

Yoga Therapy Science®

Revista multidisciplinar para el desarrollo del Yoga Terapéutico

Consultorio - Ruidos de rodilla

Or Haleluiya y Álex Monasterio

Recuperando la Lordosis Cervical con el Método FisiomYoga

Gabriela Salazar

Yoga para la Salud Mental

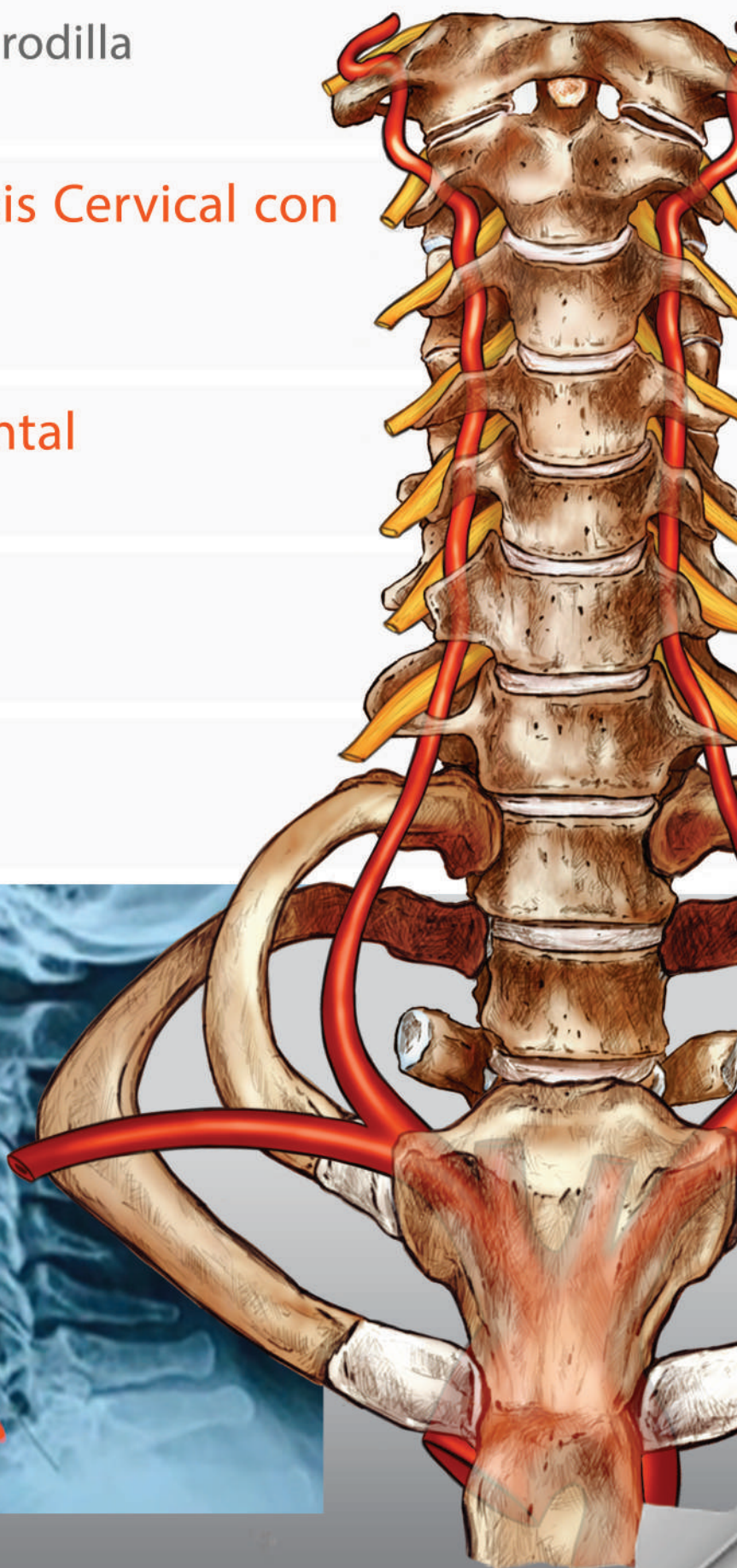
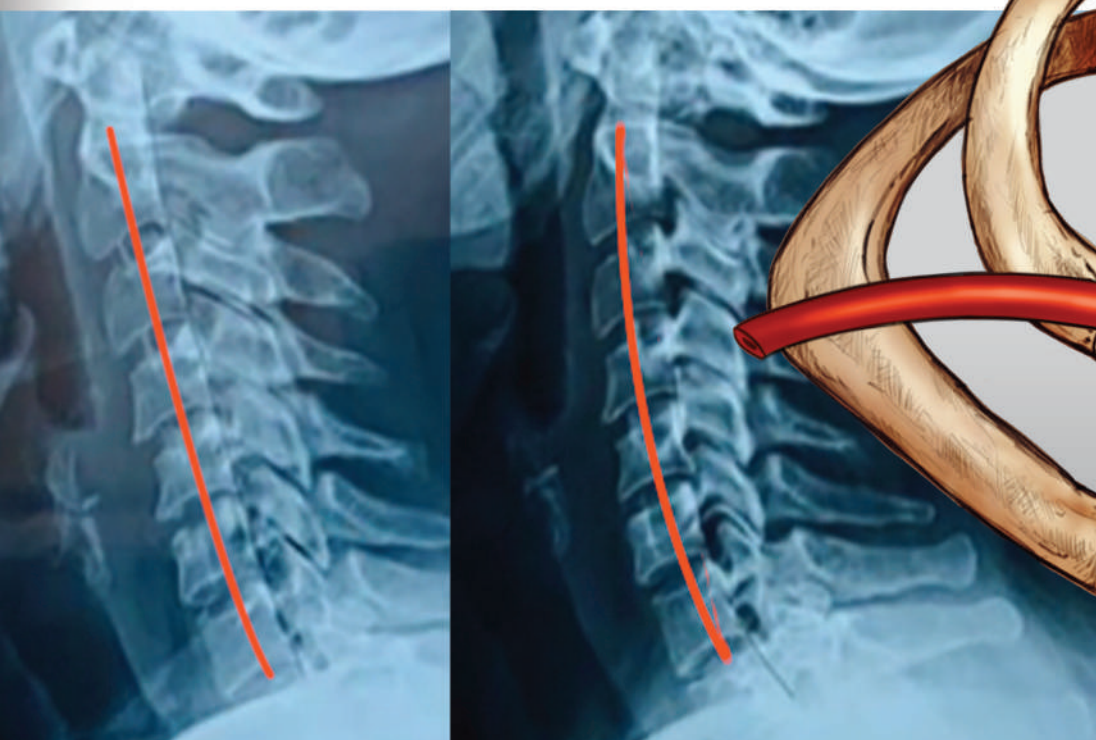
Rodrigo Serrat

Yoga Tibetano

Alberto Gil

En Primera Persona

Verónica Shaiq



NOTA DEL EDITORIAL

Gracias por interesarte en la salud y su cuidado.

Te presentamos la décima edición de *Yoga Therapy Science*. Décima ya! Estamos profundamente honrados de compartirla contigo.

Recordamos aún el momento en que nació este sueño. Estábamos en la cafetería, en la *Universidad de Saint Andrews en Escocia* que visitamos para un curso de disección humana y soñábamos con crear puentes de unión entre profesionales. Cada profesión tiene sus puntos fuertes y débiles y necesitamos del uno y otro para crecer. Los humanos siempre trabajamos en red. ¿Por qué va a ser diferentes cuando se trata de la salud?

A menudo, nos comentaron lectores de diferentes países que imprimen la revista y la ofrecen en la sala de espera en sus centros! Que bonito! Nos emociona que este encuentro de profesionales y practicantes te sirva a ti y tus alumnos. De esto se trata, cuidarnos y mejorar la calidad de vida gracias al conocimiento disponible y su aplicación.

La revista ha ido tomando su propia vida, gracias personas que han colaborado y escrito para ella. Y nos alegra saber que también hay muchas personas que están interesadas en ver sus artículos publicados aquí.



Comentarte también que tenemos a una nueva coordinadora muy entregada, Fabiana Pszemirower, de nuestra amada Argentina! Está haciendo realmente un trabajo increíblemente bello con propuestas e ideas que confiamos te encanten! Gracias Fabiana. Te queremos.

Nos emociona profundamente presentarte a Gabriela Salazar, graduada de FisiomYoga México, que mejoró su curvatura cervical tres meses tras seguir el Método Paso a Paso de FisiomYoga, ¡ses! Increíble, verdad? En este artículo comparte con nosotros su hermoso camino hacia la salud y el bienestar! Felicidades Gaby. Eres una inspiración!

