

Yoga Therapy Science®

Revista multidisciplinar para el desarrollo del Yoga Terapéutico

Fundamentos de FisiomYoga

Or Haleluiya y Álex Monasterio

Los yoguis y su obsesión por el sistema digestivo

Naren Herrero

Alimentación intuitiva

Verónica Saiq

Dharma yoga tibetano

Marta Moll

Masaje tailandés

Edgar Ortiz



Nº 7 - 2018

fisiomyoga.com

NOTA DEL EDITORIAL

Gracias! Haber estado en Latinoamérica nos abrió el corazón.

Ha sido una experiencia realmente enriquecedora. Hemos conocido a personas tan cordiales, tan dulces y abiertas; realmente toda una inspiración.

Con personas así y estando en una tierra tan magnífica, inmensa y rica, ¿qué más se puede pedir? Sólo nos queda gratitud y ganas de volver y compartir más con ustedes.

Queremos agradecer especialmente a Edgar Ortiz, un gran maestro de yoga y su precioso centro en Costa Rica que nos invitó y nos cuidó tan bien! También agradecemos a Gabriela Morales y Guillermo Flores de la colorida y magnífica México por habernos apoyado en todo! Y, con un corazón lleno de gratitud, reconcomemos el apoyo y cariño de Silvana Gómez y también de nuestra graduada y gran maestra de bella Argentina - Dolores Rodríguez. Gracias a todos!

También agradecemos a todos los que asistieron al curso Discopatías! Fue maravilloso ver tanta pasión por comprender los procesos patológicos y su abordaje a través de la práctica de yoga. Gracias por cuidar la salud de tus alumnos!

Esta vez le hemos preparado una edición internacional que enlaza las esquinas del mundo gracias al deseo que compartimos todos: el de cuidar la salud.

Dedicamos este número a la nutrición, ya que se podría interpretar que todo lo que no nos nutre, de alguna manera nos consume. Si algún alimento no aporta los nutrientes que apoyan la vida, acaba desgastando el cuerpo porque éste tiene que esforzarse en digerir algo que le esté dañando.

Es cierto que nos nutrimos de los alimentos de una buena comida, pero nos alimentamos también del aire limpio, los rayos del sol, una buena amistad y un buen aprendizaje como puede ser el del autoconocimiento o del conocimiento riguroso de la anatomía, fisiología y patología humana. Este tipo de comprensión también nutre porque nos permite cuidar nuestra salud y la salud de los demás.

La nutrición sana y equilibrada no acaba con el plato, sino que extiende a todos los aspectos de la vida. Lo que nutre y nos permite reaccionar con más calma, sabiduría y compasión, sirve también para alimentar y cuidar a los demás.

Le proponemos leer Yoga Therapy Science como una buena comida, de forma mindful y con gran disfrute.

Como siempre, esta edición está hecha con mucho amor. Estamos aquí para servirle.

Le deseamos bendiciones de salud, amor y luz.
Or y Álex



Gracias Argentina!



Gracias México!



Gracias Costa Rica!

“ En comunidad, mejoramos la salud con conocimiento ”

ÍNDICE

LOS FUNDAMENTOS DEL MÉTODO FISIOMYOGA 	5
LOS YOGUIS Y SU OBSESIÓN POR EL SISTEMA DIGESTIVO.....	14
ALIMENTACIÓN INTUITIVA	17
RECETA: FALAFEL DE GARBANZO	21
DHARMA YOGA TIBETANO..... EL CUERPO SUTIL Y SU CONEXIÓN CON NUESTRAS EMOCIONES	23
SALUD Y BIENESTAR..... CON EL MASAJE TAILANDÉS	26

FisiomYoga

El método que UNE el Yoga con la Fisiología y la Osteopatía

Los 12 Fundamentos que te especializan en la eficacia

Hoy en día, al hablar del Yoga Terapéutico o yogaterapia es necesario comprender que existen corrientes diferentes; algunos se enfocan en capas (koshas) específicas (como la energética o psicoemocional), otros en los meridianos chinos, o bien en el Ayurveda. Nosotros nos dedicamos al estudio y abordaje de las patologías del aparato musculoesquelético, de ahí el nombre – FisiomYoga une el Yoga con la ciencia de la Fisiología y Osteopatía. **FisiomYoga adapta la práctica a la realidad biomecánica y patológica del practicante** a través del diseño de un programa específico ajustado a sus necesidades individuales. No obstante, también **ponemos en relieve aspectos psicoemocionales** relevantes para mejorar el estado de salud debido a la intrínseca relación que hay entre las diferentes realidades que nos constituyen.

“Cada vez hay más personas que quieren practicar yoga para mejorar sus dolencias físicas: de espalda, rodilla, hombro, etc.”

Uno de los grandes objetivos que tenemos con la Certificación es la de resolver una disyuntiva con la que se encuentran muchos profesores de yoga: ante una demanda social creciente por parte de la sociedad: **cada vez hay más personas que quieren practicar yoga para mejorar sus dolencias físicas: de espalda, rodilla, hombro, etc.** De hecho, **ya son los propios médicos y fisioterapeutas los que derivan sus pacientes a profesores de yoga para que mejoren aspectos**

como: mayor integración postural y de los patrones de movimiento, higiene postural, mejora de la alineación de los segmentos corporales, la calidad de sus tejidos. Y realmente, actualmente, las academias de yoga forman a sus alumnos para dar respuesta a la demanda social a la que antes hacíamos mención. Es decir, no capacitan a sus alumnos para que sepan cómo plantear las clases de yoga atendiendo las características biomecánicas y patológicas específicas de cada practicante. En cuanto a la capa física, están más bien enfocadas a enseñar cómo diseñar clases generales para todo el conjunto de personas asistentes. Además, **existe una escasez importante en los fundamentos sobre la fisiología y patomecánica humanas** que hacen que, dichas clases generales, no sienten bien a todos los practicantes. Muy al contrario, ya que en numerosas ocasiones personas que se inician en la práctica de yoga dejan de asistir a las clases debido a que empeora su sintomatología o aparecen síntomas nuevos.

Los instructores de yoga estudian en sus formaciones procesos patológicos y por lo tanto no saben con profundidad y precisión qué ocurre con un tejido afectado y tampoco cómo abordarlo a través de la práctica de yoga.

Desde el año 1997, ya 21 años, nos hemos dedicado a unir el Yoga con las ciencias de la Fisiología y Osteopatía, formando a profesores de yoga y profesionales sanitarios para que sepan cómo adaptar la práctica de yoga a diferentes patologías, lesiones e interacciones biomecánicas.



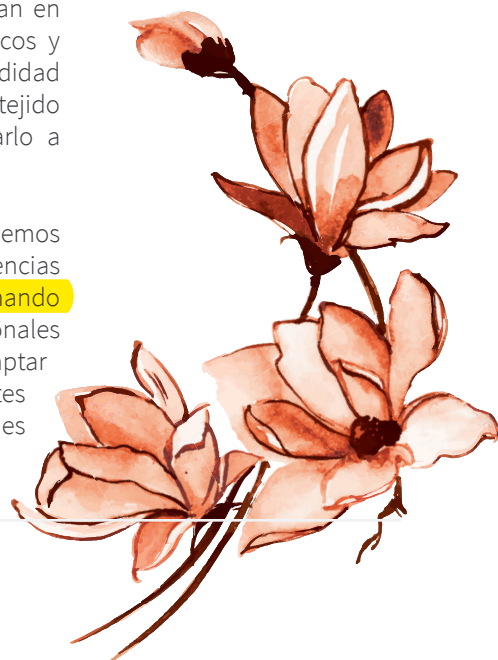
Alex Monasterio

- Fisioterapeuta
- Máster en osteopatía
- Posturólogo
- Profesor universitario
- Corrector científico de libros de yoga

Or Haleluiya

- Profesora de FisiomYoga
- Máster en psicología (UAB)
- Acupuntora
- Presidenta de la Asociación Española de Yoga Terapéutico

www.yoga-terapeutico.com



LOS FUNDAMENTOS del Método FisiomYoga:

¿Cuáles son? ¿Cómo sales tú beneficiado como instructor?

1. OBJETIVO BIEN CLARO

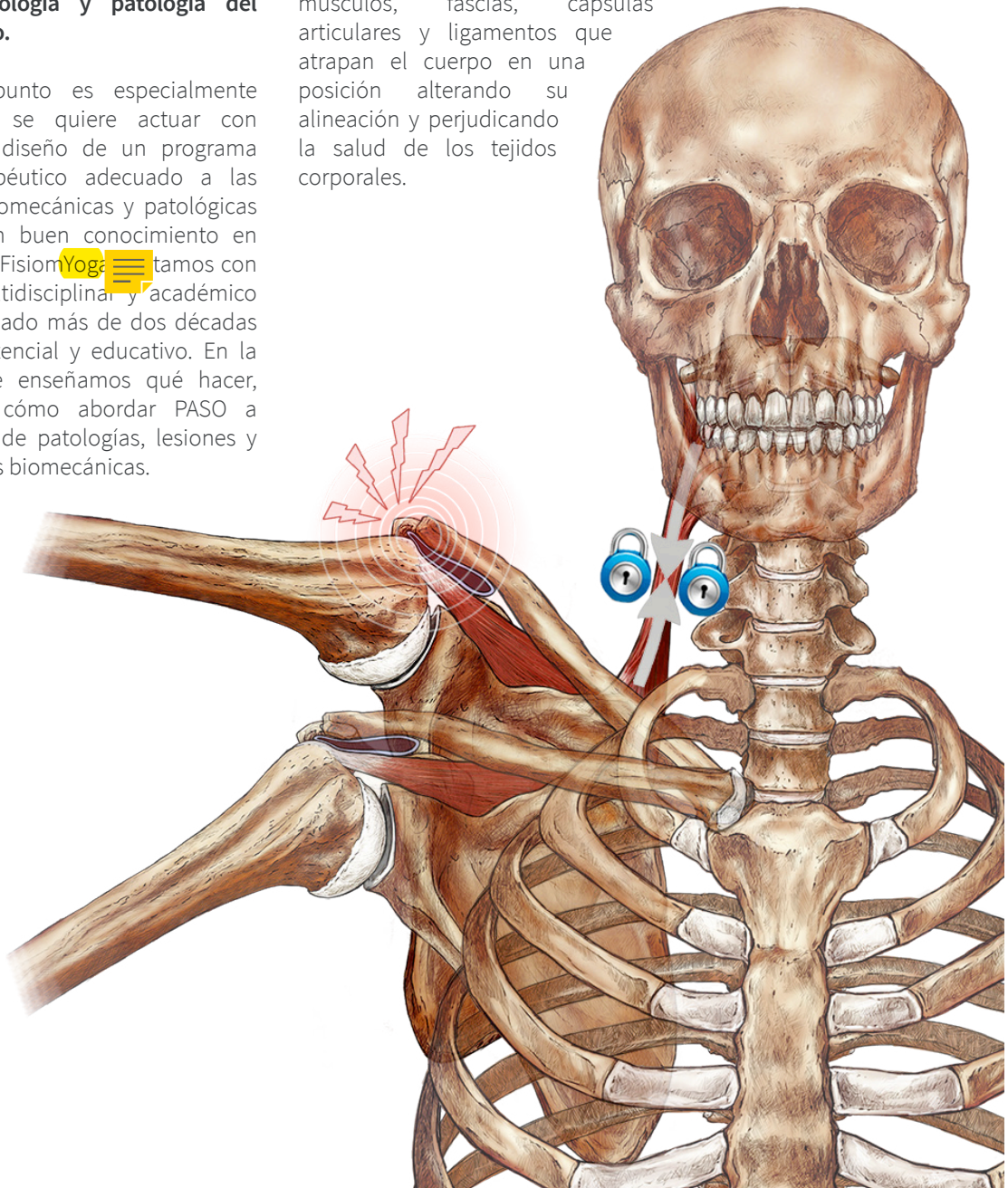
El objetivo de FisiomYoga es **aportar** la práctica de **yoga** a **diversas** patologías, lesiones y alteraciones biomecánicas para realmente mejorar el estado de salud de las personas a través de las siguientes herramientas:

