

NOTICIAS

- Sesiones Clínicas abiertas a profesores de Yoga y profesionales sanitarios de la AEYT en Barcelona y Madrid
→ entrada libre

ARTÍCULOS

- ¿Qué es el Yoga Terapéutico?
- Viniyoga, el arte de crear una práctica personalizada



Los grandes descubrimientos y mejorías invariablemente implican la cooperación de muchas mentes

Alexander Graham Bell



Querido lector,

No podemos hablar del desarrollo del Yoga Terapéutico en Occidente sin mencionar TKV Desikachar. Larry Payne, alumno directo de él y además uno de los fundadores de la IAYT - Asociación Internacional del Yoga Terapéutico -en esta edición, nos revela en su artículo «¿Qué es el Yoga Terapéutico?», cuál es la magia del yoga. Y sobre el arte de su aplicación nos contará Lorena Coutiño, profesora de Yoga Terapéutico también en el linaje de TKV Desikachar.

Finalmente, nos alegramos muchísimo de presentaros el proyecto más reciente de la AEYT: **Sesiones Clínicas**, un espacio abierto a todos los profesores de yoga y profesionales sanitarios para la reflexión, discusión e intercambio conocimientos para establecer lazos de colaboración entre los profesionales.

Esperamos que esta edición nos inspire a todos y acerque nuestra comunidad de profesores en España.

SESION CLÍNICA DE LA AEYT

CASO CLINICO



+ info en nuestro
FACEBOOK

Nos hace mucha ilusión presentarnos el nuevo proyecto de la AEYT: Sesiones Clínicas.

Encuentros para reflexionar y debatir cómo el Yoga Terapéutico puede ser aplicado en determinadas patologías, desde una visión amplia e integradora,

acercando el conocimiento clásico del yoga a la ciencia moderna.

Los encuentros serán moderados por un profesional experto en el tema para facilitar la participación, reflexión e intercambio de experiencias. No se trata de un taller, sino de un grupo donde todos aportamos algo tanto nuestras dudas como experiencias.

Dirigido a: profesores de Yoga y profesionales sanitarios. No tienes que ser socio de la AEYT

Las sesiones son gratuitas.

Imprescindible reservar plaza: sesionclinica.aeyt@gmail.com

Sesión Clínica de Yoga Terapéutico en Barcelona y Madrid

BARCELONA – Sábado, 4 de Octubre, 2014, a las 10.00 – 12.00

DEDICADO AL TEMA: asma, la sesión clínica será facilitada por el neumólogo Dr. Jacobo Sellares.

Datos sobre el lugar de encuentro, se publicarán en nuestra página de Facebook

Imprescindible reservar plaza: sesionclinica.aeyt@gmail.com

El asma bronquial es una enfermedad inflamatoria de los bronquios que es relativamente frecuente en la población joven de nuestro país. La causa principal de dicha enfermedad suele ser de causa alérgica, aunque en algunos casos no se identifican. El tabaquismo, el estrés, las infecciones respiratorias pueden empeorar la enfermedad. En muchas ocasiones, se requiere medicación crónica con inhaladores y fármacos para poder controlar los síntomas, a pesar de los efectos secundarios y gastos que pueden ocasionar..

El Yoga Terapéutico puede ser una oportunidad potencial en la gente que padece esta enfermedad, ya por técnicas que puedan favorecer la expansión pulmonar o bien la enseñanza de técnicas de respiración (pranayama) que puedan permitir la mejoría de control de síntomas en caso de una crisis asmática. Por otro lado, la actividad física de los asmáticos está limitada, por lo que algunos ejercicios no pueden ser considerados en las pautas administradas. La publicación científica sobre la aplicación del yoga en asma es muy limitada.

En la sesión clínica que os planteamos, se propone un debate abierto de aprendizaje y discusión de cómo los especialistas en Yoga Terapéutico podemos ayudar a que los alumnos con asma tengan un mayor bienestar.

Dr. Jacobo Sellares
Neumólogo, Doctor en Medicina
Hospital Clínic

Profesor de Kundalini Yoga y formador asociado de Kundalini Yoga
Vicepresidente de AEYT