En esta edición, nos emociona ofrecerte un artículo escrito por Rodrigo Serrat, graduado de FisiomYoga, hace un estudio sobre las consecuencias de la práctica regular de yoga en enfermedades mentales. Este artículo enriquece la visión de los beneficios de la práctica a nivel psicoemocional.

También presentamos un artículo muy interesante escrito por Alberto Gil, que nos da una amplia visión sobre la línea del Yoga Tibetano, en este caso del Linaje *Jamyang* Yoga.

En cuanto a la biomecánica humana, esta vez, te brindamos un artículo sobre los ruidos de rodilla. En qué consisten? Qué significan? Y, ¿qué hacer cuando esto nos pasa a nosotros o a nuestros alumnos?

Estrenamos en esta edición la columna llamada: **En primera persona**. Hoy Verónica Shaiq, que en las últimas ediciones nos ha regalado sus riquísimas recetas, deja por un ratito la cocina para presentarnos un capítulo de su libro, en el que a días de ser publicado, comparte con todos nosotros sus años de lucha contra el hipotiroidismo y cómo consiguió recuperar su fuerza.

Esperamos de corazón que la disfrutes mucho y que la compartas con tus queridos.

Ya sabes, la salud, es de lo más importante que tenemos.
Cuídate bien, con conocimiento y con mucho cariño.

Bendiciones,
Or y Álex



“ En comunidad, mejoramos la salud con conocimiento ”

ÍNDICE

CONSULTORIO.....	4
OR HALELUIYA - ÁLEX MONASTERIO	

RECUPERANDO LA LORDOSIS CERVICAL CON EL MÉTODO FISIOMYOGA.....	7
GABRIELA SALAZAR	

YOGA PARA LA SALUD MENTAL	12
RODRIGO SERRAT	

YOGA TIBETANO	19
ALBERTO GIL	

EN PRIMERA PERSONA	22
VERÓNICA SHAIQ	

CONSULTORIO:

Ruidos en la rodilla

Pregunta

Quisiera agradecer este espacio (consultorio) en la revista y preguntaros acerca de los ruidos en las rodillas.

¿Qué provoca esos ruidos?

Pedro Meneses

Hola Pedro, nos estás haciendo una pregunta muy importante ya que los ruidos en las rodillas se presentan muy frecuentemente y porque, en algunos casos, nos pueden estar indicando la presencia de una patología degenerativa. Comentarte que los ruidos que usualmente provienen de la rodilla se deben principalmente a tres factores diferentes:

Recolocación de la rótula

La rótula se encuentra alojada justo por delante de los cóndilos femorales, articulándose ambos huesos entre sí (rótula y fémur) a través de la llamada articulación femoropatelar. Tanto los cóndilos femorales como la cara posterior de la rótula están tapizados de cartílago articular para facilitar los deslizamientos de ésta última durante los movimientos de la rodilla, especialmente en la flexión y extensión.

Pues bien, en ocasiones ocurre que la rótula no está correctamente encajada entre los cóndilos y en su recolocación puede oírse un chasquido aislado indoloro. Esto suele ocurrir al levantarse cuando uno está sentado o al subir escaleras. La recolocación la induce la activación del cuádriceps que tracciona del tendón rotuliano que es quien estabiliza en todo momento la posición de la rótula.



Álex Monasterio

- Fisioterapeuta
- Máster en osteopatía
- Posturólogo
- Profesor universitario
- Corrector científico de libros de yoga
- Cofundador de la Asociación Española de Yoga Terapéutico

Or Haleluiya

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

fisiomYoga.com



Crepitación del cartílago de la rótula

En ocasiones el cartílago de las superficies articulares de rótula y cóndilos se deshidrata y deteriora degenerativamente haciendo que las características elásticas de este tejido se vean mermadas. En estas circunstancias el cartílago suele emitir un ruido crepitante, como el que se escucha al pisar nieve virgen, al realizar, entre otros, los gestos antes mencionados (levantarse de una silla o al subir escaleras).

Los profesionales sanitarios tienen que valorar detenidamente cuáles son las causas que llevan a deterioro del cartílago ya que, en la mayoría de casos, existe una relación directa con alteraciones en la alineación y funcionalidad de las piernas y de los pies.

Así pues, actuar sobre dichas causas y tomar medidas para reducir el estrés mecánico sobre los cartílagos suelen dar muy buenos resultados en la mayoría de los casos.

Otra consideración a tener en cuenta es el regular adecuadamente tanto las actividades cotidianas como la práctica física, entre ellas el **yoga** que pueden agravar, incluso provocar, la degeneración cartilaginosa. En este sentido, es recomendable adoptar las medidas de higiene articular adecuadas. Si uno quisiera practicar **yoga** aprovechar los innumerables beneficios que puede reportarnos **esta práctica**, aconsejable ponerse en manos de un instructor especializado en FisiomYoga para saber cómo adaptar la práctica a el estado de las rodillas del practicante.

Meniscos

Otra fuente de posibles ruidos procedentes de la rodilla es la posibilidad de que los meniscos que tiene la rodilla se fracturen. Si hubiera algún fragmento meniscal suelto podría desplazarse hasta el punto de verse “pellizcado” por la articulación que conforman el fémur y la tibia (articulación femorotibial). Ese pellizco genera un chasquido que normalmente resulta audible.

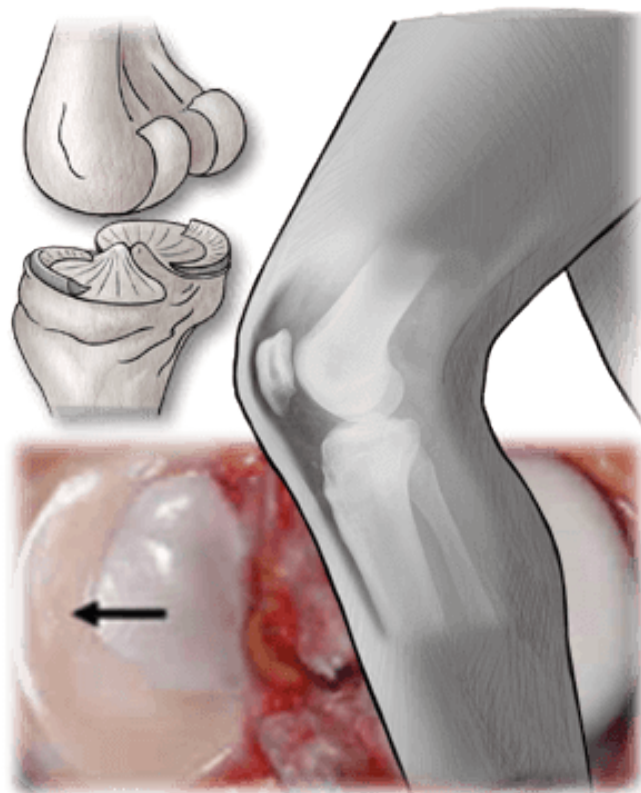
Los motivos por los que un menisco puede romperse suelen ser de origen traumático como en una caída o en un gesto brusco, como el que puede producirse en una caída esquiando o bien por degeneración provoca-

da por la acumulación de los microtraumatismos generados en el día a día o la práctica física.

Ante la aparición de ruidos articulares en las rodillas, es conveniente acudir a un profesional, fisioterapeuta, podólogo o médico, para valorar qué estructuras exactamente están provocando el ruido y si es necesario realizar algún tipo de actuación o no. En la práctica de **yoga** sería que evitar los ruidos crepitantes del cartílago y los de un posible fragmento meniscal libre. Los chasquidos por recolocación de la rótula no comportan problema a corto plazo pero podría ser indicativo de un deterioro cartilaginoso a medio o largo plazo.

Es importante a tener en cuenta también que antes de una patología, suelen haber signos o síntomas que avisan de un deterioro o desalineación biomecánica que requiere un cuidado especial. Vale la pena estudiar con profundidad cada caso para evitar lesiones y patologías en el futuro. Recuerda, siempre es más fácil prevenir que tratar.