1) Conocimiento profundo de la anatomía, fisiología y patología del cuerpo humano.

Este primer punto es especialmente importante si se quiere actuar con precisión. El diseño de un programa de **Yoga** **terapéutico** adecuado a las necesidades biomecánicas y patológicas requiere de un buen conocimiento en estas áreas. En FisiomYoga **contamos** con un equipo multidisciplinar y académico que lleva dedicado más de dos décadas al ámbito asistencial y educativo. En la Certificación te enseñamos qué hacer, qué evitar y cómo abordar PASO a PASO decenas de patologías, lesiones y desalineaciones biomecánicas.

2) Conocimiento y aplicación de las «llaves de apertura» para abrir los «candados» que atrapan al cuerpo.

La gran mayoría de afecciones del sistema musculoesquelético tienen que ver directamente con el acortamiento y/o la densificación de los tejidos miofasciales: músculos, fascias, cápsulas articulares y ligamentos que atrapan el cuerpo en una posición alterando su alineación y perjudicando la salud de los tejidos corporales.





Dicha densificación lleva implícita la pérdida de elasticidad y el endurecimiento del tejido y, usualmente, de su acortamiento llegando a generar conflictos mecánicos tanto en las articulaciones como en los propios músculos. Estos candados pueden estar producidos por una lesión mal curada, inadecuada higiene postural, movimiento repetitivo, intolerancia alimenticia, una cicatriz, estrés y otras cuestiones psicoemocionales.

3) Transmisión de conocimiento

Los profesores de FisiomYoga  educadores; enseñan a sus alumnos la reprogramación psicopostural, suelen tener modelos anatómicos, como un esqueleto y láminas de anatomía y fisiología, que les proporcionamos en la Certificación. De esta manera, pueden ilustrar didácticamente a sus alumnos tanto lo que les beneficia hacer como lo qué deberían evitar en el día a día para mejorar su estado actual. De esta forma, gracias a la explicación didáctica utilizando diferentes tipos de material y tomando el tiempo para transmitir el conocimiento, las personas son capaces de entender los porqués de una práctica orientada en uno u otro sentido o de los hábitos de deben desecharse o incorporarse.

“ Cuando se explica y demuestran los principios del cuidado de la salud y su razonamiento, se facilita la transformación ”

Somos partidarios que cuando se explica y demuestran los principios del cuidado de la salud y su razonamiento, se facilita la transformación. En otras palabras, cuando se involucra la conciencia, la persona se despierta con mayor facilidad y puede transformar sus hábitos dañinos. Para esto es necesario explicar y demostrar los hechos de manera ilustrativa y gráfica! Este es uno de los pilares pedagógicos más fuertes de FisiomYoga. 



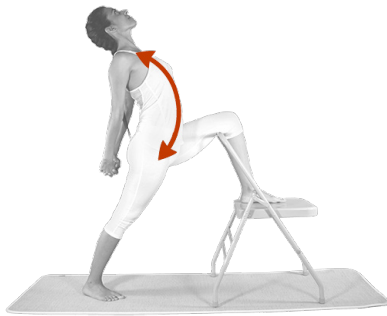
4) Asanas de yoga y su alineamiento correcto para saber cómo prevenir lesiones.

5) Ejercicios de FisiomYoga  desarrollados a lo largo de los más de 20 años de práctica, enseñanza y ofrecimiento a diferentes pacientes y alumnos tanto en el ámbito sanitario-hospitalario como docente universitario.





6) Posturas específicas coordinadas con ejercicios respiratorios.



Postura de la Corbata interna I

7) Modificaciones de posturas, tanto de diferentes variaciones como con apoyos para que se adapten para las diferentes niveles y habilidades.



Postura del Lobo

8) Uso de diferentes herramientas y utensilios para flexibilizar una zona corporal determinada.



Postura de la Iguana

9) Ejercicios psicoemocionales para que abran los «candados mentales» que afectan la postura y la respiración.

10) Comunidad de apoyo y enriquecimiento.

Los profesionales en FisiomYoga están unidos en una red social a sus compañeros de todos los años en una comunidad de profesores para nutrirse mutuamente y así disfrutar de más fuentes de inspiración a su alrededor para **enriquecer sus clases de manera continuada!**



2. PROHIBIDO DIAGNOSTICAR

La ley solo otorga capacidad diagnóstica a determinados profesionales sanitarios. Los profesores de yoga tienen esa potestad profesional.

Si el practicante de yoga tiene diagnóstico, los profesores de FisiomYoga **deben derivar la persona a un profesional de salud** para su diagnóstico.



“Es imprescindible obtener un diagnóstico de un especialista sanitario”

3. MÉTODO MULTIDISCIPLINARIO

Los profesores de FisiomYoga llaman a sus alumnos pacientes, sino alumnos. Por lo tanto, se plantea un método de carácter multidisciplinario, integrando en red varias disciplinas para ofrecer el mejor servicio a sus alumnos, en donde **los profesores de FisiomYoga colaboran con profesionales de salud** derivándoles sus alumnos para obtener un diagnóstico, además de orientación profesional. Y los profesionales de salud, derivan sus pacientes a los profesores de FisiomYoga que estos pueden mejorar el estado de salud de sus pacientes a través de la práctica del yoga.



“Estamos todos en el mismo barco; sólo hay un progreso y es el progreso de todos. La competición es inexistente si se disfruta de una colaboración”





Este sistema permite que todos salgan beneficiados. En primer lugar, los alumnos, que disfrutan de una mejor atención especializada y holística, y después, los dos sectores profesionales aprendiendo el uno del otro y aumentando el nivel de satisfacción de sus clientes.

Los profesionales, tanto de FisiomYoga como sanitarios, no compiten, sino colaboran. Dado que ninguna especialidad «puede ofrecerlo todo» a una persona, se necesita colaboración y unión para poder brindar la mejor atención y servicio a las personas. Y precisamente de esto se trata, mejorar su estado de salud!

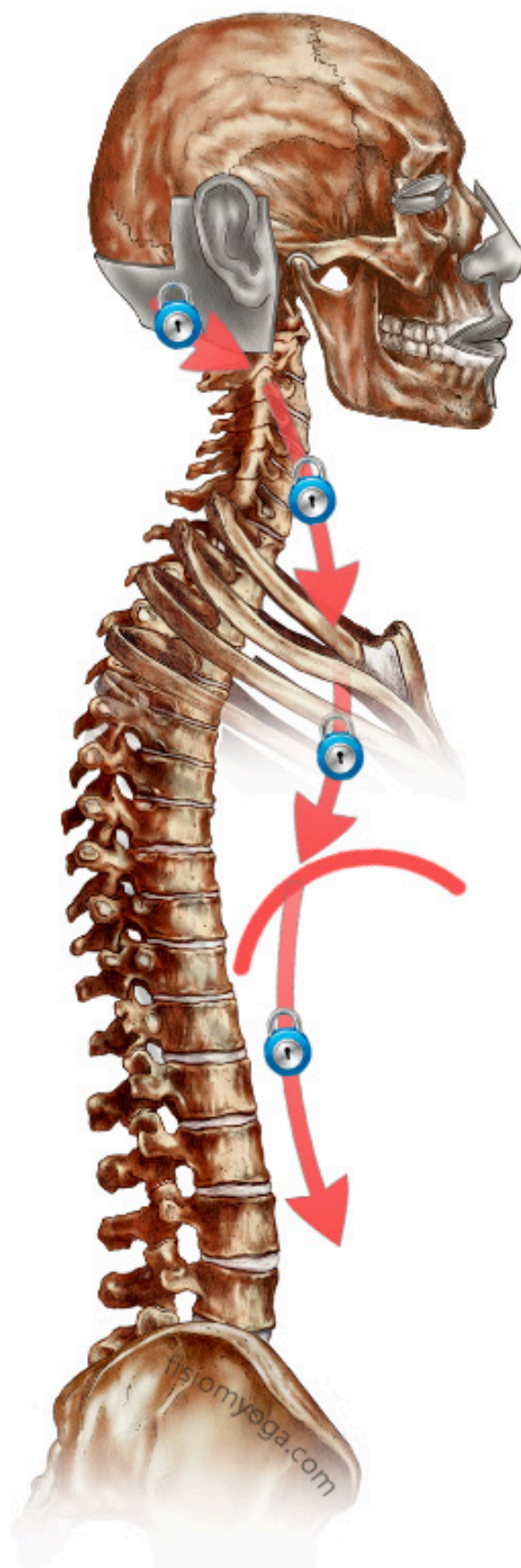
4. MÉTODO HOLÍSTICO

Estudiamos y abordamos el cuerpo como una globalidad, dónde todas sus estructuras están interrelacionadas y se afectan entre sí.

