



## Entrevista con Angélica Granado Cubero sobre el Yoga Terapéutico para niños según el método Anusara©

¿Podrías describirnos brevemente tu experiencia profesional con el Yoga Terapéutico?

Es una herramienta imprescindible como apoyo del trabajo y las recomendaciones médicas o de nuestro fisioterapeuta, para que cada persona tome una disciplina simple, con la que disfrutar de su cuerpo, manteniéndolo ágil y sano.

¿Cómo definirías Yoga Terapéutico? ¿Cuál es la diferencia entre la práctica de *Hatha* yoga y Yoga Terapéutico?

El Yoga Terapéutico es el perfecto equilibrio entre la sabiduría ancestral del Yoga y todo el conocimiento de occidente de Anatomía, Biomecánica y demás. Trabajando juntas es como si unieras a una imagen maravillosa, una experiencia que genere ese sentirte libre y en paz. Por ejemplo: como si a la imagen del cielo estrellado de una noche de verano en la playa, le unieras.... Que tu estás tumbado en la orilla de esa playa disfrutando de tus vacaciones contemplando las estrellas.

La diferencia es que la práctica habitual puede trabajar más con el ir cambiando, jugando con la creatividad, a veces invitándote a arriesgarte a algo nuevo... En la práctica de yoga terapéutico, la práctica será más dirigida a abordar ese acompañar en la evolución del tratamiento de cada alumno, principalmente buscando que se integre con plenitud cada alineamiento desde la primera clase. Se recomienda más un trabajo con el alumno en clase particular, sobre todo al principio. Esto llevará su tiempo y dependerá de cada alumno y su dolencia el que cambie la dinámica con mayor rapidez o no, lo que no significa que no llegue un momento en el que no pueda llegar a tener una práctica en una clase de hatha más variada... para llegar hasta ese punto, antes has pasado por una disciplina muy sencilla y constante.

### ¿Podrías contarnos cuál es la diferencia entre Yoga Terapéutico para adultos y Yoga Terapéutico para niños?

Con los niños todo es muy distinto... y no podría generalizar con respecto a el modo en que se diferencia... ya que depende de la edad y de cada niño... Tal vez podríamos decir que con los niños la clase es más creativa, se incluyen por lo general cuentos o historias, se realizan juegos incorporando las herramientas del yoga que le ayudarán en su dolencia. De este modo integra todo el conocimiento necesario para su evolución en su dolencia como si se tratara de un juego y por instinto podrá usar estas nuevas herramientas siempre que lo necesite en su día a día. Tal vez podríamos destacar que el trabajo de una clase con niños es más intenso, ya que has de preveer si el niño por algo en particular cambia el rumbo de tu clase al tu percibir como

profesor que surge una necesidad a cubrir ... En el caso de un adulto por lo general hiré haciendo lo que tu le digas ...

No es que el niño guie la clase... solo que sigue su instinto y lo comparte con el profesor, cosa que no hace el adulto...

Para que sea más sencillo pondré un ejemplo:

- Niño con apoyo a su recuperación tras seguir las indicaciones del fisio de un esguince de tobillo: tras darle las indicaciones sobre el alineamiento, le recuerdo lo importante de quitarse el miedo a andar, el confiar en cada paso que da y tal vez con ello incluya un cuento o una historia... De pronto el niño comparte que de lo que de veras tiene mucho miedo es de un niño en el colegio que le pega... mi clase cambiará por un instante de rumbo, para permitirle el espacio en el que sienta confianza, apoyo y que puede expresarse libremente... puede que no sea más que un leve comentario y luego todo siga como si nada... pero en ocasiones surge algo nuevo que aprender juntos y a trabajar...

¿Cuáles son los aspectos que diferencian Anusara yoga© de otros corrientes de yoga?

Principalmente son 5 principios fundamentales de alineamiento que incluidos en toda postura hacen que la práctica sea una pura herramienta terapéutica. No importa qué dolencia, no importa tu edad y el proceso en el que estés, es la ciencia que coexiste en este Universo.