Bendiciones de salud Pedro y a los demás queridos lectores. **Om**
Or y Álex





PRÓXIMA CERTIFICACIÓN FisiomYoga

Yoga unido a la Fisioterapia y Osteopatía

Argentina - Costa Rica
Madrid - Barcelona
México - Colombia

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

Argentina:

- Formato Intensivo - del 1 al 9 de Febrero 2020

Costa Rica:

- 1er Encuentro - del 13 al 17 de Mayo 2020

- 2do Encuentro - del 16 al 20 de Septiembre 2020

Madrid:

- Formato Intensivo - del 1 al 9 de Agosto 2020

México:

- 1er Encuentro - del 21 al 25 de Octubre 2020

- 2do Encuentro - del 29 de Abril al 3 de Mayo 2021

Barcelona:

- 1er Encuentro - del 30 Octubre al 3 de Noviembre 2020

- 2do Encuentro - del 17 al 21 de Febrero 2021

Colombia:

- Formato Intensivo - Del 10 al 18 de Octubre 2020

Certificación avalada por la
Asociación Española de Yoga Terapéutico



Más de 90 HORAS PRESENCIALES



60 CLASES ONLINE



COMUNIDAD FisiomYoga



2 VIDEOCONFERENCIAS



5 revistas YTS - 20 artículos
4 Dosieres - 4 Manuales



Toda la información
e inscripción en:
fisiomYoga.com

RECUPERANDO LA LORDOSIS CERVICAL CON EL MÉTODO FISIOMYOGA

Obteniendo resultados con la práctica adecuada a las necesidades del organismo

Hace varios meses empecé a despertar todas las mañanas con dolor y hormigueo en la mano derecha, que cada día se iba haciendo más intenso y que iba limitando el movimiento de mi mano. Tras consultar con un médico especialista, **me diagnosticaron rectificación de la lordosis cervical y cervicobraquialgia** originada en las cervicales C-4 y C-5, por compresión en la raíz de los nervios cervicales que intervienen en el movimiento de la extremidad superior derecha.

El tratamiento sugerido por el médico involucraba incorporar ciertos hábitos de higiene postural y la prescripción de medicamentos. Aunque este tratamiento mejoró mi situación, no la resolvió del todo, pues **solo se mitigaban los síntomas sin atender a todas las causas** que originaron el padecimiento.

Estudio Cervical

Siendo maestra de Hatha Yoga y con un interés particular en la anatomía del cuerpo humano vista desde sus múltiples aristas, unos meses después inicié la certificación de FisiomYoga, donde fui invitada a participar, junto con mis compañeros que presentaban rectificación cervical, en un estudio cervical con duración de tres meses.

El **estudio cervical** consistió básicamente en lo siguiente:

1. La realización de **radiografías cervicales de perfil**, al inicio y al final del periodo de tres meses de duración del estudio, para monitoreo de resultados del estudio.
2. Responder a un cuestionario para conocer y hacernos conscientes de **nuestros hábitos posturales y de la práctica de Yoga, así como de patologías** sufridas por los participantes, que pudieran contribuir a la rectificación cervical.
3. Adoptar ciertos criterios de **higiene postural**, que hemos estudiado en la certificación para evitar conflictos mecánicos en las articulaciones y la tensión muscular.
4. **Evitar** realizar ciertas *asanas* o posturas de Yoga que llevan a las cervicales a una flexión, tales como **Sirsasana, Sarvangasana y Halasana**.
5. Realizar con regularidad ciertos **ejercicios bajo la metodología FisiomYoga**, tendientes a buscar la liberación intercostal, la extensión torácica y cervical y el estiramiento del psoas, todo acompañado de *Pranayama* y de visualizaciones tendientes a recuperar la lordosis cervical.



Gabriela Salazar Torres

- Abogada
- Hipnoterapeuta
- Coach de salud
- Profesora graduada de FisiomYoga

IG: @gabygabyslr

Con miras a ir a las causas de la rectificación cervical y cervicobraquialgia que yo padecía en ese momento y siguiendo el método FisiomYoga recién aprendido, además de apegarme a los lineamientos del estudio cervical, llevé a cabo lo que más adelante les describo, mejorando de manera sustancial, **en tan solo tres meses**, la salud de mi columna cervical y reduciendo significativamente la cervicobraquialgia que padecía.

LAS CURVATURAS DE LA COLUMNA VERTEBRAL Y SU FUNCIÓN

Para entender mejor la importancia de la salud de nuestra columna vertebral y en específico de la región cervical, a continuación se analiza brevemente la estructura de la columna y sus curvaturas:

La columna vertebral tiene diversas funciones, siendo las principales, las siguientes:

- Mantener el tronco erguido.
- Permitir el movimiento del tronco.
- Ser el punto de anclaje de diversos músculos y órganos internos.
- Proteger la médula espinal.

La columna vertebral del ser humano presenta curvaturas que contribuyen a las funciones arriba apuntadas y mediante las cuales se distribuye el peso del cuerpo y se transmite a las extremidades inferiores.

REGIONES DE LA COLUMNA VERTEBRAL

La columna vertebral se integra por cinco regiones:

- Tres regiones que presentan movilidad entre ellas y, entre otras cosas, contribuyen al movimiento del tronco; y
- Dos regiones que no presentan movilidad entre ellas, pues se componen por vértebras soldadas.

En las primeras tres regiones de la columna vertebral, nos encontramos con tres curvaturas:

- La **lordosis cervical**, que se integra por las siete vértebras cervicales (C-1 a C-7) y es una curvatura entrante o cóncava;
- La **cifosis torácica** que se ubica en la región torácica, es una curvatura saliente, convexa, que está formada por las vértebras to-



rácicas o dorsales (de T-1 a T-12); y

- La **lordosis lumbar** que es una curvatura entrante, cóncava, que se ubica en la región lumbar, misma que se compone por las vértebras lumbares (L-1 a L-5).

La conservación de las curvaturas anatómicas de la columna vertebral es esencial para la salud de ésta y de otras estructuras corporales que interactúan con ella o que se ven impactadas por ésta.

Las dos regiones de la columna vertebral que no presentan movilidad, son la región sacra integrada por las vértebras S-1 a S-5 y la cóxigea que se compone por tres o cuatro vértebras, lo cual varía de persona a persona, que están soldadas entre sí y son la Cx-1 a Cx-4.

RECTIFICACIÓN CERVICAL

La **rectificación cervical** es una afección que puede definirse como el enderezamiento de la curvatura natural (fisiológica) cervical. **La pérdida o mitigación de dicha curvatura cervical puede ocasionar una serie de desequilibrios en la salud de la persona que la padece.**

APROXIMACIÓN HOLÍSTICA DE LA SALUD

“ El cuello es un punto crucial en la conexión entre el cuerpo y la mente... Solo a través de una conexión sólida y plena entre la mente y el cuerpo, confluyendo en el cuello, tenemos la capacidad de acabar con los viejos hábitos, comprender nuestra experiencia física e integrar esa combinación vital en el mundo que nos rodea ”



Toda patología o afección puede analizarse desde un punto de vista anatómico o fisiológico, mental y/o emocional. En este contexto, es importante apoyarse en un equipo multidisciplinario, como un ortopedista, traumatólogo, fisioterapeuta, osteópata, nutriólogo, gastroenterólogo, psicólogo, terapeuta holístico, para determinar la causa de la rectificación cervical (pies planos, patología en rodillas, hipercifosis torácica, accidente de tráfico, intervenciones quirúrgicas, trastornos alimenticios, problemas gástricos, estrés y ansiedad, entre otros) y las medidas a tomar para abordar dichas causas.

Los síntomas más comunes y evidentes de la rectificación cervical a nivel corporal, son el dolor y rigidez del cuello, pérdida de movilidad o flexibilidad en éste, dolor de cabeza, dolor de hombros y de la espalda alta, pues a menudo la rectificación cervical se relaciona con hipercifosis torácica, y dolor y hormigueo en brazos y manos. Sin embargo, debido a las diversas estructuras que se interrelacionan con la región cervical, hay otros síntomas que pueden presentarse en una persona con rectificación cervical, como lo son los siguientes: dolores de

garganta, esofagitis y e irritación del tracto digestivo alto, problemas relacionados con la tiroides, mareos (por obstrucción al sistema circulatorio por compresión cervical) e inclusive pueden presentarse problemas en el sistema inmunológico debido a que la linfa de cabeza y cuello es recogida por el tronco yugular y la rectificación de la región cervical puede ocasionar bloqueos en la transportación de esa linfa hacia el torrente sanguíneo.

A nivel mental, bajo mi punto de vista, la rectificación cervical se puede manifestar como una inhabilidad de abrirse a nuevas formas de pensar y de ver la vida, de aceptar el cambio, de ser flexible en la manifestación y comunicación de nuestras ideas y pensamientos, de aceptar nuevas posibilidades y de expresarnos en forma creativa.

“ El chakra de la garganta también es la puerta de entrada interna entre la mente y el cuerpo. La garganta, el pasadizo más estrecho que hay dentro del sistema de chakras, es literalmente un cuello de botella para el paso de energía... También a través de esa entrada interior, el inconsciente se vuelve consciente. Si la garganta está bloqueada, también lo está el movimiento ascendente de energía...”