El sistema músculo-esquelético es un sistema tensional de poleas y cadenas miofasciales en las que todas las estructuras se influyen entre sí. Comprender estos mecanismos otorga una visión y un abordaje con mayor potencialidad transformadora. Al plantear los programas de FisiomYoga tenemos muy en cuenta el lenguaje del cuerpo y las compensaciones que se producen en los diferentes desequilibrios biomecánicos.



Usualmente, cuando se presenta dolor en una zona corporal, éste proviene de una zona distante. Esto es debido a que determinadas causas primigenias (cicatriz, lesión, proceso degenerativo, colapso mecánico, hábito postural incluso actitud psicoemocional) producen cambios físicos en la posición espacial y funcionalidad de los diferentes segmentos corporales (compensaciones). Dichas compensaciones están orquestadas por el Sistema nervioso central. Como objetivo mantener el equilibrio corporal que las anomalías mecánicas amenazan. En determinadas ocasiones, las compensaciones son capaces de generar conflictos mecánicos en otras regiones del cuerpo y la aparición de sintomatología asociada.





5. ABORDAR DESDE LAS CAUSAS

Cada vez se hace más evidente la importancia y la necesidad de atender las causas de las diversas patologías y no sólo sus síntomas. Los síntomas no son más que su expresión, la consecuencia de las causas que las produjeron, la punta del iceberg. Cuanto más superficial sea el planteamiento menos consistente, estable y adecuadamente fundamentado será el beneficio que reportemos.

“Cuanto más superficial sea el planteamiento menos consistente, estable y adecuadamente fundamentado será el beneficio que reportemos”

Si bien puede resultar útil un analgésico o antiinflamatorio, hay que entender la causa o causas que generaron el dolor o la inflamación y actuar desde ahí.

En este sentido, desde FisiomYoga  preparamos a nuestros alumnos para que actúen a nivel causal tanto como les sea posible para obtener mejores resultados y reportar un mayor beneficio a sus alumnos. Para ello, es necesario formarse y, poco a poco, profundizar en el conocimiento del cuerpo como una globalidad, entendiendo cómo las partes se influyen las unas a las otras, comprendiendo la biomecánica humana y los porqués de los conflictos que experimenta.

6. ESTUDIOS CIENTÍFICOS

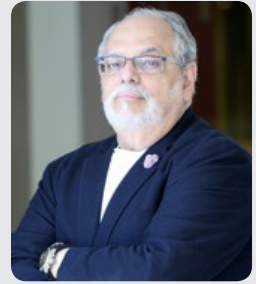
Hay que considerar que los grandes maestros que influyen en nuestro campo no son únicamente maestros de yoga  gurús, sino también muchos científicos que dedican toda su vida profesional a estudiar el cuerpo humano con tanto detalle que es sinceramente asombroso!

Nosotros, como profesores de yoga , podemos aprovecharnos de estas  Con cada ejercicio (físico, respiratorio, psicoemocional...) que presentamos a los alumnos hacemos la pregunta de

minuciosas investigaciones y emplearlas en nuestra área para así abordar el cuerpo humano con más conocimiento, seguridad, y claridad.

Definitivamente, ellos también tienen mucho que enseñarnos con sus estudios llevados a cabo durante décadas. Conocimiento que claramente se sigue expandiendo. De hecho, la ciencia está en constante evolución, por lo que cada vez es posible aprender nuevas cosas y, a partir de ahí, entender también que el conocimiento que nos puede aportar la ciencia siempre será limitado, como cualquier cosa. Evidentemente, no declaramos que la ciencia tiene la verdad absoluta, pero sí que **nos otorga una muy buena orientación**; capaz de brindarnos un poco más de confianza y seguridad en el enfoque **del yoga**  diferentes patologías y lesiones.

El conocimiento que se imparte en la Certificación se basa en más de **360 estudios científicos** para ofrecer el mejor rigor posible.



A. I. Kapandji
El padre de la fisiología humana

7. ¿PARA QUÉ? EL OBJETIVO GUÍA HACIA LA ACCIÓN NECESARIA

La pregunta ¿Para qué? es **uno de nuestros pilares** en el método FisiomYoga 

La pregunta que el profesional de FisiomYoga  hacerse con cada postura es: **¿Para qué ofrezco este ejercicio a este alumno en este momento?** ¿Cuál es el objetivo que persigo con esta postura o este ejercicio? ¿Qué estructura corporal es la que quiero mejorar su posición, reducir el tono, incrementarlo, protegerla mediante una postura determinada y porqué esto ayudará a mejorar el estado de salud de mi alumno? ¿En qué me va ayudar este ejercicio en el abordaje de esta patología o lesión que este alumno me representa?





“¿Para qué?”. Es importante que como educadores tengan un **objetivo claro** de cómo cada ejercicio está interactuando con sus cuerpos, para que puedan realizarse de forma segura tanto en clase como en casa.

La pregunta que formulamos es el «¿Para qué?» y no el ¿Por qué?, debido a que este último puede responderse con “mi maestro me lo ha enseñado así”, “porque le puede motivar”, “porque creo que es una buena secuencia”, “porque me parece que estéticamente es una postura bonita”, etc. **En la Certificación, la pregunta “¿Para qué?” te obliga responder con el objetivo preciso que se tiene detrás de la proposición del asana o ejercicio determinado que se elije!**

Preguntar y responder a esta pregunta clave nos permite ofrecer a un alumno CLARIDAD para adaptar la práctica según sus características personales: añadiendo o no determinados apoyos, mantas, utilización de la pared, cinturón de yoga, pero siempre manteniéndose fieles al objetivo planteado. Y por supuesto, para ser capaces de esto, es necesario tener un conocimiento profundo y realmente tomar la responsabilidad. Porque **cuando uno entiende el efecto tanto positivo como negativo de cada postura y sus variaciones, entendemos que debe tomar también la responsabilidad de aplicar ese conocimiento y no obviarlo.**

“No todos los tejidos corporales generan dolor cuando se les agrede mecánicamente o están en un proceso degenerativo”

Hay que tener en cuenta que no todos los tejidos corporales generan dolor cuando se les agrede mecánicamente o están en un proceso degenerativo. **Es común ver a los instructores de yoga indicando la salud de sus discos, meniscos o cartílagos articulares sin que éstos le generen dolor hasta que llegan a una fase degenerativa avanzada!** Es decir, hay tejidos corporales que sólo llegan a doler sólo cuando el deterioro es avanzado y

es más difícil o imposible de reparar! Es por eso que la conciencia corporal/kinestésica no es suficiente para saber si un ejercicio nos está haciendo bien o mal!

“La conciencia corporal o kinestésica no es suficiente para saber si un ejercicio nos está haciendo bien o mal!”

Es indudable que la conciencia corporal tiene innumerables beneficios y, en muchos casos, nos enseña los límites del cuerpo en un momento dado, pero es insuficiente para evitar y abordar algunas lesiones y patologías con rigor y precisión. Realmente para esto hay que estudiar el cuerpo con rigor científico. Resulta más fácil (y económico) prevenir que tratar.

En la Certificación se enseña paso a paso qué hay que evitar y qué hay que hacer con cada una de las patologías, lesiones y alteraciones biomecánicas que se abordan.

8. EL MÉTODO FISIOMYOGA ES MOLDEABLE Y ADAPTABLE A TODAS LAS DISCIPLINAS

Todos los estilos y tradiciones de yoga pueden sacar provecho del conocimiento que brinda FisiomYoga: la anatomía, fisiología, patología y la aplicación del yoga a diferentes lesiones, patologías y alteraciones biomecánicas. El estudio de la biomecánica y la patomecánica permite comprender a nuestros alumnos las implicaciones que comportan las diferentes asanas; desarrollan una “visión radiográfica” de qué es lo que ocurre en cada

“La práctica del yoga es el compromiso de establecerse en estado de libertad. Entendiendo la Libertad como el estado triunfante de la conciencia que está mas allá de influencia del deseo”

- Yoga Sutras de Patanjali I, 10&15





una de ellas siendo capaces de detectar las conveniencias o inconveniencias de las diferentes asanas y sus variaciones y la intensidad o evolución con que se practican.

“ Nuestros graduados desarrollan una - visión radiográfica - de qué es lo que ocurre en cada posición o movimiento, siendo capaces de detectar las conveniencias de las diferentes asanas ”

En FisiomYoga tenemos que es altamente beneficioso (y sano) estar abiertos a todas las tradiciones, a todos los maestros, linajes y ejercicios. Todos tienen algo para enseñarnos y todo vale para determinadas personas en determinados momentos.

Si se pone la tradición, el maestro, el linaje o la tabla de ejercicios por encima del alumno que tenemos delante, es fácil no atender a sus necesidades reales. Hay que estudiar cada persona con su lesión y sus necesidades, habilidades, edad, años de práctica, el tipo y calidad de sus tejidos corporales... realmente ver las características biomecánicas que él o ella tiene y **adaptarse al cien por cien a sus necesidades y a su realidad biomecánica.**

Abordar todos los casos con una estructura fija y exigir del alumno que se adapte, es ineficiente e incluso, en determinados casos, puede llegar a ser peligroso. Como profesional, puedes usar el conocimiento que está disponible tanto en el mundo de yoga como en el mundo sanitario y usar tu propia creatividad para adaptarte a las limitaciones de cada estudiante. Además, es profundamente gratificante y enriquecedor!

Siempre animamos a nuestros graduados a seguir estudiando. El cuerpo humano es tan vasto como un océano, **siempre hay algo que no se ha descubierto y algo nuevo por conocer;** hay muchos estilos y diferentes líneas de trabajo corporal (no necesariamente de yoga), e también

**“No sabes lo que no sabes.
La única forma de saberlo es estudiar”**

son relevantes y podrían ser de gran utilidad a la hora de incorporarlos en las clases para enriquecerlas.

Es esta actitud abierta y humilde la que te puede llevar a descubrir otros tesoros y herramientas que pueden ayudar a tus alumnos en sus procesos de salud!

Cuanto más herramientas uno tiene, dispondrá de mayor sustrato para desarrollar su propia creatividad; y mejor podrá servir y adaptarse a las particularidades de cada persona.