MADRID - Sábado 14 de Junio, 2014, a las 19.00

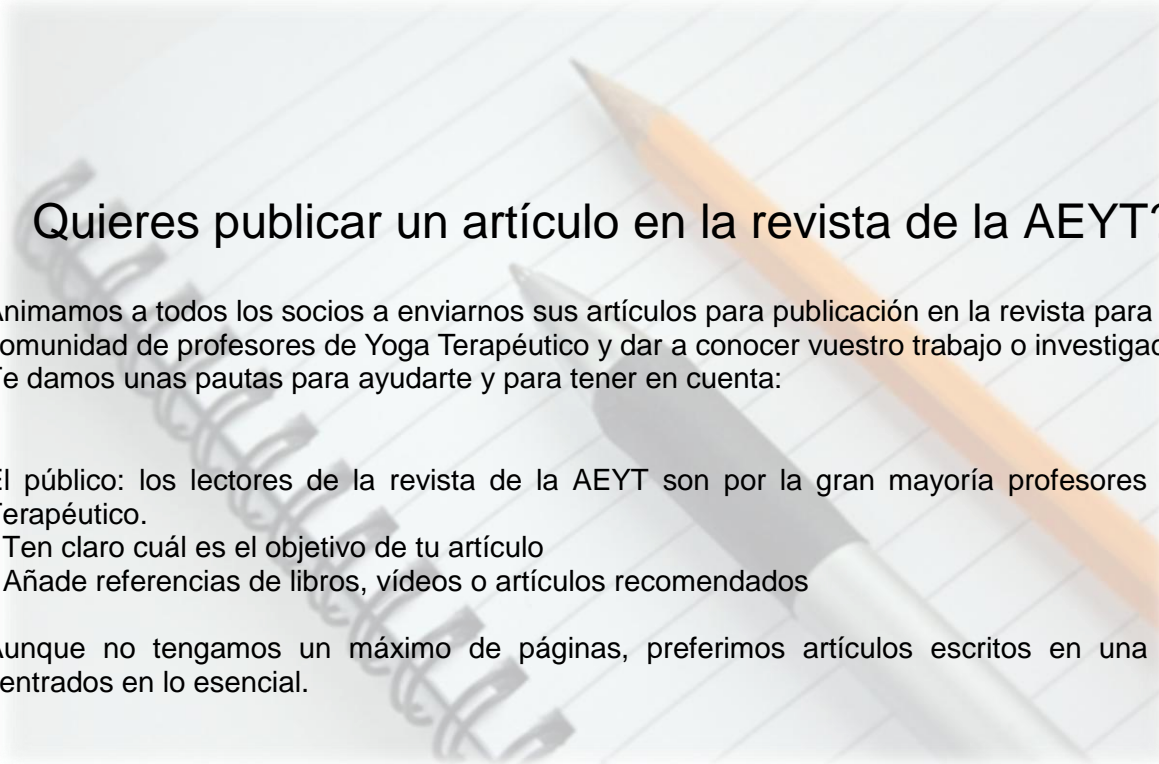
DEDICADO AL TEMA: el tratamiento de hernias discales



Domingo 29 de Junio 2014, a las 18.00 Sesión Clínica de Yoga Terapéutico para el tratamiento de alergias:

Escuela Om Therapy School® en zona Acacias.





Quieres publicar un artículo en la revista de la AEYT?

Animamos a todos los socios a enviarnos sus artículos para publicación en la revista para inspirar nuestra comunidad de profesores de Yoga Terapéutico y dar a conocer vuestro trabajo o investigación. Te damos unas pautas para ayudarte y para tener en cuenta:

El público: los lectores de la revista de la AEYT son por la gran mayoría profesores de yoga o Yoga Terapéutico.

- Ten claro cuál es el objetivo de tu artículo
- Añade referencias de libros, vídeos o artículos recomendados

Aunque no tengamos un máximo de páginas, preferimos artículos escritos en una manera sucinta, centrados en lo esencial.

Si quieres aportar algo o si quieres deliberar si un artículo que has escrito sería apto para publicación, puedes contactarnos por mail: editorial.aeyt@gmail.com.

¿Qué es el Yoga Terapéutico?

Por Larry Payne

Puede que te sorprenda saber que el Yoga Terapéutico no es tan antiguo como la práctica del yoga, sino que comenzó en la India, hace casi un siglo. Las primeras instituciones oficiales fueron el Kaivalyadham Health and Yoga Research Center y el Instituto de Yoga de Santa Cruz. Según Georg Feuerstein, " El YT es una creación moderna y representa un primer esfuerzo de integración de los conceptos y técnicas de yoga tradicional con el conocimiento médico y psicológico occidental " .