En el aspecto emocional, un columna cervical rectificada puede originar bloqueos en el quinto *chakra* (*Visuddha Chakra*), obstaculizando así la habilidad de escuchar y de comunicarse tanto a nivel interno (la habilidad de comunicar con uno mismo, de escucharnos y de decirnos nuestra verdad), como a nivel externo al tratar de escuchar o de comunicarnos con otros, impidiendo también el libre flujo del *prana* o energía vital, desde y hacia los *chakras* sexto y séptimo.

Visuddha significa purificación y esta es una de las principales funciones de este *chakra*, que conecta al cuarto *chakra* o *chakra* del corazón, con el sexto *chakra* o *Ajna Chakra* que es donde se ubica el tercer ojo.

Hoy mi cuello está más sano, hoy son muy pocos los días en los que despierto con una mano que duele y hormiguea, pero en esos días observo qué hice el día anterior, en qué posición dormí, qué pensamiento limitante o rígido cruza ese día por mi mente, qué emoción estoy callando y rápidamente encuentro la causa y más importante, de inmediato recuerdo y reconozco que **la cura es posible y está a mi alcance** y que con **disciplina y desapego** (*abhyasa y vairagya*. *Yoga Sutras de Patanjali, Libro 1 – 12*) y agradeciendo infinitamente a los síntomas, que son mensajeros, puedo sanar a mi cuerpo, a mi mente y a mi espíritu. ॐ



“ El cuerpo es un sistema holístico que opera como un organismo unificado, y la práctica debe enfocarse en el alineamiento de todo tu ser ”

Yogrishi Vishvketu, PhD

Nueva CERTIFICACIÓN CADENAS MUSCULARES FisiomYoga

Madrid
México
Argentina

Todo está unido
pero, de qué manera
exactamente?

Madrid

- 1er Encuentro - 19 al 22 de Marzo 2020
- 2do encuentro - 28 al 31 de Mayo 2020

México

- Formato Intensivo - 22 al 28 de Junio 2020

Argentina

- Formato Intensivo - 7 al 13 de Sept. 2020

Certificación impartida por:



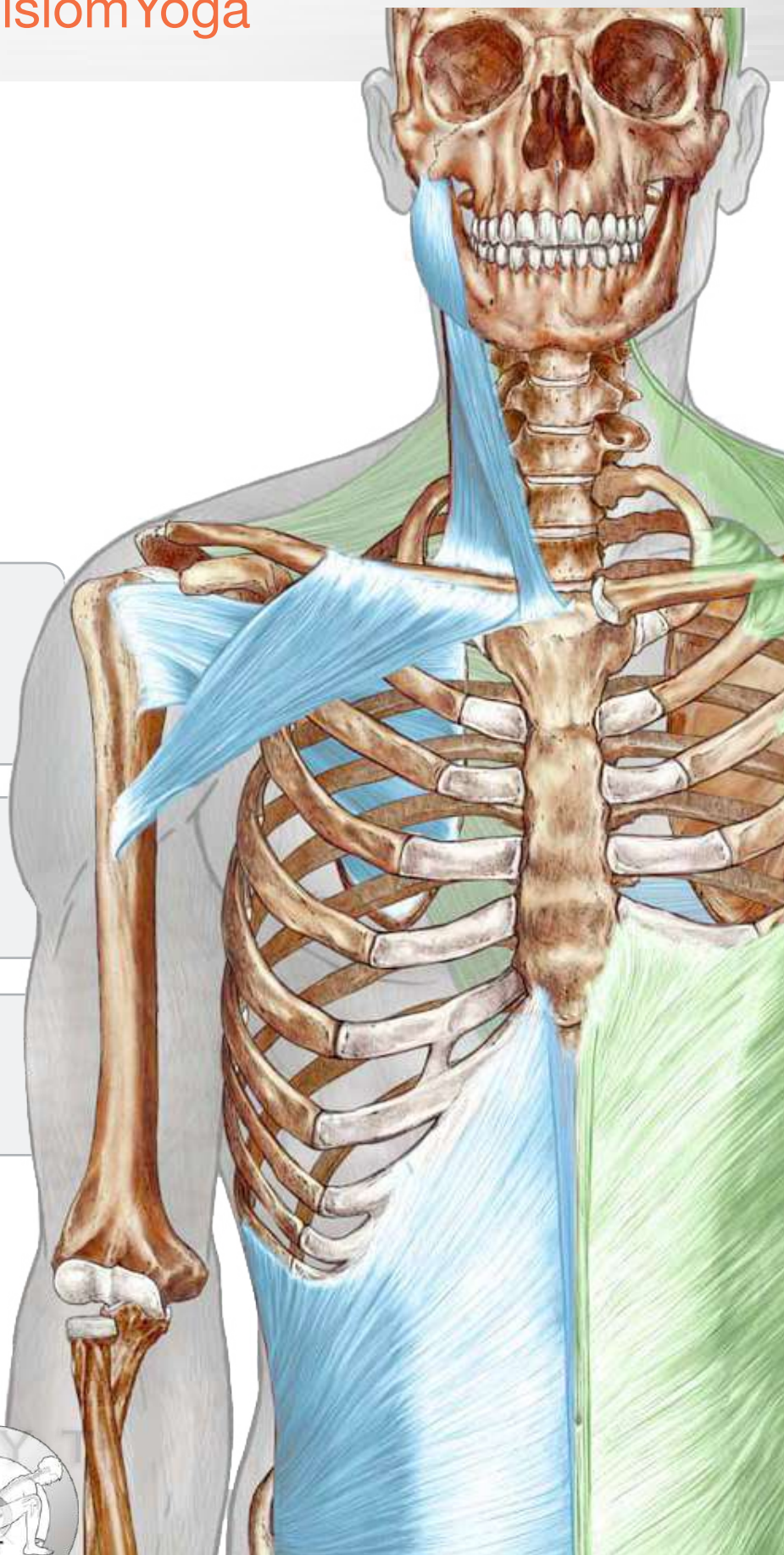
Fernando Jiménez

- Fisioterapeuta Internacional y Osteópata D.O.
- Profesor del Método Cadenas Musculares y Artic. GDS
- Profesor de Utilización Corporal



Certificación avalada por la
Asociación Española de Yoga Terapéutico

Toda la información e inscripción en:
fisiomYoga.com



YOGA PARA LA SALUD MENTAL

La salud mental es la base sobre la que se construye el bienestar humano individual.

Nos permite afrontar los desafíos de la vida diaria y nos da la capacidad de realizarnos intelectual, emocional y espiritualmente. Sin embargo, en la mayoría de las sociedades es vista bajo el paradigma de la enfermedad, es decir, que se considera que existe salud mental si no hay síntomas de enfermedad.

No obstante, la salud mental no es blanco y negro, es un concepto dinámico y cambiante. Todas las personas en el transcurso de la vida atraviesan por diferentes períodos en los que el grado de salud varía cada vez que las circunstancias internas o externas cambian. **La mayoría de personas se sitúa en un espacio entre la salud plena y la patología.**

El paradigma de la enfermedad resulta en pocos programas enfocados a la promoción positiva de la salud, lo que tiene efectos muy severos tanto en las personas, como en la sociedad. Si las personas no están familiarizadas con este aspecto fundamental de la salud es imposible que lo procuren. En el mejor de los casos, se limitan a tratar la enfermedad si es que se presenta, aunque en su gran mayoría no se atienden por desconocimiento o por ser un tema tabú.

La dimensión positiva de la salud mental ha sido subrayada múltiples veces, incluso por la Organización Mundial de la Salud, por su gran importancia para las sociedades modernas. Aun así, los sistemas de salud se concentran en el tratamiento de la patología y de la sintomatología clínica y no necesariamente en los factores que pudieron haber ocasionado la pérdida de la salud.

Los tratamientos farmacológicos tradicionales, aunque pueden ayudar a reducir síntomas, difícilmente logran eliminar los trastornos mentales. Hoy en día, el enfoque farmacológico tradicional por sí solo, está lejos de tener resultados óptimos.



Rodrigo Serrat

- Fundador y creador del método de Karma Co.
- Maestro certificador en el entrenamiento de Maestros de 200 y 300 horas de OM Yoga
- Profesor de FisiomYoga

karmaco.org



Rodrigo enseñando en un hospital de salud mental

La salud del cuerpo y la mente

La salud mental no es algo que se pueda considerar independiente de la salud general. Cuando hay un problema de salud física, indudablemente el estado de salud mental de la persona se ve afectado.