Además, de la misma manera que el conocimiento científico avanza, nosotros, como seres humanos y profesionales, también avanzamos y nos podemos permitir ofrecer nuevas propuestas según nuevos entendimientos, marcos de interpretación o paradigmas que incorporamos a lo largo de nuestro camino yóguico.

Podemos comprender la necesidad de la utilización de protocolos cerrados que





algunos puedan tener pero la realidad es que cada persona es un mundo que requiere una flexibilidad y creatividad de tu parte.

Es recomendable no aplicar protocolos fijos de lo que se debe hacer en una clase. Nuestros graduados tienen el conocimiento para adaptarse según las circunstancias ofreciendo clases originales, creativas que acompañan sus alumnos en sus procesos de salud! Y si necesitan apoyo, la comunidad de antiguos estudiantes está allí para ayudarlos. Estamos orgullosos de nuestros alumnos porque son eternos estudiantes!

realizar las asanas adecuadamente, pero a la vez, aprender los límites de su condición física actual.

“La hierba es más verde allí donde la riegas”

El profesor de FisiomYoga deberá aprender el arte de estimular el ejercicio sin sobrepasar dichos límites y animará al alumno a profundizar en su propia consciencia corporal y capacidad de escucha activa de su cuerpo.

9. NO DOLOR

“Al entrar en la postura, no vayas directo a buscar el máximo estiramiento; en cuanto sientas el estiramiento, para, respira y pregunta al cuerpo si está dispuesto para ir un poco más allá...”

Si un alumno experimenta dolor durante una postura determinada, el profesor de FisiomYoga será una variación que reduzca su intensidad sin sacrificar el objetivo (siguiendo su respuesta a ¿PARA QUÉ?). Si aún y continúa doliendo, animamos a salir de la postura y ofrecer otro tipo de modificaciones (con o sin apoyos) u otra postura menos exigente que persiga el mismo objetivo que la anterior.

No se obliga o anima al alumno hacer más de lo que puede, ni física ni verbalmente.

Los cambios físicos, como por ejemplo la elasticidad, fuerza, equilibrio y modificación del alineamiento postural requieren tiempo y progresividad. No obstante, el alumno deberá esforzarse en

“Somos lo que somos porque hicimos lo que hicimos”

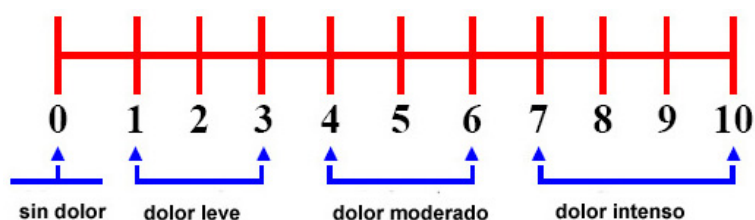
10. TAREAS DE CASA

Siempre animamos a dar tareas para casa, tanto a nivel de higiene postural (el uso diario del cuerpo), ejercicios físicos, respiratorios, como también reflexiones de carácter psicoemocional que puedan resultar relevantes y transformadoras para tu alumno! Esto ayuda a que tu alumno pueda incorporar mejor en su día a día lo que aprenda en tu clase.

Es la responsabilidad del instructor preguntar si el alumno hizo sus deberes, si tiene dudas y evaluar su progreso para saber qué programa diario darle para esta semana.

11. EVALUACIÓN

Es imprescindible evaluar los resultados de las anteriores clases de FisiomYoga solicitando del alumno que describa las sensaciones que emergieron tras los sucesivos días posteriores y la diferencia de la escala de dolor o molestia de su lesión.





Además, animamos a realizar estudios posturales cada 3 meses para contrastar los cambios en la alineación de la persona, flexibilidad, equilibrio y fuerza muscular. Esto no sólo animará al alumno a seguir con la práctica sino también producirá un conocimiento basado en la evidencia, lo que con el tiempo facilitará que el yoga cada vez esté presente en centros de rehabilitación y hospitales.

12. ANANDA

Cuando uno inicia su práctica con una lesión o molestia corporal, suele venir acompañado con emociones dolorosas como el miedo y la vergüenza. Además, a menudo no se siente apoyado por su familia o en su lugar de trabajo. Es fácil llegar a sentirse sólo y separado. Es altamente importante entender tanto su estado físico como el emocional.

Es de gran servicio si en estos momentos duros, la práctica es placentera (*sukum*) y llena de momentos agradables y plenitud (Ananda).

“Fluir es mantenerte en contacto con la asana como un proceso y no como una ejecución”

Sin duda, es importante que los ejercicios que ofreces a tu alumno sean eficaces, no obstante también es importante que los disfruten, ya que esto le animará a practicar en casa, que al fin y al cabo, ese es uno de nuestros objetivos: que nuestros alumnos sean independientes de nosotros y que les guste tanto la práctica que les apetezca hacerlo en casa. De esta manera conseguiremos los objetivos de salud de una manera más efectiva y rápida: una práctica constante y diaria!

**Cuídate y cuida tus alumnos
Te honramos por querer servir y ayudar a los demás**

**Con gran aprecio y cariño,
Or y Álex.**

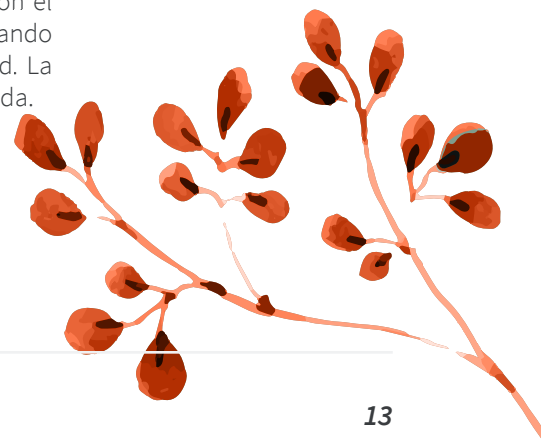
“La relajación, comunicación íntima con el cuerpo y dulzura son terapéuticas en sí!”

Desde otro punto de vista, es un gran disfrute cuando la persona **ve y entiende** el sentido y sus repercusiones detrás de cada ejercicio en su salud personal. Tomar el tiempo y explicar las cosas a los alumnos genera también una relación de confianza en la relación profesor-alumno.

Por eso también, los profesores de FisiomYoga somos buenos educadores, con el fin de explicar detallada y gráficamente para ilustrar y ejemplificar con las láminas y el esqueleto lo que se consigue con cada ejercicio y el beneficio que esto le dará a la persona diariamente; esto, sin duda, generará ánimo, placer y ganas de practicar regularmente en clases y en casa! Así la patología o lesión puede ir mejorando rápidamente!

“Ser honestos es una práctica...Demasiada ambición puede fácilmente suponer mentirse sobre las posibilidades reales y, por lo tanto, cierra la puerta a una transformación verdadera”

Mejorar la salud de las personas es una de las grandes bendiciones que uno podría tener. Esta gran bendición está acompañada con una gran responsabilidad. Ser profesional responsable con la misión de acompañar a tus alumnos en sus procesos de salud, te da fuerza para obtener más conocimiento y hacer crecer tu ética profesional con el objetivo de siempre seguir estudiando y creciendo. No se juega con la salud. La salud es lo más dulce que hay en la vida.



LOS YOGUIS

y su obsesión

por el sistema digestivo

Cuando un yogui tradicional escucha acerca de “yoga para fortalecer los glúteos” se arranca los cabellos de estupor, a la vez que es innegable que la mayoría de las personas que empiezan la práctica del difundido “yoga postural” lo hacen para “estar en forma”, relajarse del estrés de la vida cotidiana, aprender a concentrarse, aliviar problemas de espalda (incluso por recomendación médica) o adquirir elasticidad. Por tanto, en el actual mundo moderno son pocas las personas que se inician en la ciencia del yoga como un camino de autoconocimiento espiritual (otra cosa es que con la práctica uno desarrolle ese interés) y entonces la tendencia de ver al yoga como una terapia o una medicina no es ninguna sorpresa.

“En el actual mundo moderno son pocas las personas que se inician en la ciencia del yoga como un camino de autoconocimiento espiritual”

Lo sorprendente, en todo caso, es que (casi) nadie se acerque al yoga para solucionar sus problemas digestivos, cuando los textos antiguos presentan las técnicas yóguicas como una panacea para la digestión, prácticamente con el mismo énfasis con que las recomiendan para el despertar de la mística energía *kuṇḍalinī*. También es destacable que, en el contexto yóguico, el fuego gástrico cumple una función energética y simbólica que va más allá de lo estrictamente fisiológico, pues al ser la fuente de calor del cuerpo se considera sinónimo de la voluntad y la determinación. Volviendo

al plano físico, en la *Haṭha Pradīpikā*, un manual medieval del siglo XIV o XV, hablando de ciertos *āsanas* se dice que **matsyendrāsana “estimula el apetito”, que paścimottānāsana “enciende el fuego estomacal y aplana el vientre” o que mayūrāsana “estimula el fuego estomacal, incinera toda la mala comida y hace digerible el veneno”.**

En la misma línea, en cuanto se habla de *prāṇāyāma* se dice que la purificación de los canales energéticos trae, entre otras buenas cosas, “estimulación de la digestión” y se nombra la conocida respiración *ujjāyi* como un ejemplo. Asimismo, entre los seis *karmans* o acciones purificadoras del cuerpo físico se dice que **vasti (un tipo de enema) “estimula el fuego gástrico” y el popular naulī (masaje de los órganos abdominales) “enciende el fuego gástrico débil y restaura la digestión”.** Siguiendo, entre las diez *mudrās* clásicas se explica que *mahāmudrā* quita, entre otras cosas malas, “el estreñimiento y la indigestión” y que el saltarín *mahāvedha* “incrementa el fuego digestivo”, junto con otras nimiedades como “eliminar la vejez”.

No voy a seguir con la enumeración ni con un repaso de los antiguos textos porque creo que la muestra de más arriba da una buena introducción para mi punto de hoy. Curiosamente, aunque los textos tradicionales hablan de salud en general, no nombran “el dolor de columna” ni la corrección postural, por ejemplo, que son algunos de los beneficios actualmente más difundidos del *haṭha yoga*. Evidentemente, en dichos textos el foco siempre está puesto en la trascendencia espiritual, pero a nivel físico me parece



Naren Herrero

- Periodista
- Formador en historia, filosofía y mitología del yoga
- Profesor de yoga y creador de la web *Hijo de vecino*

<https://hijodevecino.net>

llamativo el hincapié que se hace en el buen funcionamiento del sistema digestivo y, aún más llamativo, es el contraste con la poca difusión que esos beneficios tienen, al menos de forma explicitada, entre la mayoría de practicantes de yoga.