Estos 5 principios son: 1. Abrirse a la Gracia y establecer la Base, 2. Energía muscular, 3. Espiral interna , 4. Espiral externa y 5. Energía Orgánica

Anusara Yoga© tiene 5 principios de alineamiento que se aplican a todos los alumnos en todas las posturas, sea cual sea su edad, condición física y nivel de práctica. En la formación que diriges destinada a profesores de Yoga en Yoga Terapéutico para niños enseñáis los 5 principios de Anusara©.

¿Crees que estos 5 principios de alineamiento son suficientes para realmente poder adaptar la práctica de Yoga Terapéutico a las patologías más frecuentes? ¿No crees que esto pueda limitar en algunos casos?

Creo que los 5 principios no solo incluyen la biomecánica, sino también todo el modo en el que el profesor las usa, están presentes en cada paso de su clase, en la creación misma de la clase... Lo bueno de estas herramientas es que no es solo anatomía o biomecánica... como antes dije, es ciencia del Universo y la Naturaleza para traerla a cada momento...

La sabiduría que esconde cada principio es la sabiduría de los textos sagrados de India... es el recuerdo de que todo el Universo habita en uno mismo y estos 5 principios fluyen en cada acción y pensamiento, están presentes en todo y en todos.... Seguirlos es mantenerte conectado contigo mismo, respetarte, escucharte... Por esto sirven para todo el mundo en todo momento.

Los 5 principios implican en si mismos el escucharse uno mismo y saber fluir, por lo tanto, no hay limitación.

Para especificar mi pregunta anterior: ¿qué se hace por ejemplo con un alumno que tiene *genu valgo*, las piernas en X? ¿No se

fomentará esta condición a través del principio de alineamiento que se denomina "La espiral interna"<sup>1</sup>? ¿No crees que sea quizás más adecuado que un alumno con *genu valgo* necesitaría más bien estirar los aductores sin ningún tipo de ejercicio de tonificación ya que dichos músculos están hiper-contracturados por esta condición?

¡Cuanto me gusta esta pregunta! Como ya sabes yo comencé la práctica de Hatha Yoga por una lesión y al principio pensaba esto mismo...

Para que se entienda primero responderé de una forma muy llana, sería como decir que ya que un niño tiene la habilidad de ser listo y recordar todo con facilidad sin necesidad de estudiar y hacer los deberes en matemáticas; pero le cuesta la asignatura de lengua, se le retirara por un tiempo por completo el hacer en matemáticas todo fuera del colegio pero se le obligara día tras día a una drástica disciplina de 3 horas de lengua extra además del colegio y los deberes.... Como resultado, solo podrían ocurrir dos cosas; o el niño termina revelándose y odiando aún más la lengua, o su habilidad en lengua mejora pero comienza a perder todo el potencial que tenía en matemáticas.

El yoga nos recuerda que los extremos no son buenos. En el caso de Genu valgo en rodillas, está más fomentada la espiral interna, y le ayudaría a incorporar el que esta espiral esté en equilibrio con la espiral externa... al principio en terapia puede ser que necesite hacer una espiral interna muy suave e incorporar la

---

<sup>1</sup> Para los lectores menos familiarizados con este término, es el tercer principio de alineamiento conocido por uno de sus elementos claves que es la tonificación de la parte superior e interior de los muslos, los aductores.

externa. Le invitaría a realizar y soltar estas una y mil veces, lo normal es que al principio vea que casi no le sale la espiral externa porque es la que su cuerpo desconoce, los músculos que no están tan tonificados, pero poco a poco logrará el que una tenga tanta fuerza como la otra.

El estiramiento con la acción muscular incorporada se que nos hace pensar que no es lo que más conviene cuando hay un músculo que de por si ya está tenso, pero tiene dos razones de ser:

1. Protege las articulaciones cercanas y evita futuras lesiones de otras musculaturas que tienden a compensar la zona a tratar.
2. Las extensiones tras una acción muscular hacen que nuestro organismo segregue unas sustancias químicas, permitiendo que nuestro cuerpo amplie de una manera sana su rango de movilidad en la articulación a tratar.