Lo que tiene en común con muchas interpretaciones modernas de la yogaterapia es la comprensión de la integración vital de la mente, el cuerpo y el espíritu para sanar a la persona entera. Podemos pensar en Yoga Terapéutico como una terapia de reemplazo , es decir, la sustitución de los viejos malos hábitos por otros buenos nuevos. Como tal, el Yoga Terapéutico abarca no sólo el cuerpo y los movimientos que hacemos en la esterilla de yoga, sino la forma en que vivimos y tratamos a los demás fuera de la clase, que es en última instancia, lo que importa para llevar una vida sana y completa. Simple y elegante lo define Judith Hanson Lasater, Yoga Terapéutico es "el uso de las técnicas del yoga para crear, estimular y mantener un óptimo estado de salud física, emocional, mental y espiritual. "

Comencé a incorporar los principios del YT en mis clases grupales a principios de 1980, guiando a los estudiantes a dejar que la postura se adaptara a ellos en lugar de tratar de adaptar sus cuerpos a la postura, y que ellos decidieran cuándo salir de ella. En 1984, en colaboración con Leroy Perry, DC, del Instituto de Medicina de Deporte Internacional, empecé a acercar los beneficios del yoga a los pacientes que buscaban alivio del dolor crónico en una clínica quiropráctica . No estaba solo en mi convicción de que el yoga podría traer grandes beneficios para las personas que buscaban sanar de alguna manera. En 1989, el Dr. Richard Millerand y yo reunimos a los estudiantes de TKV Desikachar, el Instituto Iyengar y Yogi Bhajanto para fundar la Asociación Internacional de Terapeutas de Yoga (IAYT). En 1990, Dean Ornish, introdujo aspectos del yoga en la corriente principal, sin llamarlo yoga, con su libro pionero sobre la base de la investigación clínica, "Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease." (El programa del Dr Dean Ornish para revertir enfermedades cardíacas)

Hoy en día, somos testigos del florecimiento de esta nueva profesión de Yoga Terapéutico. Un profesor de Yoga Terapéutico capacitado entiende la conexión cuerpo - mente a través de las herramientas del yoga. El profesor interviene después de que la fase aguda ha disminuido, a menudo trabajando con el médico de cabecera, y ayudando al individuo a encontrar una recuperación que le coloca en una mejor posición para evitar la recaída. Por ejemplo , en el caso de lesiones corporales, tales como dolor de espalda, al individuo se le dará una rutina personalizada para practicar a diario y hacer frente a sus necesidades específicas, que pueden ser modificados por el profesor de Yoga Terapéutico, mientras se recuperan la fuerza y la flexibilidad .

No sólo para el dolor de espalda o dolor en el hombro, el Yoga Terapéutico, junto con la atención clínica y la psicoterapia en función de la situación, también puede ayudar a aliviar el dolor y reducir el sufrimiento de las personas que sufren de esclerosis múltiple, trastorno de estrés postraumático y otros trastornos para los cuales tal vez no se suele pensar en el yoga como una ayuda. Aunque el Yoga Terapéutico no es una cura, permite mejorar la calidad de vida, y puede aumentar la eficacia del tratamiento clínico. Por ejemplo, en el caso del cáncer, se puede mejorar la capacidad del paciente para cumplir con los tratamientos duros. Como era de esperar, puede ser un complemento para el tratamiento de condiciones tales como trastorno de estrés postraumático, la recuperación de la adicción, y otros diagnósticos psicológicos, así como de las enfermedades físicas que causan gran angustia emocional. El tratamiento no sería " haga 12 cobras dinámicas y llámame por la mañana ", sino que podría estar basada en la respiración, y recabar de otras dimensiones de la experiencia humana y el espíritu.

El Yoga Terapéutico viene a reclamar su lugar y obtener reconocimiento en el mundo de la medicina complementaria. La Universidad Loyola Marymount fue la primera en crear programas de formación de Yoga Terapéutico. Ahora hay más de 100 escuelas de Yoga Terapéutico miembros de la IAYT (Asociación Internacional de Yoga Terapéutico, por sus siglas en inglés) que contribuyen cada vez más en este campo. Así que la próxima vez que quiera una nueva perspectiva sobre algo que esté afectando su salud, por favor considere el Yoga Terapéutico como una opción.



Video de la conferencia “Yoga practice in modern society” - La práctica del yoga en la sociedad moderna – en el 2014 MEDICAL YOGA SYMPOSIUM en los EEUU. (Video en inglés.)
<http://onlinevideo.studiolivetv.com:81/larrypayne3.html>