Nadie nunca, que yo conozca, pone en su ficha de inscripción a clases de yoga: “problemas digestivos”. Quizás se deba a que es un tema que se considera íntimo (¿más íntimo que ser incapaz de relajarse?), o porque fenómenos como estreñimiento, ardor estomacal o “sentirse hinchado” son tan cotidianos que uno se acostumbra a ellos, o porque - mi candidato de hoy - muy pocos saben de forma consciente cuán terapéutico puede ser el yoga para esos problemas.

“Desde el punto de vista simbólico espiritual, uno se purifica, primero evacuando y luego bañándose, para entonces realizar sus actividades espirituales como meditación, rituales o canto de mantras”

En la tradición hindú en general la regulación del sistema digestivo tiene gran importancia y evacuar los intestinos temprano por la mañana es un hecho considerado natural. Desde el punto de vista simbólico espiritual, uno se purifica, primero evacuando y luego bañándose, para entonces realizar sus actividades espirituales como meditación, rituales o canto de mantras. Desde el punto de vista práctico, el yogui necesita tener el estómago vacío para poder realizar con total beneficio los ejercicios respiratorios y físicos. Una rápida respiración abdominal o una torsión profunda siempre serán más fáciles y fructíferas sin la comida de dos días estacionada en los intestinos.

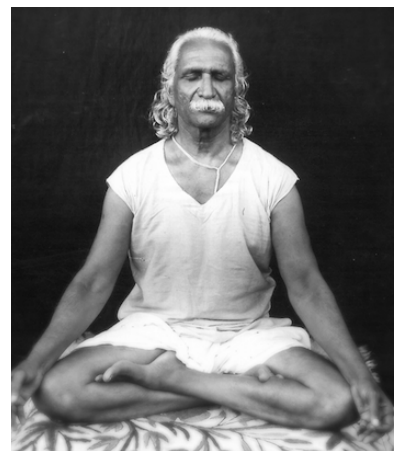
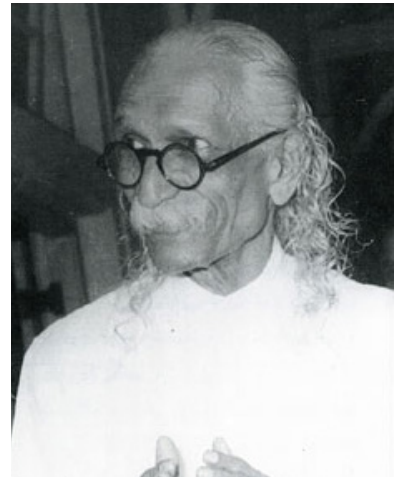
A la vez, como esta regularidad intestinal puede ser difícil de lograr (por algo se venden tantos yogures con *bifidus*), los antiguos yoguis idearon métodos de purificación (como los antes citados vasti o *nauli*) junto con los āsanas que, si bien

es mejor practicar con el estómago vacío, también son útiles como herramientas para vaciar el estómago, construyendo así un caso de “círculo virtuoso”.

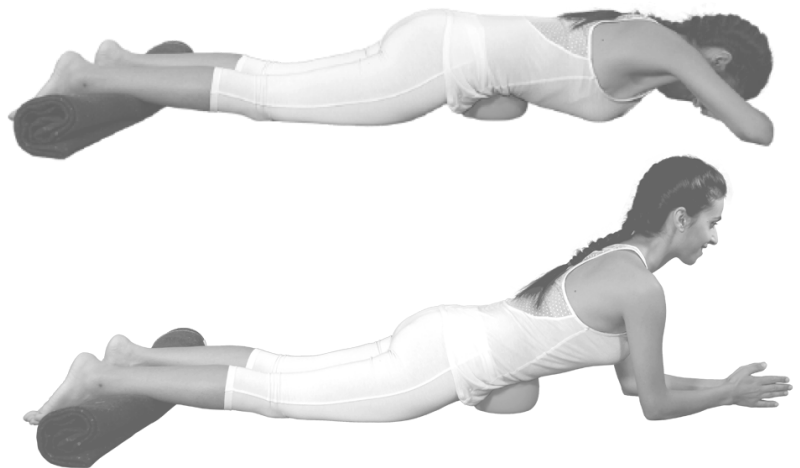
Swami Kuvalayānanda (1883 – 1966) fue un gran yogui indio que, quizás por ser maestro de profesión, se interesó por el aspecto científico del yoga y comenzó a investigar con microscopios, máquinas de rayos X y medidores de tensión arterial las razones fisiológicas detrás de los beneficios del yoga. Alguien dijo que “la racionalización del yoga por parte de Swami Kuvalayānanda es equivalente a la racionalización de la gravedad por Isaac Newton”, en el sentido de que Kuvalayānanda también explicitó de forma sistemática leyes naturales que ya estaban funcionando.

En lo relativo al cuerpo humano, Swami Kuvalayānanda explica, de acuerdo con la ciencia médica, que para que éste tenga plena salud debe cumplir tres requisitos:

- Suministro constante de nutrientes y de secreciones de las glándulas endocrinas (a cargo del sistema circulatorio, sistema digestivo y sistema respiratorio).
- Eliminación eficaz de los residuos o excrementos (sistema respiratorio, sistema urinario y sistema digestivo).
- Funcionamiento saludable de las conexiones nerviosas (sistema nervioso).



Swami Kuvalayānanda
(1883 – 1966)



Como se ve, dos de los requisitos tienen al sistema digestivo como protagonista ya que “la mayoría de los residuos son venenosos y si se permite que permanezcan en el cuerpo de forma innecesaria producen serios trastornos”¹. Evidentemente, esto no quiere decir que el sistema digestivo sea más importante que los demás, sino que es igual de importante, aunque en la propaganda yóguica actual su rol esté bastante ausente. Al mismo tiempo, y sin que nadie se lo diga, **es muy probable que cualquier practicante de yoga descubra, más temprano que tarde, que su digestión mejora de forma considerable si su práctica es regular, aliviando por ejemplo problemas de dispepsia, estreñimiento y flatulencia.**

Posturas con el abdomen, o parte de él, en el suelo como *bhujangāsana*, *śalabhāsana* y *dhanurāsana* son especialmente beneficiosas para el sistema digestivo, como así también la mayoría de torsiones y, por supuesto, los movimientos abdominales intensos como el automasaje *naulī* o la contracción abdominal llamada *uḍḍiyāna bandha*.

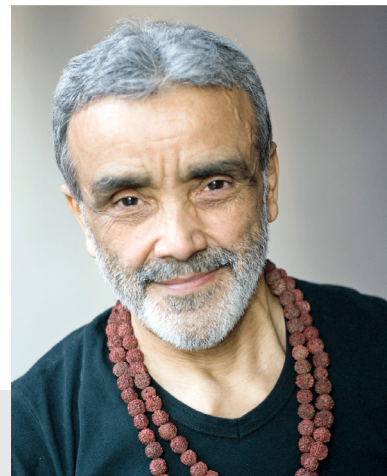
El yoga es muy efectivo para el bienestar sistema digestivo pero no es mágico, y por eso los yoguis (y los textos yóguicos) hacen gran hincapié en la dieta correcta. Explorar en qué significa “correcto” a nivel dietario puede ser motivo de insolubles debates y algunos textos, como la citada *Haṭha Pradīpikā*, dan especificaciones muy concretas (arroz, trigo, cebada, leche, miel, jengibre, pepinos...), mientras que otros textos, como el *Gorakṣa Śataka* o la misma *Bhagavad Gītā*, prefieren más bien enumerar las características de los alimentos, es decir: grasos, dulces, succulentos, oleaginosos, etc.

Como dice con su natural sencillez el maestro yogui Sri Dharma Mittra, “la comida es importante” y, ciertamente, hay bastante consenso en que la dieta yóguica debe ser vegetariana, aunque sin duda todos los textos (y maestros) están de acuerdo en que debe ser una dieta “moderada”. Para evitar ambigüedades sobre esta moderación se ofrece una fórmula muy clara:

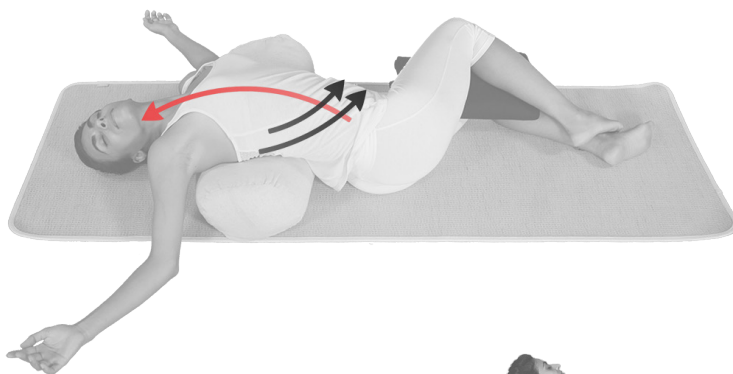
O sea, como dice el refrán: “comer para vivir y no vivir para comer”.

En conclusión, el yogui considera que comiendo la comida “correcta” y con moderación y practicando *haṭha yoga*, el sistema digestivo (y los otros sistemas) estará muy sano y, como consecuencia, el cuerpo tendrá “salud radiante” y estará listo para el verdadero objetivo del yoga: aquietar la mente (¿cómo se puede calmar la mente si hay molestias intestinales? ¿o dolor de espalda?) y conocimiento de uno mismo.