Estudios epidemiológicos realizados en diversos países indican que al menos una cuarta parte de la población que llega al médico por molestias físicas, también presenta algún grado de pérdida de salud mental. Igualmente, los problemas de salud mental afectan la salud física como consecuencia de la pérdida de sueño, consumo de sustancias, problemas gastrointestinales, cardíacos, respiratorios, etcétera.

“ Es importante establecer una perspectiva global e integral de la persona cuando hablamos de salud mental que contemple los aspectos físicos, psicológicos y sociales de forma interrelacionada ”

No hay grupo humano inmune a estas enfermedades, aunque el riesgo más alto lo tienen las personas que sufren situaciones de vulnerabilidad como pobreza, falta de vivienda, desempleo, exposición a violencia, bajo nivel escolar, minorías, mujeres, indígenas y ancianos.

Esto podría dar paso a la creencia de que nuestro bienestar está estrechamente ligado con nuestro nivel socioeconómico, logros profesionales, la familia o amigos, la pareja, nuestras pertenencias materiales o cualquier otro aspecto de nuestro mundo externo.

Sin embargo, es el estrés generado por estos factores el que no permite el bienestar físico, mental y espiritual de las personas.

Tanto la falta de atención a la salud mental positiva en nuestras sociedades, como la carencia del enfoque global de salud ha generado que los trastornos vayan en aumento a nivel mundial, por lo que constituye un desafío importante para el desarrollo en general.

El Estrés y Nuestras Creencias

El estrés es el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales que se presenta en situaciones que demandan una capacidad de adaptación mayor de lo habitual para el organismo. Este mecanismo se dispara cuando se presentan factores que son percibidos por el individuo como amenaza o peligro para su integridad biológica o psicológica.

La activación de este mecanismo es generado en nuestro cerebro por interacciones de la corteza prefrontal y la amígdala, que estimulan el eje hipotalámico hipofisario adrenal. Estas estructuras son las encargadas de regular la respuesta de pelea o fuga en caso de que nos sintamos amenazados, lo que estimula la liberación de un conjunto de hormonas que provocan una excitación fisiológica. Ésto incluye aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, incremento en tono muscular y un mayor flujo sanguíneo a las extremidades, preparando al cuerpo para luchar o correr.

Este mecanismo evolucionó en nuestra historia antigua, cuando la respuesta al estrés se desencadenaba de forma rara y a menudo significaba amenazas que requerían una acción física importante, como los depredadores. Sin embargo, actualmente la respuesta al estrés se desencadena varias veces al día, manteniéndonos constantemente en estado de supervivencia.

Existe mucha evidencia científica de que el estrés, en conjunto con rasgos genéticos, tiene un rol primordial en el desencadenamiento y evolución de los trastornos de la salud mental y dependencia de sustancias. Los estudios epidemiológicos han demostrado reiteradamente que el estrés psicosocial asociado a condiciones adversas guarda una estrecha relación con mayor morbilidad y mortalidad.

La contraparte de la respuesta de pelea o fuga es la respuesta de relajación, cuando se activa el cuerpo regresa a la normalidad, los procesos fisiológicos se regularizan. Durante este estado el cuerpo entra en estado de relajación fisiológica en el que la presión arterial, la frecuencia cardíaca, el funcionamiento di-

gestivo y los niveles hormonales vuelven a su estado normal.

La relajación fisiológica ha demostrado tener incluso efectos terapéuticos en el tratamiento de muchos problemas de salud, incluidos los trastornos musculoesqueléticos, gastrointestinales y cardiovasculares. También se ha observado que tiene efectos estabilizadores en diabéticos, reducción de efectos secundarios de la quimioterapia, reducción en la gravedad de la artritis, el insomnio y la ansiedad.

Sin embargo ésta sólo ocurre cuando percibimos que el peligro ha pasado, cuando el estímulo que causa el estrés desaparece y el sistema nervioso autónomo puede volver a la normalidad.

El problema sobreviene cuando percibimos que las amenazas no cesan o nos sentimos constantemente incapaces de lidiar con éstas. El estrés crónico mantiene al cuerpo en un estado constante de supervivencia y la respuesta de relajación no siempre tiene tiempo para activarse antes de que llegue el próximo factor estresante.

La pieza clave para que se puedan disparar las respuestas de estrés y de relajación es subjetiva y se basa enteramente en lo que la mente cree que percibe, basado, a su vez, en las creencias previas al estímulo.

Nuestro cerebro es el órgano responsable de procesar la información sensorial que recibimos. Durante este proceso la mente y el cerebro trabajan en conjunto, comparando el objeto percibido con la información previa que tenemos del mundo que vive en nuestra memoria. Cuando termina el proceso, se genera una respuesta de acuerdo a lo que se cree que se percibe, y de esto se desprenden otras respuestas como pensamientos, emociones y acciones. Nuestros comportamientos están directamente relacionados a nuestra percepción del objeto, la que a su vez está relacionada con nuestras creencias sobre este objeto.

Las creencias son interpretaciones abstractas que tenemos sobre la realidad, formadas por procesos mentales a través de experiencias o enseñanzas. El conjunto de creencias que vive en nuestra mente tiene como objetivo explicar nuestra rea-

lidad. Este sistema de creencias es una intrincada red de conceptualizaciones de la realidad que sirve para dar sentido a lo que percibimos y da origen a nuestros comportamientos en torno a lo que percibimos. Se crea a través de diferentes formas: del aprendizaje que obtenemos directamente de la interacción con nuestro entorno; del conocimiento de personas cercanas a nosotros; o a través de los medios de comunicación y la educación.

Este sistema está vivo y en constante transformación. Normalmente de forma inconsciente, la mente está continuamente evaluando las creencias que tiene y comparándolas con lo que percibe en la realidad para conservarlas, modificarlas o eliminarlas. Esta dinámica está regida por las habilidades de pensamiento que adquirimos y desarrollamos a medida que crecemos, y fuertemente influenciada por las personas o mensajes de nuestro entorno.

Son las creencias que disparan el estrés constantemente las que generan el círculo vicioso que nos puede llevar a la pérdida progresiva de la salud. Cuando percibimos algo como una amenaza y creemos que no somos capaces de lidiar con ella, nos sentimos en peligro y se dispara el estrés. Si no sabemos cómo lidiar con estas experiencias nos sentiremos especialmente vulnerables.



Cuando estas situaciones se presentan continuamente no podremos relajarnos y esto nos mantendrá sintiéndonos en riesgo constantemente, perpetuando el ciclo de vivencias que refuerzan las creencias de que el mundo es un lugar inseguro y que no podemos afrontarlo.

Modelo de karma Co.

En Karma Co. buscamos precisamente romper ese círculo vicioso acercando a las personas herramientas para que puedan cultivar su bienestar y mejorar su salud. Nuestro programa está enfocado en la mejora de la calidad de vida y el potencial individual para procurar salud, y no sólo a una disminución de síntomas. Estimulamos habilidades que promueven la observación, el discernimiento y la adopción de creencias más saludables que sirvan de base a comportamientos constructivos y que generen una mayor salud mental.

Existe mucha evidencia de que estos enfoques de protección facilitan la resistencia a las enfermedades, minimizan y retardan la aparición de trastornos y promueven un restablecimiento más rápido en caso de que se presenten las enfermedades. Dentro del espectro de intervenciones de salud mental, la promoción y la prevención son posibles y ambas cuentan con bases científicas.

A través de las herramientas corporales y cognitivas de la práctica de Yoga estimulamos el empoderamiento de las personas respecto a su salud, pues fomentamos la capacidad individual de cada alumno a decidir sobre su propio bienestar y de actuar de forma autónoma en torno a éste. Esto lo hacemos a través de instrumentos que permiten reflexionar en las creencias que generan comportamientos dañinos, y proponer mejores estrategias para lidiar con los estímulos que disparan estos comportamientos.

Estas habilidades permiten que los alumnos sean capaces de transformar los momentos de malestar y crisis en oportunidades de analizar creencias limitantes y establecer creencias saludables por propio convencimiento y volviendo consciente el proceso de cambio en el sistema de creencias individual. Así, las personas aumentan su capacidad individual de adaptarse y lidiar con los desafíos coti-



dianos de la vida sin que se comprometa su salud.

Muchos estudios comprueban que aumentar la resistencia al estrés, desarrollar habilidades sociales y la capacidad de resolución de problemas son clave en los programas de intervención, prevención y promoción de la salud más eficaces.

Al desarrollo de estas habilidades se le conoce como aumento de la resiliencia. La resiliencia psicológica nos da la habilidad para vivir experiencias emocionales demandantes con flexibilidad para adaptarse a los cambios.