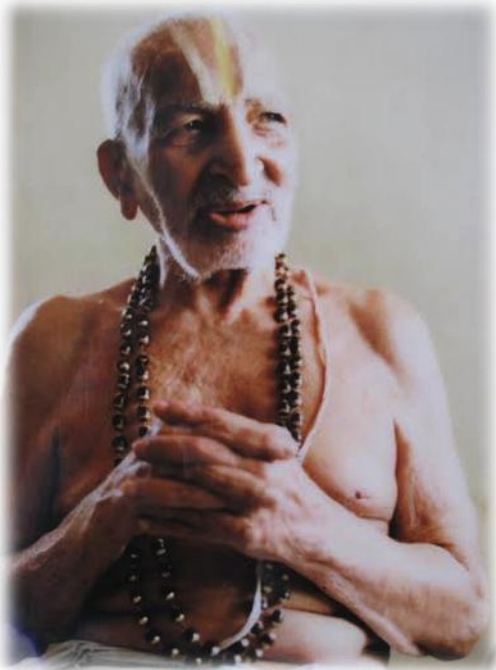
Esta conferencia de Larry Payne complementa su artículo “Que es el Yoga Terapéutico?” publicado en esta edición. Aquí nos habla de los principios del Yoga y del Yoga Terapéutico en los EEUU, y su desarrollo hasta integrarse en el mundo médico-sanitario y las universidades. También nos cuenta que empezó el primer centro de YT en Los Ángeles en 1984 y que tuvo la oportunidad de enseñar yoga a los alumnos de la facultad de medicina. Habla detalladamente de los programas de certificación de YT en su país y finaliza su conferencia con un video sobre el primer programa a tiempo completo de YT individual en una clínica, totalmente integrado con las otras disciplinas del tratamiento, como la acupuntura o la quiropraxia.

El YT es trabajar con personas que por las razones que sean, no encajan en una clase de grupo, entonces trabajamos con ellas individualmente. Y a menudo el YT puede ser de ayuda en situaciones donde la medicina convencional no ha podido serlo.

A menudo me preguntan: ¿cuál es la magia del yoga? Yo simplificaría la respuesta en tres palabras: reducción de estrés. El 80% de las enfermedades tienen un componente de estrés.

Viniyoga, el arte de crear una práctica personalizada

Por Lorena Coutiño Bosch



Aplicar las distintas herramientas y recursos de Yoga para un objetivo en concreto, es un verdadero arte.

Según TKV Desikachar, la práctica de Yoga debe de ser personalizada "de acuerdo al individuo", como lo indica el concepto de *Viniyoga* con el cual es asociada su enseñanza. Es decir, "dar lo que es apropiado", para así adaptar la práctica al individuo y no al individuo a la práctica, como sucede tan comúnmente hoy en día.

Bajo este linaje de la tradición de su padre y maestro Krishnamacharya, se pone especial énfasis en mirar a la persona y a todo su contexto para así determinar la práctica apropiada: "*Kala Desa Vayo Vritti Sakthi*": Tiempo (duración y momento del día para practicar); Lugar (ambiente donde se vive y factores como clima y entorno social y cultural); Edad (en términos de cronología y situación); Ocupación (la naturaleza del trabajo y características asociadas); Fuerza (física y capacidad de comprensión).

En este proceso, siempre se prioriza la función de las posturas sobre la forma. Como dijo Krishnamacharya: "Enseña lo que tienes dentro, no como aplica a ti si no como aplica al otro".

La aplicación adecuada- tratar a la persona y no a la enfermedad

Bajo esta línea, en Yoga Terapia no hay recetas de cocina o métodos estandarizados para tratar un mismo objetivo, patología o desequilibrio, ya que cada individuo es un mundo y no se pueden generalizar las formulas sobre cómo abordarlo. Lo que funciona para uno no tiene por qué funcionar para otro. ¡No hay enfermedades-desequilibrios, hay personas!

Se cuenta que una vez le preguntaron a Krishnamacharya: "¿Cuál es el tratamiento para asma?" y él contestó: "¿Quién es asma?"

Hay que tener un buen conocimiento sobre la anatomía tanto física como energética, sobre las patologías, sus efectos, síntomas, etc., pero más allá de todo esto, se debe tener un profundo conocimiento acerca de las diferentes técnicas y ramas del Yoga - *Sarva Anga Sadhana* - su aplicación, matices, variantes y adaptaciones para así poder hacer una aplicación personalizada sobre el individuo en cuestión. No podemos enseñar lo que no tenemos dentro, es por eso que resulta indispensable cultivar la sensibilidad a través de una práctica y proceso propio, así como del estudio, para de esta manera poder ver más allá de lo obvio y de la sintomatología. Es necesario conocer las funciones de las herramientas a fondo, en su forma tradicional, para poder después "romper las reglas" y hacer las diferentes combinaciones y modificaciones que lleven hacia el objetivo u objetivos trazados, sin olvidar nunca las preguntas: "¿para quién? y ¿con qué propósito?"