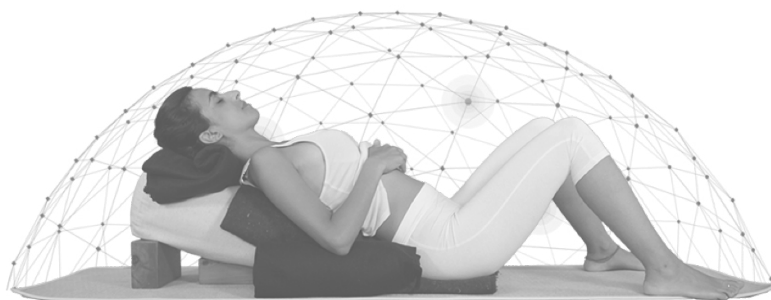
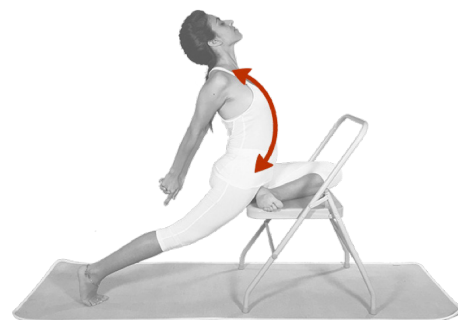
“La mitad del estómago
llena con alimentos sólidos,
un cuarto con líquido y el otro
cuarto vacío”



Sri Dharma Mittra



Solamente poniendo la mente en silencio puede uno, explican los grandes yoguis, conocer su propia esencia, que es plena y satisfecha en sí misma. Y aunque llegado ese punto el sistema digestivo pierda toda importancia, su rol en el camino parece ser fundamental.



¹ Kuvalayananda, Swami. *Āsanās. Kaivalyadhama. Lonavla, 2012.*

ALIMENTACIÓN INTUITIVA

La alimentación es un proceso integral en donde se honra al organismo, mediante los alimentos que ingerimos, los cuales nos proporcionan energía y bienestar. Debido al cambio que la sociedad occidental ha ido atravesando en los últimos 50 años, ese maravilloso proceso ha sido delegado a una industria, la cual no necesariamente honra lo que nuestros antepasados nos dejaron: la alimentación intuitiva; saber diferenciar entre un alimento sano de uno que no lo es. Volver a los orígenes, recuperar la intuición y encontrar la mejor versión de nosotros mismos, es sinónimo de salud y bienestar



Verónica Shaiq

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

www.veronicashaiq.com

Después de muchos años en las cocinas, no fue hasta hace algunos que descubrí lo que los hindúes y orientales ya sabían desde hace milenios. Y fue gracias a enfermedades crónicas que atravesé, tomé contacto con el verdadero sentido de la alimentación. Por ello, quiero compartir contigo un breve resumen de la historia de la alimentación humana, la actual y cómo dar los primeros pasos para volver a beneficiarte de los alimentos.

“ Si no sé quién soy, no sé a donde voy ”

Considero muy importante conocer los orígenes de la alimentación y lo que estamos atravesando en la actualidad para mejorarlo y ser parte del cambio.

“ Nuestro organismo es un lugar sagrado, al que si cuidamos y mantenemos saludable nos permitirá vivir una vida de calidad ”

Es esencial comprender que los alimentos proporcionan la energía que nuestras células necesitan para vivir y reparar daños. De su buen funcionamiento dependerá nuestra salud y bienestar.

“ Come tu comida como si fuera tu medicina o tendrás que tomar tu medicina como si fuera tu comida ”

- Papa Francesco

*En la historia de la humanidad, los alimentos que consumían nuestros antepasados eran los que directamente proporcionaba la naturaleza. Éstos podían ser frutos, bayas, raíces y hasta carne de animales salvajes, los cuales eran sobras que algún animal había dejado luego de abastecerse de su presa. Podemos decir que comían lo que encontraban y el gasto energético cotidiano de los hombres primitivos era importante, no sólo por el hecho de las pruebas físicas que enfrentaban, sino también debido a la precariedad de sus condiciones de vida que los exponían a todos los azares climáticos.

Con la evolución del ser humano el Homo Erectus, descubrió el fuego y lo utilizó entre otras cosas, para cocinar sus alimentos; después nacieron las primeras civilizaciones (Egipto; Mesopotamia Persas, Fenicios y Hebreos); el Homo Sapiens descubre la agricultura; con el pan, el vino y diferentes técnicas de conservación de alimentos.



**Histoire de l'alimentation, J.L. Flandrin y M. Montanari, ediciones Fayard*



Al volverse progresivamente más sedentario a partir del neolítico, el ser humano vivió el primero de los grandes cambios alimenticios de su historia. El desarrollo de la ganadería le permitió seguir comiendo carne, aunque no fuera exactamente la misma.

Se podría pensar que al volverse sedentario el hombre primitivo había iniciado necesariamente un proceso que iba a mejorar su existencia. Sin embargo, en el campo de la alimentación, sucedió más bien lo contrario. A la inversa del cazador-recolector del período mesolítico, **el agricultor ganadero tuvo en realidad que reducir considerablemente la variedad de su alimentación** dado que únicamente algunos animales se prestaban a la domesticación y a la cría y sólo se podían cultivar unas pocas especies vegetales.

Esta verdadera **revolución en el modo de vida de nuestros antepasados tuvo grandes consecuencias, sobre todo en la salud**. La monofagia** que resultó de los monocultivos, se manifestó como una fuente importante de carencias, lo cual se tradujo en una disminución notoria de la esperanza de vida de las poblaciones en cuestión. Además, la agricultura resultó mucho más difícil en términos de esfuerzo físico que la persecución y la caza de las presas del mesolítico y aún más ardua que la caza de los enormes animales del paleolítico superior.

El hombre primitivo había vivido en armonía y equilibrio con la naturaleza y cuando su alimentación natural se desplazaba debido a las migraciones de las especies o al ciclo de las estaciones, él se desplazaba junto con ella. Al volverse



**Monofagia: comer solamente una clase de alimento

sedentario, se le presentaron nuevas restricciones y nuevas imposiciones. Pues al salir de ese cuasi paraíso terrestre, el agricultor-ganadero tuvo que enfrentar muchos nuevos riesgos con el fin de volverse autónomo en relación con sus fuentes de suministro alimenticio: tuvo que enfrentar los vaivenes climáticos, los riesgos de la selección de las variedades, de las especies más o menos productivas y frágiles; pero también corrió riesgos en la elección de los suelos ya que no se adaptaban totalmente a los cultivos. Por otra parte, **el surgimiento de la agricultura y de la ganadería generó, una especie de política productivista. Ante el temor de que le fuera a hacer falta, el agricultor siempre pensó en que tenía que producir más; y para lograr este resultado, necesitaba brazos suplementarios.**

Sin saberlo, el labrador y sus hijos le abrieron de esta manera la puerta a un círculo vicioso, contribuyendo a un desarrollo demográfico constante, lo cual hizo que los riesgos de hambrunas y la gravedad de éstas debido a las malas cosechas fueran tanto más catastróficas.

Con el pasar del tiempo, nacen las sociedades modernas y con ella, la industrialización de la alimentación. Eso produce el aumento exacerbado de infinidad de productos alimenticios que se encuentran disponibles en las dietas de los consumidores. Debido a la globalización de técnicas industriales de producción, distribución y consumo, la sociedad moderna comienza a tener acceso a tanta oferta de productos de todas partes del mundo, en cualquier época del año y a precios tan bajos, que rápidamente adopta un nuevo modelo de alimentación basado en la “dieta americana”. La industria, al ver que sus productos son ampliamente aceptados, busca fidelizar a los consumidores mediante el marketing, creando publicidades enfocadas en resaltar los supuestos beneficios de su consumo (reduce el colesterol, activa el tránsito intestinal, dientes fuertes y sanos, etc.), y así vender cada vez más.

Para la conservación de este tipo de productos comestibles, la industria utiliza cientos de sustancias químicas tales

como conservantes, aditivos, colorantes, potenciadores del sabor, entre otros. Con esta nueva manera de alimentarse, la sociedad ha ido perdiendo la intuición de lo que es sano de lo que no lo es.

Debido al estrés de la vida cotidiana, las obligaciones, el trabajo y las responsabilidades familiares; la mayoría de las personas del mundo occidental, han dejado en manos de la industria su propia alimentación y la de su familia, **lo que ha generado un descontrol en cuanto a la calidad y cantidad de alimentos que se ingieren en una dieta diaria.** Y el exceso de azúcares, harinas refinadas, sal y grasas trans, (de los cuales la mayoría se encuentran ocultos en alimentos que no deberían de llevarlos como un bote de salsa de tomate o un zumo de frutas), y los productos modificados genéticamente y/o cultivados con fertilizantes, herbicidas, pesticidas, entre otros tóxicos; ha aumentado el riesgo de padecer enfermedades íntimamente relacionadas con la alimentación insana como diabetes, cardiopatías, algunos tipos de cánceres y otras consecuencias como el sobrepeso y la obesidad.

Sumado a todo este exceso, el haber ido delegando la alimentación propia a terceros, ha desconectado a la sociedad de la cocina, de la comida y de sus verdaderos beneficios. Hacer la compra, elegir los productos más frescos y de calidad, limpiarlos, cortarlos y cocinarlos ha pasado a ser una tarea complicada, que requiere tiempo y dedicación. Entonces se opta por consumir alimentos vacíos: ultra procesados, pre-cocidos o listos para calentar en el microondas.

Aunque nuestros abuelos no tenían información sobre calorías, macro y micro nutrientes de los alimentos, la mayoría estaban mejor alimentados que nosotros. Porque comían intuitivamente, escuchaban a su cuerpo y ni siquiera tenían a su alcance la mitad de los productos con los que contamos en la actualidad.

Debido a la pérdida del rumbo en la alimentación, a la desconexión entre el alimento y la persona, nace una nueva necesidad: volver a los orígenes,





recuperar la intuición, retomar el contacto con los alimentos e incorporar nutrientes esenciales a través de ellos. Respetar al propio cuerpo, dándole alimentos puros, naturales y saludables, los cuales puede reconocer perfectamente, asimilar, digerir y convertirlos en energía para llenar a cada una de las células de oxígeno y vitalidad. La alimentación es mucho más que comer por

“Respetar al propio cuerpo, dándole alimentos puros, naturales y saludables. Asimilar, digerir y convertirlos en energía para llenar a cada una de las células de oxígeno y vitalidad”

hambre o porque simplemente hay que comer para vivir. **Es un proceso integral donde se honra a nuestro envoltorio: el cuerpo;** a quien nos provee de esos alimentos: la madre naturaleza, a los que ponen su energía en cultivarlos: los agricultores y a nosotros mismos por transformar esos alimentos en comida que llenarán de

nutrientes nuestro lugar sagrado: el organismo. Comprender con qué alimentarnos, nutrarnos y respetarnos a nosotros mismos y a los que nos rodean, es un pequeño gran paso que no requiere dinero (al contrario lo ahorras), ni pasar horas haciendo la compra o en la cocina como lo hacían nuestra abuelas. Es un proceso más simple de lo que parece y con todas las herramientas con las que contamos hoy en día como la tecnología, máquinas domésticas, internet, etc., estamos a un paso de mejorar nuestra vida.