Como dije antes tendrán que aprender a equilibrar la acción muscular con la extensión y empezarán realizando las posturas con una acción muscular mínima hasta que la acción extensiva u orgánica sea tan completa como la muscular, una vez que esto ocurra le invitaremos a ir en crechendo hasta hacer su capacidad de extensión tan plena como la de su acción muscular.

Hay profesores de yoga que piensan que hay muchas maneras de abordar el cuerpo y que el hecho de seguir una sola corriente de Yoga puede significar basarse en una metodología con normas y reglas fijas que pueden a veces resultar poco flexibles. A estos profesores esto les puede hacer sentir limitados, incluso a abrirse a otros campos de enseñanzas. Pero me imagino que

tendrás algo de decir sobre este tema. Nos gustaría que compartieras con nosotros tu punto de vista.

Actualmente, existen un millón de opciones para muchas cosas, maneras de sentir, de trabajar y abordar el tratamiento terapéutico: con el cuerpo, con el corazón, la mente y el espíritu... Yo no soy quien para decir qué es mejor o peor...

Lo importante es que cada uno siga su instinto, se escuche y siga el dictado de su corazón. Cada ser humano, aunque iguales somos tan distintos, lo que a uno le sirve y le funciona al otro no...

Para mi esta técnica es la mejor que he encontrado la que más me ha ayudado en todo mi proceso de recuperarme de mis antiguas lesiones y esto es lo que comparto... cuando comencé con las formaciones muchas veces pensé en formarme en muchas escuelas y hacer mio, usar lo que me servía... mi corazón me dictó el que escuchara y profundizara en lo aprendido y repetí las formaciones... profundicé con distintos profesores de la misma escuela y por último al ver tantos fisioterapeutas y médicos estudiarla decidí formarme en osteopatía para entender cómo unía de una manera tan bella la sabiduría de Oriente y Occidente... y reconozco que cada hora de estudio, de práctica y experiencia en las clases está resultando ser un regalo y una confirmación constante de que estoy en el lugar preciso, en el momento adecuado, con la herramienta terapéutica correcta...

No tiene nada de malo probar otras cosas, yo las he probado, no tiene nada de malo si uno así lo quiere integrar algo nuevo...

Nuestra escuela te permite ser y dejarte ser, no limita... Salir de la adolescencia sabiendo quien eres y lo que quieres no es limitarte, es liberarte y poder ser tu mismo a cada paso con cada elección. Nuestra escuela es esa madurez. Esto es para mi.

Las limitaciones que pone... son las mismas que siento que pone la sociedad en la que cada uno elige vivir, como por ejemplo: cuidate de cruzar la calle aunque sea con un paso de cebra mirando primero hacia ambos lados, porque tu cuerpo es lo máspreciado... Nadie me obliga a estas normas... Yo las elijo porque se que fueron escogidas para ayudarme y recopilando la sabiduría de mis maestros.

En nuestra escuela trabajamos con ese latido o pulsación, no puede existir un abrir si no hay antes un cerrar, no puede existir el si, si antes no existe el no, la libertad viene cuando marcas unas directrices a seguir. ¿En qué se basará mi libertad?, en que siempre cumplirá estos 5 principios, en que siempre recordaré lo benévolo que habita en cada alumno y en mí misma... Este es mi sentir, y entiendo que para otros sea diferente..

¿Según qué criterios elegís las posturas de yoga para cada alumno y la frecuencia de las posturas y/o tipo de meditación que practican?

Por mi experiencia diría que no existen recetas, pueden existir nociones o ideas de qué trabajar, posturas a abordar... pero me he encontrado tantas sintomatologías iguales que en la esterilla tuvieron que ser tratadas tan diferente que no habría manera de describirlo.

Por esto en nuestras formaciones lo más imprescindible es despertar a los futuros profesores su instinto, esa sabiduría



innata que reside en cada uno de nosotros. Porque la medicina nació de un instinto, el instinto de saber más, conocer el cuerpo a fondo, físicamente, de estudiar cada uno de sus aspectos, funciones y situaciones en las que alguna dolencia se repetía...

Cada futuro profesor tiene una habilidad única e irrepetible que le hará especial para con sus alumnos y esa sensibilidad es lo que buscamos desarrollar; porque que algo parezca lo mismo no significa que funcione igual en cada cuerpo o persona.