Es a través de la resiliencia que somos capaces de transformar experiencias difíciles en crecimiento personal y experimentar emociones positivas tales como gratitud o amor en contextos que pudieran parecer estresantes. Las personas resilientes entienden el estrés como motor de crecimiento y la capacidad de superarse, de transformar esa circunstancia negativa en oportunidad de desarrollo, para lograr salir fortalecido de la situación.

Nuestro programa da herramientas prácticas que permiten convertir las crisis en momentos de reflexión y autoconocimiento.

Entendiendo que el malestar es solamente un mensaje, podemos indagar y encontrar las creencias que generan comportamientos nocivos, y efectivamente, transformar la dificultad en sabiduría a través del ejercicio de la consciencia.

Induciendo la respuesta de relajación

El primer paso es restablecer la capacidad del cuerpo de relajarse. Sin este componente, la reflexión y la auto-observación son imposibles, ya que el estrés crónico afecta también nuestras habilidades cognitivas. La sensación de peligro constante inhibe nuestra capacidad de introspección y reestructuración de creencias.

La relación entre el cuerpo y la mente es estrecha. Así como el cerebro genera respuestas fisiológicas de excitación en el cuerpo por los estímulos que recibe, el cuerpo puede enviar señales de relajación al cerebro por las mismas vías. Los principales elementos biomecánicos que inducen la respuesta de la relajación son los ejercicios de respiración profunda y la relajación neuromusculoesquelética.

Enseñamos a nuestros alumnos a inducir la relajación a través de técnicas que calman al cuerpo y, por consiguiente, a la mente, tomando en cuenta 3 factores principales.

Relajación Muscular progresiva:

Nuestro programa incluye práctica de asanas enfocadas en la liberación de tensiones musculares a través de la tonificación y relajación de diferentes grupos de músculo, centrándonos especialmente en los que están relacionados con la respiración para lograr aumentar mecánicamente la capacidad respiratoria de los alumnos.

“ La relajación muscular progresiva requiere de practicar una mayor conexión consciente del sistema nervioso central, con el sistema nervioso periférico ”

Una vez que podemos establecer la relajación consciente de los músculos, es más fácil

que el estado de relajación se presente cotidianamente, afectando positivamente el estado anímico general de nuestros alumnos.

Punto de atención focal en la respiración:

A través de *pranayamas*, fomentamos al cambio de patrones de respiración especialmente de cara a estímulos estresantes. Utilizando Asanas que demandan una cantidad moderada de fuerza física para sostenerla largo tiempo y alentando una respiración profunda enfocada en puntos específicos del cuerpo.

De esta forma logramos que las personas desarrollen una mayor conciencia y capacidad respiratoria, mientras damos un punto focalizado de atención a la mente para evitar que se desencadenen pensamientos poco saludables.

Descarte de pensamientos:

La meditación es una fuente muy importante de alivio del estrés porque funciona sobre la forma en que nuestra mente trabaja. A través de ejercicios de meditación enseñamos a los alumnos a observar y desidentificarse de la actividad de su mente.

“ Diversos estudios demuestran que alterando la actividad mental a través de estímulos repetitivos, podemos demostrar cambios medibles en la actividad del sistema nervioso central ”

Esto ayuda a romper los ciclos de pensamiento rumiativos que suelen ser una fuente muy común de estrés psicológico y un síntoma clásico de muchos trastornos mentales.

Indagación

También damos herramientas que facilitan la observación propia para detectar comportamientos generadores de malestar, y las creencias de las que se desprenden estos

comportamientos. La mente nos puede alejar del bienestar si no ponemos atención en nosotros mismos.

El malestar es un mensajero, cuando aprendemos a escucharlo logramos transformar las crisis en introspección y crecimiento personal. De esta forma, los alumnos aprenden a gestionar mejor sus pensamientos, emociones y acciones, al tiempo que previenen futuros problemas de salud mental.

Investigación clínica

Parte esencial de lo que hacemos en Karma Co. se basa en la generación de nuevo conocimiento. Para esto **trabajamos en conjunto con instituciones educativas y sanitarias haciendo investigaciones que nos permitan entender mejor las interacciones mente-cuerpo enfocado hacia el bienestar humano**. La pregunta no es si estas interacciones son reales, porque existe un enorme número de investigaciones que lo afirman, sino más bien ¿cómo participa la conciencia en éstas y cómo pueden utilizarse para afectar positivamente a la salud en general?

Queremos establecer herramientas que permitan una mayor promoción de la salud y ayudar a generar formas más efectivas de tratar los trastornos mentales, al tiempo que generamos conocimiento para construir una sociedad que promueva mejor el desarrollo del potencial individual y ayude a lograr una transformación sistémica.

El camino del conocimiento

La salud mental es la base del bienestar humano. Es gracias a ésta que los individuos reconocen sus habilidades, son capaces de hacer frente a los desafíos de la vida y trans-

formarlos en conocimiento. Es también el vehículo que permite a las personas establecer relaciones saludables y contribuir a sus comunidades.

Karma Co. surge de dos necesidades, por un lado brindar asistencia a personas que sufren problemas de salud mental, y por otro lado, establecer un programa de Yoga como herramienta médica a través de la investigación clínica. Con esto queremos alcanzar dos metas: aumentar el bienestar individual, y, por ende, el social; y además, promover el enfoque preventivo de salud y el uso de técnicas no farmacológicas como tratamiento de los trastornos, contribuyendo a la sostenibilidad de los sistemas de seguridad social. Desde nuestro punto de vista, la principal amenaza a la salud es la mente sin observación, el desconocimiento de uno mismo y las creencias sociales que internalizamos y que generan comportamientos poco saludables. En yoga llamamos a esto Ignorancia, y es el principal obstáculo para la realización. La práctica de Yoga consiste en técnicas para el desarrollo del autoconocimiento que nos permita trascender la ignorancia a través del discernimiento discriminativo. **Estamos convencidos que el camino de la salud a través de la conciencia y la sabiduría es verdaderamente el camino espiritual.** ॐ



“ Aunque la salud mental es la piedra angular del desarrollo humano, los trastornos son cada vez más comunes. Las técnicas de la práctica del Yoga tienen la respuesta a esta gran problemática global ”



PRÓXIMA CERTIFICACIÓN

FisiomYoga

Yoga unido a la Fisioterapia y Osteopatía

Argentina - Costa Rica
Madrid - Barcelona
México - Colombia

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



Más de 90 HORAS PRESENCIALES



60 CLASES ONLINE



COMUNIDAD FisiomYoga



2 VIDEOCONFERENCIAS



5 revistas YTS - 20 artículos
4 Dosieres - 4 Manuales

Argentina:

- Formato Intensivo - del 1 al 9 de Febrero 2020

Costa Rica:

- 1er Encuentro - del 13 al 17 de Mayo 2020

- 2do Encuentro - del 16 al 20 de Septiembre 2020

Madrid:

- Formato Intensivo - del 1 al 9 de Agosto 2020

México:

- 1er Encuentro - del 21 al 25 de Octubre 2020

- 2do Encuentro - del 29 de Abril al 3 de Mayo 2021

Barcelona:

- 1er Encuentro - del 30 Octubre al 3 de Noviembre 2020

- 2do Encuentro - del 17 al 21 de Febrero 2021

Colombia:

- Formato Intensivo - Del 10 al 18 de Octubre 2020

Certificación avalada por la
Asociación Española de Yoga Terapéutico



Toda la información
e inscripción en:
fisiomYoga.com

YOGA TIBETANO

Las bases filosóficas

El yoga tibetano tiene su origen en un antiguo sistema de prácticas físicas, mentales y respiratorias que se fue nutriendo a lo largo de los siglos de diversas fuentes que incluyen principalmente la medicina tradicional tibetana y la tradición autóctona y ancestral Bön.

La tradición Bön es una antigua tradición chamánica, anterior a la llegada del budismo en el Tíbet, hasta que en el siglo VIII el budismo tibetano Mahayana entró en el Tíbet gracias al gurú indio Padmasambhava.

Con el auge del Budismo, la tradición Bön no desaparecería, pero sí se vio desplazada, iniciándose así una transformación de la misma, con una creencia muy arraigada: a todos los seres, objetos y fenómenos de la naturaleza se les atribuía un alma o principio vital.

La tradición Bön tiene la característica de conservar el chamanismo de la antigua religión Bön del Tíbet. Se deriva del Vajrayana, una corriente del Mahayana, budismo no ortodoxo. Buena parte de sus ritos se basan en el misticismo esotérico del Tantra, creyendo que cada persona ya tiene la iluminación en su interior.