Compra materia prima, de proximidad, de temporada y de ser posible ecológica. Transforma esos alimentos en comida de verdad.

Conoce tus orígenes, recupera tu intuición, prepara la versión más saludable de tus recetas tradicionales favoritas y aprovecha los conocimientos de los que dispones en la actualidad. Date una nueva oportunidad para vivir a pleno, con energía y bienestar.





RECETA

Falafel de Garbanzo

con salsa de yogurt vegetal

En esta ocasión te traigo una receta que me transporta a mi más tierna infancia, a esos sabores y perfumes que salían de la cocina de mi abuela.

El falafel es una de mis recetas preferidas. Es muy nutritiva, fácil de hacer y nadie se resiste a ellos!

Sin lugar a dudas es mi AS debajo de la manga cuando de comida para niños se trata. Es una excelente herramienta para incluir proteína vegetal de la mano de las legumbres.

Aquí la receta y algunos consejos:

INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzos (en remojo desde la noche anterior)
- 30 gr. Cilantro
- 20 gr. Perejil
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- Zumo de ½ limón
- 2 cdas. Tahine (pasta de sésamo)
- ½ cdita. Bicarbonato
- 1 cdita. de café de Comino
- 1 cdita. de café de ajo en polvo
- 1 cdita. de café de cebolla en polvo
- Pizca de Guindilla o ají molido (opcional)
- Salsa: 1 yogurt natural de soja no azucarado, 1 diente de ajo picado bien fino, menta seca triturada, 1 cda. tahine, 3 cucharadas de zumo de limón, sal y pimienta.





PREPARACIÓN

Colocar en el vaso de la minipimer el cilantro, el perejil, la cebolla, el ajo, el zumo del limón, el tahine y los condimentos. Triturar hasta que quede una papilla. Aparte triturar el garbanzo bien escurrido, sin llegar a tritararlo del todo. Incorporar la papilla de cilantro, mezclar todo, salpimentar e incorporar el bicarbonato. Dejar reposar por unos 20 minutos. Formar bolas de unos 4 centímetros y aplastarlas un poco o si tienes la cuchara para falafel mejor aún, le darás mucho uso incluso para otras preparaciones. Se pueden cocinar en una sartén con un poquito de aceite o bien colocarlos en una bandeja, rociarlos con aceite y hornear 10 minutos aproximadamente de cada lado, hasta que se doren o a modo de antojo extra-crocante también se pueden freír hasta que estén dorados. De cualquier manera quedan riquísimos.

Para la salsa: mezclar todos los ingredientes y listo.

Servir los falafels calientes, acompañados de la salsa de yogurt sobre un colchón de hojas verdes y semillas de sésamo. Disfruta y comparte!

Te recomiendo que elijas un Tahine o pasta de sésamo blanco ya que es más suave que el oscuro y se adapta bien a diferentes preparaciones sin invadir el sabor del ingrediente principal. Si los acompañas con un pan tipo hindú integral, obtendrás la proteína vegetal completa.

Nota: si a los garbanzos los dejas un día entero en remojo, cambiándole el agua un par de veces y luego los dejas escurriéndose, les saldrán unas pequeñas puntas blancas, esos son sus brotes! Quiere decir que te estarás comiendo un alimento vivo, en su máximo esplendor de nutrientes, lo que además lo harán más digestivos

DHARMA YOGA TIBETANO

El cuerpo sutil y su conexión con nuestras emociones

Podríamos definir el Dharma Yoga como la esencia de la antigua sabiduría de los Yoguis tibetanos, celosamente custodiada en sus monasterios a lo largo de los siglos. Las raíces del Dharma Yoga proceden de un linaje de enseñanzas que ha pasado de maestro a discípulo hasta nuestros días, de forma ininterrumpida. La esencia de este sistema se podría definir como **“Una sabia y poderosa combinación entre asanas y práctica interna”**. Trabajas tu Ser Esencial de dos maneras: La práctica física hace fuerte y saludable tu cuerpo, la práctica interna hace fuertes y saludables tu corazón y tu mente.

“La práctica física hace fuerte y saludable tu cuerpo, la práctica interna hace fuertes y saludables tu corazón y tu mente”

Hagamos un poco de historia, en la tradición tibetana el linaje es muy importante, pues es sinónimo de garantía y fiabilidad. El antiguo arte del yoga en su forma más primitiva llegó al Tíbet desde su lugar de procedencia, la India, hace más de mil quinientos años. Los antiguos textos originales de donde proceden las asanas que se trabajan en las distintas series de Dharma Yoga son, entre otros, **El Libro de las Tres Creencias**, escrito por el que fuera tutor del primer Dalai Lama, el LamaTsong Khapa (1357- 1419). Este texto es un comentario a la obra de otro célebre maestro que vivió en la India trescientos años antes, **Las Seis Prácticas, de Naropa**.

Naropa fue un extraordinario yogui que junto a su consorte espiritual, la yoguini Niguma, dejó todo un legado de valiosísimas y secretas instrucciones a cerca de nuestra constitución interna y de cómo acceder a ella para trascender

la materia. Describió al detalle nuestro intrincado sistema de canales o nadis, y los procedimientos con los que el yogui podía lograr desenmarañar esa red para acceder a elevados estados de consciencia. Pero ocurrió que con el paso de los años, su excepcional enseñanza degeneró debido a la mala praxis, y aquellas técnicas destinadas a un fin sublime, fueron utilizadas con propósitos mundanos y materialistas. Con la intención de regenerarlas, Lama Tsong Khapa compuso el citado texto y desde entonces hasta hoy sus detalladas instrucciones se han mantenido intactas.

Las Tres Creencias son:

- 1- Creer en la belleza del método
- 2- Creer en la belleza de quien te lo enseña
- 3- Creer en tu propia belleza

Cada una de estos tres enunciados contiene un todo un mundo de conocimiento que pone en valor este tesoro que caído en nuestras manos. Las Series de asanas que se trabajan son muy poderosas y los pranayamas extraordinariamente energéticos: se enfatiza la dinamización del PRANA entendido como el maravilloso nexo entre cuerpo y mente, cuya naturaleza es estar conectado a la corriente del pensamiento. A donde se dirige la mente va el prana, y a donde atraes prana con tus asanas, se dirige la mente... Se trata, en definitiva, de un eficaz método para aprender a gestionar tu mundo interior a partir del estudio experimental del cuerpo sutil.

“A donde se dirige la mente va el prana, y a donde atraes prana con tus asanas, se dirige la mente”



Marta Moll

- Maestra de Hatha Yoga desde 1983
- Formadora de Dharma Yoga Tibetano
- Co-fundadora de Ediciones Amara sostenible, respetuosa y saludable
- Traduce y publica libros de Meditación, Budismo y Yoga desde 1980.

<http://escuelalaicadebudismoymeditacion.es>



LamaTsong Khapa
(1357- 1419)

Abordamos el aprendizaje desde el plano físico con las asanas, y desde el plano mental con lo que llamamos **práctica interna**. ¿En qué consiste? Es la investigación y el análisis de todo aquello que abarca el término sánscrito Dharma, es la sabiduría que ayuda al yogui o yoguini en su progreso espiritual. Etimológicamente, Dharma proviene de la raíz sánscrita dhr, que significa “proteger”. Dharma, pues, son todas aquellas prácticas que protegen la mente de caer en estados que la perturban y le roban la paz. El dharma Yoga Tibetano te anima a que no te contentes con hacer estiramientos: ¡HAY MUCHO MÁS! Eres tu propio instrumento, y el potencial de energía que subyace en tu interior es infinito. Cuando aprendes a manipular esa energía, aprendes a transformar la calidad de tus pranas, como hacían los yoguis y yoguinis de antaño. Te adentras en tu cuerpo sutil hecho de luminosos nadis a través de los cuales el prana, “el aliento de la vida” se mueve. Entrás en otra dimensión de ti mismo: tu yoga no volverá a ser igual a partir de que te sumerges en esta profundidad.

“Dharma son todas aquellas prácticas que protegen la mente de caer en estados que la perturban y le roban la paz”

Cuando comprendes la apasionante conexión entre prana y pensamientos, entre prana y emociones, eres consciente de que manipulando correctamente su fluir, puedes sanar aquellos estados emocionales que te roban la calma. En este sentido, el **Dharma Yoga tiene un gran valor terapéutico, y tú mismo te conviertes en el terapeuta: aprendes a gestionar el desánimo, la tristeza, el miedo o la ansiedad...**

Pero ¿cómo conectar con los mecanismos que te ayudan a llevar a cabo este proceso de sanación? Lo primero y más importante, entender el material con el que vas a trabajar: Tus pranas. Según los antiguos textos antes citados: **“Prana es la suma total de todas las energías contenidas en el universo”**.



ANTIGUA GRAFÍA DE TRIVENI: LOS TRES CANALES PRINCIPALES

La electricidad y la gravitación, todo lo que se mueve en nuestro universo es una manifestación del prana. Existimos en un océano de prana del que cada ser viviente es un pequeño torbellino. Los antiguos yoguis afirmaban que lo que caracteriza la vida es su capacidad de atraer el prana hacía sí. El prana es nuestro verdadero alimento porque sin prana no es posible la vida, penetra todo nuestro organismo, incluso ahí donde el aire no logra entrar. El objetivo del Dharma Yoga es, por un lado, liberar el prana que a menudo se “atasca” en distintas partes del cuerpo provocándonos dolencias, y por otro, almacenarlo a voluntad, muy especialmente en el plexo solar y en el chakra del corazón.