Un proceso muy creativo y progresivo

En una práctica de Yoga Terapia, se pueden incluir en mayor o menor medida una combinación de: *asanas* (posturas) - generalmente practicadas de forma dinámica en combinación con la respiración, creando secuencias o *vinyasas*; ejercicios de *pranayama* (control de la respiración), meditación y técnicas que conducen a ella, como *nyasam* y *mantras*, filosofía del Yoga, lineamientos generales sobre el estilo de vida (*vihara*) y alimentación (*ahara*) que puedan mejorar la situación de la persona.

Nava Sarira Samskara- Hábitos hacia el equilibrio y la salud

Según Krishnamacharya, Yoga es, entre otras cosas, la adopción de nuevos patrones (*samskaras*) positivos. Lograr algo que antes no era posible.

"Primero introduce algo positivo, nutre ese patrón positivo y, cuando esté fuerte, el negativo perderá fuerza por sí solo". Esto se refiere a todo tipo de hábitos y patrones: físicos, mentales, emocionales, de comportamiento, etc.

Yoga como un camino que va de la dependencia a la independencia

La aplicación personalizada del Yoga nos ayuda a cobrar consciencia de dónde estamos, de nuestra situación y de qué es lo que tenemos a la mano para mejorarla. No es un sistema que trabaja aislado sino que es complementario a otros sistemas, como el médico, obviamente.

Enseña a la persona a hacer algo por sí misma para mejorar su condición, cualquiera que esta sea. Se trabaja con el empoderamiento- hacerse responsable del propio proceso de sanación. Yoga evidentemente no cura todas las condiciones, pero es una técnica muy buena para trabajar con la manera en que uno se relaciona con una situación o enfermedad, para ir más allá de la identificación con ella y con el miedo y, de esta manera, conectar con algo más allá de esto – para volver al centro de uno mismo. Las enfermedades nos desconectan de nosotros mismos. Sanar es volver a conectar con el Ser. Por eso, sanar es un proceso que viene desde adentro.

Yoga es una herramienta de transformación, sanación y desarrollo personal.

La aplicación adecuada del Yoga ayuda a que el *prana*, la fuerza vital, fluya libremente ahí donde es necesario.

Yoga Terapia – un proceso de aprendizaje hacia el bienestar

En una sesión de Yoga Terapia, primero se lleva a cabo una consulta para identificar, junto con la persona, los objetivos de la práctica, los cuales pueden ser de cualquier índole y de cualquier ámbito. Posteriormente, se diseña una práctica personal y adecuada que se le enseña a la persona para que ella la pueda hacer por su cuenta. El alumno se lleva una especie de "receta personalizada" que detalla lo que tiene que hacer.

La práctica se va revisando y ajustando regularmente, en función de las necesidades. En este caso, quien imparte la sesión de Yoga Terapia, marca los lineamientos y guía a la persona en busca de su propio bienestar. Abre la puerta y enseña los recursos que ayuden a mejorar la vida diaria y su condición; aprender a vivir mejor.

Según TKV Desikachar, "a lo que podemos aspirar en Yoga no tiene límites. Restablecer la salud, mejorar el intelecto, incremento en atletismo; tener un objetivo preciso como: disminuir la tensión arterial, resolver un problema matemático, o convertirse en un campeón del tenis..."

Referencias, webs y libros de interés:

Viniyoga healing foundation of India www.vhfyogacare.in

Krishnamacharya Yoga Mandiram www.kym.org

"El Corazón del Yoga", TKV Desikachar.

"Health healing and beyond", TKV Desikachar con RH Cravens.

"Principles and Practice of Yoga Therapy", Dr. N. Chandrasekaran.

Lorena Coutiño Bosch

Profesora de Yoga y Yoga Terapia en el linaje de TKV Desikachar

lorena.coutino@gmail.com

Facebook: Lorena Yoga y Terapias





Cualquier sugerencia, idea, pregunta o duda es muy bienvenida.

Estamos contentos en poder servirte:

www.aeyt.org

E-mail:

aeyt.org@gmail.com

editorial.aeyt@gmail.com

Números de teléfono:

937 99 64 68

645 78 63 88

Nuestro nombre en **Skype**:

AEYT.org



[¿Quieres ser amigo de la Asociación Española de Yoga Terapéutico también en Facebook?](#)

Estamos en Twitter!

La revista de la AEYT no se hace responsable por el contenido de los artículos y las opiniones de los autores invitados.

Colaboradores de esta revista:

Ellen Lima

Nathalie van Wilgenburg

Traducción y correcciones textuales: Jesús Gallego Martínez

Revisado por: Or Haleluiya y Álex Monasterio Uría