Las técnicas utilizadas destinadas a llegar a la iluminación espiritual son complejas y siguen caminos muy concretos, entre los que podemos encontrar los seis Yogas de Naropa.

Los 6 yogas de Naropa

Los seis yogas de Naropa son el fundamento y el vehículo directo para alcanzar la comprensión de la realidad suprema. Se consideran por separado y al mismo tiempo son todos dependientes entre sí:

- El Yoga del Calor Interno (Tummo)
- El Yoga del Cuerpo Ilusorio
- El Yoga de los Sueños (Milam Yoga)
- El Yoga de la Transferencia de Conciencia (Phowa)
- El Yoga de los Estados Intermedios (Bardo)
- El Yoga de la Clara Luz

El Tantra y el budismo

El budismo se vincula con el Tantra desde el siglo VI fundamentado en los textos llamados Tantras. **El Tantra emplea la meditación, el ritual, el simbolismo y la magia.** Esta última no pertenece a las enseñanzas del Buda, pero fue incluida porque el Tantra se considera una vía más rápida para alcanzar la naturaleza del Buda.

A causa de la invasión mongola en el año 1000, que duró cinco siglos, los mongoles destruyeron muchos monasterios yóguico-budistas, así como muchos escritos originales. Es en ese periodo cuando se cruzan los dos linajes: el Hindú y el Tibetano, dando lugar a la



Alberto Gil Landeira

- Profesor de Yoga Tibetano Linaje Jamyang Yoga
- Graduado de FisiomYoga

www.alberto-gil.com



“enseñanza secreta oral”, con el fin de preservar la esencia del conocimiento ancestral tibetano. Surge de esta forma en el **siglo XVI el Anuttara Tantra Yoga, la rama tántrica del Budismo tibetano Vajrayana, denominado Vehículo del Rayo.**

Energía vital: TsogLung

El yoga tibetano es un sistema de trabajo y de ejercicios para sensibilizarse con la energía vital llamada TsogLung en tibetano y que sigue los principios de la Medicina Tradicional Tibetana y de la tradición Bön, generando equilibrio y salud en el cuerpo y la mente. Éstas han sido practicadas por la mayor parte de los sistemas de sanación tibetanos y su origen se remonta a tiempos previos a la llegada del Budismo.

TsogLung (energía vital) se relaciona con el concepto de “Prana”. El cuerpo energético “Lung” o “Prana” es la conexión entre el cuerpo físico y la mente.

Las siguientes técnicas son empleadas para la energía vital:

- **TsaLung** o trabajo físico y de respiración para movilizar el viento y los “aires” en los canales energéticos.
- **Tummo** o fuego interior, uno de los seis yogas de Naropa, a través del movimiento físico, de la respiración y la visualización se deshacen los nudos energéticos.
- **Lu Jong** o trabajo básico de las energías físicas, es un antiguo sistema tibetano de ejercicios en la tradición Vajrayana. Es parte de los tratamientos de la Meditación Tibetana que trabaja directamente con las energías y los canales en nuestro cuerpo. Relaciona cada movimiento con un elemento (tierra – agua – aire – fuego – éter). Según la medicina tibetana, los movimientos relativos a los 5 elementos, son la base de la práctica y se relacionan con las cinco partes del cuerpo o extremidades y con los cinco órganos vitales.
- **Linaje Jamyang Yoga** o “Yoga de la Sabiduría”, consta de 48 series procedentes de la tradición Bön y de diversas escuelas Yóguico-tibetanas.

Linaje Jamyang Yoga

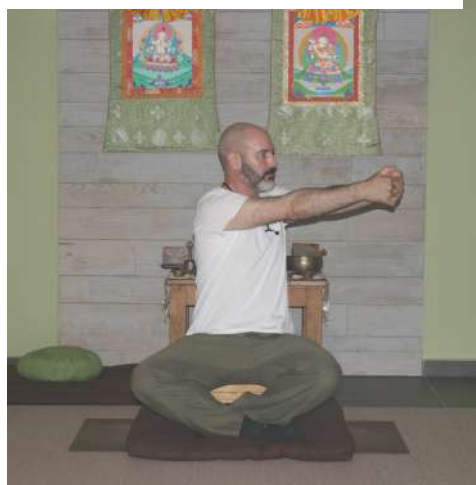
Los fundamentos del budismo tántrico se centran en el sentido del camino espiritual, con lo cual, dentro del Linaje Jamyang Yoga, hace seguir un camino que conlleva a seguir varias etapas de aprendizaje para poder alcanzar el estado de Vacuidad o Gran Vacío.

Conecta con la base del Budismo Mahayana, la compasión hacia uno mismo y hacia todos los seres sintientes y la toma de conciencia para trascender los aspectos limitantes en el proceso evolutivo del ser humano procedentes de la ignorancia hacia sí mismo y de esa forma poder eliminar el sufrimiento.

Las series del yoga tibetano

Las series del Linaje Jamyang yoga fueron divulgadas en occidente por el maestro Tulku Tsering y a su muerte en 1990 legó a su discípulo JamyangDhondup (Javier Akerman) el linaje y la divulgación de estas series, que en su mayoría se dan a conocer por primera vez al público, incluyendo ejercicios especiales de meditación y respiración.

Las series en forma de Vinyasa son muy fáciles de aprender y ejecutar, siendo estas fluidas, de movimientos muy armónicos trabajando la coordinación, el equilibrio, la fuerza, a la vez que la respiración que los acompaña es profunda y coordinada. Estas características **contribuyen a estabilizar la mente y ofrecen protección y cuidado de la columna vertebral, al mismo tiempo que se moviliza la energía vital.** ॐ



Certificación

SUELO PÉLVICO Y EMBARAZO

FisiomYoga



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

<https://osteopatiaeagara.com>

Barcelona – Madrid

Barcelona

- 1er Encuentro - 9 y 10 de Mayo 2020
- 2do encuentro - 5, 6 y 7 de Junio 2020
- Videoconferencia - 7 de Noviembre 2020

Madrid

- Formato Intensivo - 26 al 30 de Agosto 2020
- Videoconferencia - 7 de Noviembre 2020

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:

fisiomYoga.com



EN PRIMERA PERSONA

Verónica Shaiq nos cuenta su experiencia sobre el hipotiroidismo

Cuando me diagnosticaron hipotiroidismo subclínico, creí haber encontrado al culpable de todos mis males y sin embargo fue “la puerta más maravillosa” que se abrió ante mí para renacer en una mejor versión de mi misma.

Y en vez de culpable, **esta enfermedad fue una respuesta y una invitación a valorar profundamente mi siempre pensamiento crítico**, o bien ir en contra de la corriente como solían decirme, ¿cómo es que es una enfermedad crónica y no tiene cura?

Gracias a ello escribí, más que un libro, una guía, (que pronto estará a la venta) en donde cuento absolutamente todo lo que hice para comprender la enfermedad, descifrar el mensaje que había en ella, devolver la salud a mi tiroides y lograr la sanación total de esta enfermedad que padecí durante al menos 4 años.

El trabajo que realicé fue de manera integral con todos mis cuerpos: mental, emocional, espiritual y físico; mediante métodos naturales, ancestrales y respetuosos con la vida.

Cuando comencé este camino no sabía ni hacia donde me dirigía. Literalmente. Pero sí sabía que sucediera lo que fuese, lo había elegido yo. Y estaba segura de que lograría mi propósito: curarme definitivamente del hipotiroidismo y recuperar mi bienestar.

Nadie creía más en mí que yo misma. Y aunque me había equivocado cientos de veces a lo largo de mi vida, sentía que esta vez sería diferente.

Gracias a esta enfermedad descubrí lo mal que comía, lo intoxicada que estaba de todo tipo de sustancias, pensamientos, rencor y de silencio. Los síntomas que ella me provocaba, me demostraban lo frágil y desequilibrada que me encontraba, aunque yo me considerara una mujer de hierro. Era hora de un cambio.

El primer paso que di fue aceptar que realmente tenía un problema, y claramente “lo había normalizado”. Después de ello, me negué a seguir viviendo así, haciendo de cuenta que todos los síntomas y estados eran completamente normales como me decían los especialistas.

Las decisiones que tomé marcarían mi vida en un antes y un después del hipotiroidismo. **Mi propio cuerpo me había dado ese sacudón y ahora él mismo era quien me daba una nueva oportunidad para comenzar desde cero, sanándose a sí mismo y bajo la promesa de cuidarlo lo mejor posible durante el tiempo que estuviéramos juntos, nos entrelazamos nuevamente, convirtiéndonos en “uno”.**



Verónica Shaiq

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

veronicashaiq.com

“ En el camino hacia la verdad solo hay dos errores que uno puede cometer: no seguir hasta el final o no haber comenzado ”

Buda

Que contradictoria y maravillosa perfección que la naturaleza ponía ante mis ojos.

