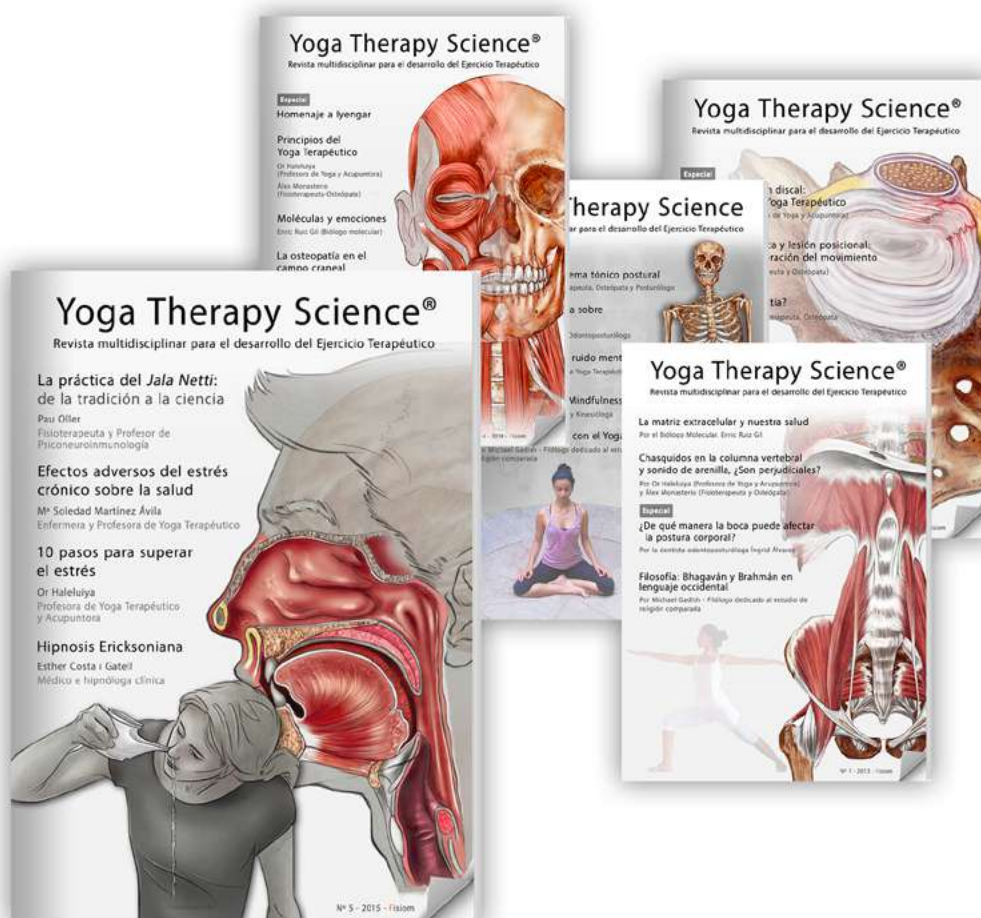
¡Todas las Certificaciones de Fisiom ofrecen una garantía del 100% de satisfacción!

Tienes 3 días para comprobar su altísima calidad, si no te gusta, se te devuelve el dinero, si te gusta tienes acceso indefinido a todas las clases de Anatomía - Fisiología - Patología - PRÁCTICA - Metodo PASO A PASO.



¿Quieres material didáctico gratuito?

SUSCRÍBETE GRATIS



Más contenidos didácticos gratuitos en:



@FisiomSalud



@FisiomSalud



@FisiomSalud - Portal of Health

LOGOS

Boletín Didáctico de Fisiom

Exclusivo para los suscriptores

SUSCRÍBETE GRATIS EN

www.FisiomSalud.com