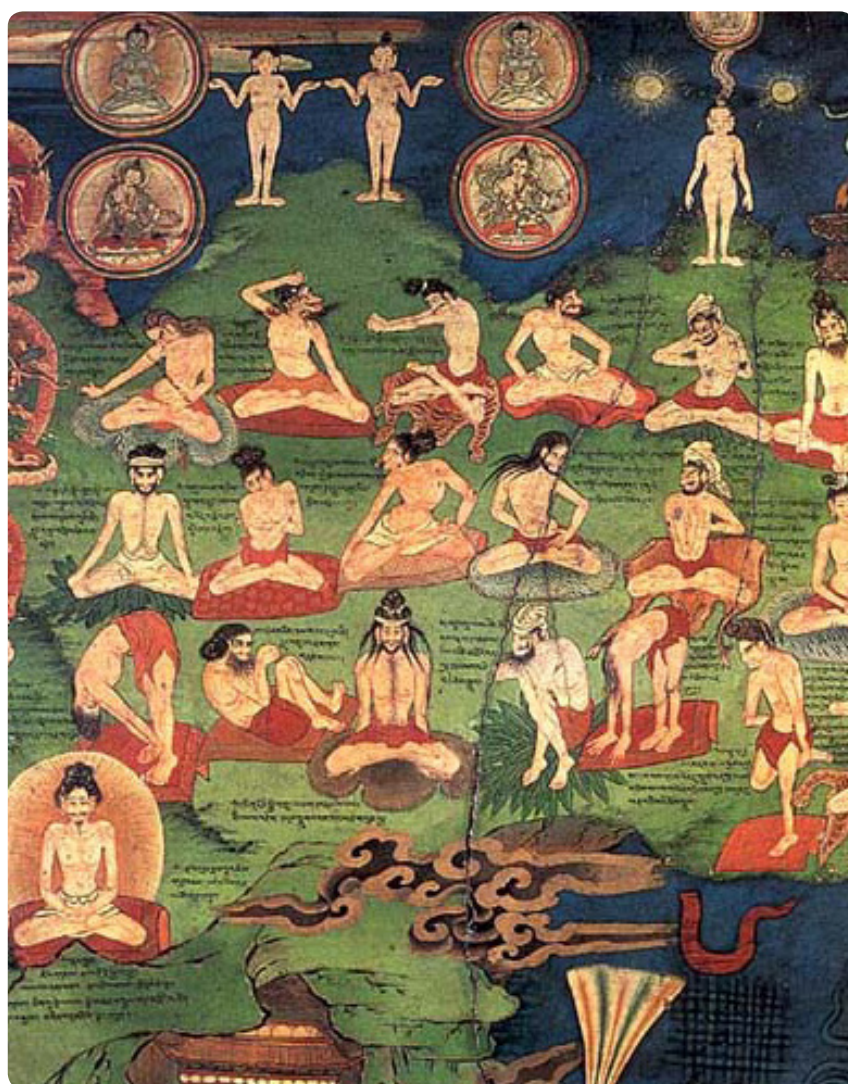
Pero hay una característica esencial del prana que tratamos de cultivar: **Puesto que el pensamiento y el prana están íntimamente conectados y a donde va uno va el otro, desarrollamos el poder de dirigir a voluntad la corriente de prana mediante nuestra motivación.**

“Fluimos con el amor, la compasión, la generosidad y la alegría infinitos, y así vamos creando una poderosa tendencia en la mente”

Con el método externo ejecutamos las asanas para que el prana se dirija hacia el canal central, donde reside nuestra naturaleza más pura, y ahí se regenera en una especie de “reseteo pránico”. Con el método interno nos adiestramos en acompañar tales asanas de una motivación muy especial: Fluimos con el amor, la compasión, la generosidad y la alegría infinitos, y así vamos creando una poderosa tendencia en la mente. Trabajamos desde el exterior y desde el interior “entrenándonos” de manera efectiva y real en los pensamientos más puros y bellos. Puesto que la fuerza del pensamiento es inmensa creamos una corriente, una tendencia, una firme trayectoria preñada de semillas hermosas que llenarán nuestro mundo de luz y de experiencias placenteras. Convertimos nuestra sesión diaria en el laboratorio desde el que creamos bienestar a todos los niveles, y una natural predisposición a la filantropía. ¡Esta es la verdadera maravilla del Dharma Yoga!

“La meditación es una importante rama del yoga que el buen practicante no debe obviar”

En el próximo número de nuestra revista te ofreceremos la segunda parte de este interesante artículo: La meditación. Te hablaremos de Mindfulness y mucho más: el método con el que aprenderás paso a paso a desarrollar atención y concentración. La meditación es una importantísima rama del yoga que el buen practicante no debe obviar. Vipasana, o meditación analítica, es otra pieza fundamental en Dharma Yoga que también te presentaremos como es debido y disfrutarás entendiendo su gran valor en tu vida cotidiana.



ANTIGUA REPRESENTACIÓN
DE YOGUIS TIBETANOS

SALUD Y BIENESTAR

con el masaje tailandés

El masaje Tai es conocido como un yoga pasivo. Originario de la India, y desarrollado en su país vecino, Tailandia, se ha convertido hoy en día en una de las terapias alternativas más populares en el mundo.

Esta técnica es muy efectiva para incrementar la movilidad y la flexibilidad, mejorar la postura y disminuir la tensión corporal. De esta forma, ayuda a sentir un bienestar general en la persona que la recibe.

“técnica es muy efectiva para incrementar la movilidad y la flexibilidad, mejorar la postura y disminuir la tensión corporal”

En las diferentes tradiciones de sanación de Oriente existe un concepto que es fundamental, llamado “energía vital”, que se refiere a la vitalidad de todo nuestro ser cuerpo-mente. En el lenguaje del yoga se le llama “Prana”. Esta técnica está diseñada para balancear este prana que fluye a través de los canales de energía, lo cual mejora el equilibrio cuerpo-mente, ya que el bienestar general de la persona es revitalizado, regenerado y reconstituido.

Un poco de historia

Esta técnica de masaje, conocida en Inglés como Thai-Yoga Massage, es una antigua técnica de arte curativo. Sus raíces se remontan a la antigua India desde

donde viajó a Tailandia hace más de 2000 años, según dicen, gracias a un doctor de medicina Ayurvédica (medicina originaria de la India) llamado Jivaka Kumar Bacha, médico del Buda. **El Buda y sus seguidores viajaron del norte de India a Tailandia, y así el médico transmitió sus conocimientos de las técnicas de sanación a través del continente asiático**, desarrollándose de forma tradicional y popular en Tailandia, donde hoy en día realmente es muy diferente de lo que se practica en India.

El masaje tailandés se desarrolló en el ambiente de templos budistas, como el famoso Wat Po, en Bang Kok, que es uno de los lugares más importantes donde se aplican y enseñan estas técnicas. Prosperó de una manera en la cual las personas que tenían una práctica espiritual compartieran las ventajas de la meditación y de la compasión en una forma física y energética.



Edgar Ortiz

- Formador de profesores de yoga
- Director de Yoga Mandir (Costa Rica)
- Miembro fundador de Asoyoga

www.yoga-mandir.com



Descripción

Esta técnica combina principalmente estiramientos pasivos con la aplicación de presión, utilizando el terapeuta sus manos, codos y a veces sus rodillas para un resultado más efectivo y profundo, siguiendo el principio del “menor esfuerzo”; así, la destreza del terapeuta consiste en poder moverse con facilidad utilizando su propio cuerpo como instrumento, y la fuerza de gravedad como su mejor aliado.

De esta forma esta es una terapia única de gran potencial en el campo del masaje terapéutico y las técnicas de relajación. Además, es importante saber que como esta práctica fue conservada por los monjes budistas, tiene un componente espiritual importante basado en los principios de la compasión. Así, ésta técnica se realiza en meditación lo cual favorece un estado de conciencia que ayuda al proceso de sanación.

Diferentes nombres se usan para referirse a esta técnica, en su tierra natal se le llama “Nuat Phaen Boran”, que significa “Masaje Tradicional Tailandés”, como se lo conoce popularmente en español; también se le llama “Masaje Yoga-Thai” debido a su influencia de los estiramientos del yoga; y algunos en Occidente -en forma irónica- le han llamado “Yoga para Vagabundos”.

El paso de Oriente a Occidente

En los últimos veinte años ha existido un gran auge de esta disciplina en todo el mundo. En los años ochenta en Chiang Mai, la segunda ciudad más grande de Tailandia, conocida como la cuna del masaje Tai, existían solamente una o dos escuelas y hoy, hay más de veinte escuelas donde personas de todo el mundo se reúnen para aprender y compartir este bello arte.

Uno de los responsables de la expansión en occidente es sin duda Asokananda, un alemán de nacimiento que vivió más de veinte años en Asia. Fue el primero en publicar libros de masaje Tai en un idioma distinto al Tailandés. Estudió y trabajó

haciendo investigaciones y dictando talleres a cientos de personas durante casi veinte años en el campo de la meditación budista, y el masaje Tai, tanto en Tailandia como alrededor del mundo. Muchos de sus discípulos son los más respetados terapeutas y maestros de esta disciplina en occidente. En Tailandia, él desarrolló la escuela Sunshine

¿Quién puede aprender Masaje Tailandés?

Estas técnicas son convenientes para todos los profesionales de salud y se pueden beneficiar en aprenderla médicos, enfermeras y masajistas. Los fisioterapeutas pueden con esta técnica ampliar sus habilidades, y también para cualquier persona interesada en técnicas curativas puede aprenderla para compartirlas con la familia y los amigos. Practicantes o profesores de yoga y disciplinas afines encontrarán en esta técnica una herramienta muy valiosa para el complemento de su trabajo.

Beneficios para el receptor y el terapeuta

Hoy en día la práctica del yoga es generalmente aceptada como un método para permanecer flexible y saludable. Este masaje nos puede aportar beneficios similares. Los efectos más profundos de esta modalidad son la liberación de las tensiones corporales, la flexibilidad y un profundo bienestar que nos hace sentirnos enriquecidos emocional y energéticamente.

Algo sobresaliente es que el que ofrece la sesión también puede beneficiarse con su aplicación. Derivado de las enseñanzas budistas de la compasión, la práctica de esta disciplina es en realidad una meditación en movimiento. Durante la sesión el terapeuta muestra una atención particular en la forma en la que moviliza su cuerpo y en su respiración. Como resultado, después de la sesión ambos pueden beneficiarse del efecto energizante así como relajante de este tratamiento que cada día cautiva a más personas en el mundo.



Jivaka Kumar Bacha



RESERVA TU PAZA!

Intensivo - Madrid -
4 al 12 agosto 2018

Barcelona
Puentes Nov. y Mayo

Certificación avalada por la Asociación
Española de Yoga Terapéutico



Asociación
Española de
Yoga Terapéutico