Me puse manos a la obra y comencé con mi plan estratégico.

¿Qué tenía para decirme la enfermedad en sí misma? Que tenía muchas emociones contenidas y atascadas en mi garganta... ¿de mi infancia quizás? ¿Que no decía como realmente me sentía porque era mi obligación inconsciente ser siempre fuerte? Pues, sí, y muchas cosas más. ¡¡Qué alivio haber encontrado la bio-neuro-emoción!!

También me dijo que mi cuerpo estaba rígido y tenso, ¡y apareció el yoga en mi vida!

Cuando descubrí que estaba desconectada de lo esencial, la meditación me ayudó a encontrar la manera de reconectarme y recuperar el amor propio.

Y finalmente, cuando creí que ya era suficiente, me di cuenta de la cantidad de tóxicos y químicos a la que estaba expuesta a diario (BPA, PFOA, PEG, OMG, GMS -621, metales pesados, conservantes, aditivos, y un largo etc.), y lo mal que alimentaba a mi hogar interno: mi cuerpo.

Entonces mi vida cambió definitivamente y para siempre.

Tenía ante mí la clave:

Vida sin tóxicos
 +
Alimentación vegetal, saludable, sostenible y ecológica
 +
suplementos
 +
Desparasitación
 +
Meditación
 +
Yoga
 +
Bio-neuro-emoción
 =
Una nueva vida

¿Porqué es fundamental la eliminación de tóxicos para recuperar la salud?

Voy a resumirlo de la manera más sencilla y comprensible posible.

Desde la revolución industrial (1780) hasta la actualidad no ha pasado mucho tiempo como para que el ADN humano realice grandes cambios y nuestras células asimilen, metabolicen o eliminen cientos de miles de sustancias químicas a las que estamos expuestos día tras día durante toda nuestra vida; sustancias que van desde pesticidas, a colorantes, conservantes, hasta el aire o las quimioestelas (**chemtrails** en inglés), los químicos en el agua, en los suelos, en el pijama, en la pasta dental o en el nuevo sofá. En fin, **estamos rodeados de químicos tóxicos que perturban, se adhieren y enferman a nuestras células, tejidos y órganos, y por ende a nuestro sistema endócrino.**

Las células reconocen a dichas sustancias químicas como ajenas o posibles invasoras y comienzan a darnos a conocer su rechazo hacia ellas. En el mejor de los casos nos producen síntomas leves, que la mayoría de los médicos nunca asocian a la exposición de contaminantes cotidianos, como me sucedió a mí con el aluminio que tienen los antitranspirantes.

Sin embargo, nuestras células siguen emitiendo mensajes y aparecen las alergias a los metales pesados, al polen, a los ácaros, a los alimentos, etc., etc. También aparecen los malestares digestivos, de estómago, intestino o dolores de cabeza, fatiga, desequilibrios en el humor, etc., hasta que **llega un punto tal de acumulación de tóxicos de todos los colores que los órganos empiezan a saturarse. Las células, en el fastidioso y perfecto trabajo de protegerte y para que esas sustancias raras no anden desparramadas por todos lados, las agrupan formando quistes, miomas, nódulos, tumores, etcétera.** Y si seguimos sin escuchar ni interpretar esos mensajes que nos están tratando de dar nuestras propias células, el pronóstico empeora y ya esos malestares o esos quistes van cobrando nombres y apellidos.

La mayoría de esas sustancias están probadas directamente en nosotros, los humanos. Cuando consumimos esos productos estamos siendo conejillos de laboratorio, desin-

formados y abandonados a la suerte. ¡Están en todas partes!

Comprendiendo que tu cuerpo es tu templo, tu lugar sagrado al cual deberías honrar con cada bocado de comida, tienes la mitad del camino hecho. Si lo llevas a la práctica, claro. Para que un alimento se transforme en el mejor combustible para tu cuerpo, éste tiene que ser natural, prioritariamente de origen vegetal, cultivado de manera respetuosa y transformado en comida con métodos de cocción que potencien ese alimento resaltando sus cualidades y propiedades.

Y ahora, con la sanación entre mis manos, ¿cómo seguiría la historia? Claro, ésta era solo la primera parte. Aún quedaba el resto: **mantener ese estado en el tiempo.**

Así que continué desintoxicándome y cuando uno está en la búsqueda de algo mejor, eso sin duda aparece.

Después de todos estos logros ¿cómo podía abandonar esta forma de vida?

Simplemente imposible. Sentirte bien, es maravilloso.

De a poco todo estaba en su lugar, tal como lo había deseado desde el primer día en que decidí dejar de tener “una vida tan normal”.

Hoy vivo en armonía conmigo y con mi cuerpo. ¡Siento que honro a cada una de mis células por el trabajo estupendo que hicieron, y juro que no me guardo ninguna emoción para después!

Puede que sientas que esto no es para ti, que no puedes hacerlo, que el cambio es demasiado. Pero puedo asegurarte que “la enfermedad es peor que hacer cambios a tiempo”.

¡¡El hipotiroidismo tiene cura!! Y yo misma descubrí, experimenté y logré deshacerme de él de la manera más armoniosa y natural posible; de todos sus síntomas, y recuperar mi libertad.

Actualmente vivo sin medicación, síntomas, tratamientos, ecografías ni especialistas. ¡Me siento esplendida, radiante y con muchas ganas de compartir mi experiencia con el mundo entero!

“Quizás, aprender a observar lo que la misma enfermedad trata de decirnos sea un gran descubrimiento para lograr la sanación”.

No olvides que el que busca encuentra y que mereces una vida mejor, anímate a descubrir la mejor versión de ti mismo. ॐ



“El hipotiroidismo se curó, porque yo sané”

Este texto es parte del libro “El hipotiroidismo tiene cura. Mi experiencia personal”. Publicado con autorización de la autora

CERTIFICACIÓN FisiomYoga

Yoga unido a la Fisioterapia y Osteopatía



La pedagogía de FisiomYoga Didáctica - Rigor Científico - Entretenida

La única Certificación mundial que une el Yoga 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** - 340 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



Videoconferencias 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

22 años ofreciendo la Certificación internacional a profesores de yoga y profesionales sanitarios

ANATOMÍA - FISIOLOGÍA PATOLOGÍA - LESIONES PRÁCTICA RESPONSABLE Y EFICAZ

Con cada certificación obtienes:

- Encuentro presencial de 9 días
- Conocimiento riguroso basado en más de 340 estudios científicos.
- 4 *Cursos Introductorios Online*
- 4 *Talleres Complementarios Online*
- 2 videoconferencias post el encuentro presencial para resolver tus dudas y casos clínicos
- Manuales completos de alta calidad impresos a color
- Acceso a los artículos previstos para la Certificación
- Revistas *Yoga Therapy Science* previstas
- Diploma avalado por la Asociación Española de Yoga Terapéutico
- **Obsequio:** 3 talleres online gratuitos



Al reservar tu plaza a la Certificación en tu ciudad, recibes inmediatamente acceso indefinido a los cursos ONLINE:

- Bases Anatómicas y Fisiológicas del Sistema Musculoesquelético
- Hiperlordosis y Psoas-ilíaco
- Tonificación abdominal sin perjudicar la salud de los discos intervertebrales
- Osteoporosis
- Fibromialgia

Y más, mucho más!



Reserva tu plaza en:
fisiomYoga.com

Conoce en profundidad y precisión el ajuste de la práctica de yoga a:

- Degeneración Discal
- Protrusión
- Hernia discal
- Hiperlordosis
- Rectificación cervical, lumbar
- Artrosis de columna, rodilla y cadera
- Ciática
- Osteoporosis
- Fibromialgia
- Cervicobraquialgia
- Condramalacia rotuliana
- Sd. Subacromial
- Epicondilitis
- Artrosis glenohumeral
- Sd. Túnel carpiano

Más contenidos didácticos gratuitos en:

Cada plataforma tiene **contenido exclusivo**



https://www.instagram.com/fisiomyoga_terapeutico



<https://www.facebook.com/fisiomyoga>



<https://www.youtube.com/user/YogaTerapeuticoBNC>

PRÓXIMA CERTIFICACIÓN FisiomYoga

Yoga unido a la Fisioterapia y Osteopatía



Argentina
Costa Rica
Columbia
España
México