Aunque podríamos destacar que para mi es imprescindible que sobre todo en terapia siempre exista una parte constante de meditación y trabajo de respiración, no solo trabajo con el cuerpo. Ya que como dicen muchos maestros de India, el cuerpo enferma cuando te pide que pares y escuches, los ejercicios de respiración y meditación sirven para generar estos espacios, esta escucha.

Una vez se van creando las clases se invita a un ir evolucionando siempre respetando a cada alumno y su ritmo.

Por lo que habéis visto hasta ahora, ¿cuáles son los efectos de la práctica de yoga Terapéutico sobre los niños? ¿Habéis llegado a algunos resultados o conclusiones que demuestran la eficacia de Yoga Terapéutico en casos de enfermedad o lesiones sobre niños?

En el caso de los niños es sorprendente, porque integran muy rápido lo que les ayuda a sanar y una vez está integrado, lo hacen suyo, forma parte de ellos y de su vida, pasa el tiempo y sigue ahí, es lo que lo hace más apasionante.

En casos de Asma, ansiedad, alergias, la enfermedad de Pertes, pies planos, hiperactividad, timidez, falta de confianza y niños que han sido agredidos... Estamos trabajando para que llegue a ser un estudio con un seguimiento médico... solo es cuestión de tiempo el que podamos presentar estos resultados de forma clara, aunque de estados unidos ya encontramos muchos estudios.

¿Cuál es la reacción de los alumnos e incluso de sus familiares sobre la práctica de Yoga Terapéutico? ¿En qué sentido ellos notan la mejoría?

- Con los niños es muy claro, el cambio comienza de forma palpable a partir del tercer mes y es sorprendente al comenzar el siguiente curso. Los padres lo ven en sus reacciones emocionales, en como se respetan y respetan las emociones ajenas, como buscan un convivir con los demás. Les gusta mantener sus valores y respetar los ajenos. En sus cuerpos, observan que en caso de ansiedad, estrés no se quedan bloqueados incluso en ocasiones piden tiempo para ir a su habitación y dejar que se asiente lo que ocurre en ellos. En las lesiones ven que no empeoran, sobre todo no pierden más capacidad al crecer pero por lo general suelen mejorar.
- Con los adultos, es bastante similar solo que sus conocidos tal vez les lleva más reconocerlo que a ellos mismos experimentarlo. Para los lesionados 3 cosas se mantienen constantes, sus revisiones médicas, sus supervisiones con el fisioterapeuta y su práctica de yoga semanal. El primer año, se dan cuenta de lo avanzado al irse de vacaciones... si no

han mantenido la práctica descubren todo lo que les liberaba su constancia en el yoga.

¿Cómo ves el futuro del Yoga Terapéutico en nuestra sociedad y el rol que juega la Asociación Española de Yoga Terapéutico en ella?

El Yoga Terapéutico se volverá una herramienta imprescindible para el apoyo de todo el trabajo sanitario.

La Asociación Española de Yoga Terapéutico ha sido un sueño para muchos que hace real, el ayudarnos y apoyarnos todos juntos, el recordar que esta nueva herramienta no es un arma a arrojar contra la ciencia moderna; porque lo importante es la salud del ser humano, que nos sintamos felices. Tengo varios amigos médicos y fisioterapeutas, todos ellos eligieron su carrera porque querían ayudar al enfermo, el fin del yoga es ayudar al que se sienta desconectado de su esencia, esa desconexión es la que nos llevaría a enfermar.

YA HA LLEGADO EL MOMENTO DE PARTIR DE CERO, Y DE SER UNO POR Y PARA HONRAR A CADA SER HUMANO, PARA DEVOLVERLE SU ESTADO DE PLENITUD TANTO COMO NOS SEA POSIBLE. PODEMOS TRABAJAR JUNTOS, JUNTOS SOMOS MÁS FUERTES.

Mis felicitaciones a vuestra Asociación por todo el trabajo realizado, vuestra profesionalidad y el trato tan bello a cada persona que se aproxima a vosotros. Estoy segura que pronto seremos muchos más.

Angélica Granado Cubero

Anusra Inspired® Yoga Teacher.