



## CONTENIDO

### NOTICIAS

- Conferencia Nacional
- Examen
- Lista de profesionales

### ARTICULO

Tabaquismo y Yoga Terapéutico  
- por DR. Jacobo Sellares

### ENTREVISTA

Yoga Terapéutico para niños con Angelica Granado Cubero



Nunca dudes que un grupo pequeño de personas puede cambiar el mundo. De hecho, todos los grandes cambios empiezan así

## Queridos compañeros,

Hemos trabajado con pleno entusiasmo para poder entregarte esta revista.

Puedes encontrar noticias sobre la 1ª conferencia de Yoga Terapéutico en España y algunas novedades de la AEYT.

Dr. Jacobo Sellarés, Doctor en Medicina y especialista de neumología escribió un artículo sobre el Yoga Terapéutico en el tratamiento del tabaquismo. También sale una entrevista que hicimos con Angélica Granado Cubero sobre el Yoga Terapéutico para niños según el método Anusara©.

Más en página 14



# NOTICIAS AEYT

Con la colaboración entre *Barcelona Yoga Conference* y la *Asociación Española de Yoga Terapéutico*, te invitamos a:

## LA PRIMERA CONFERENCIA DE YOGA TERAPÉUTICO EN ESPAÑA

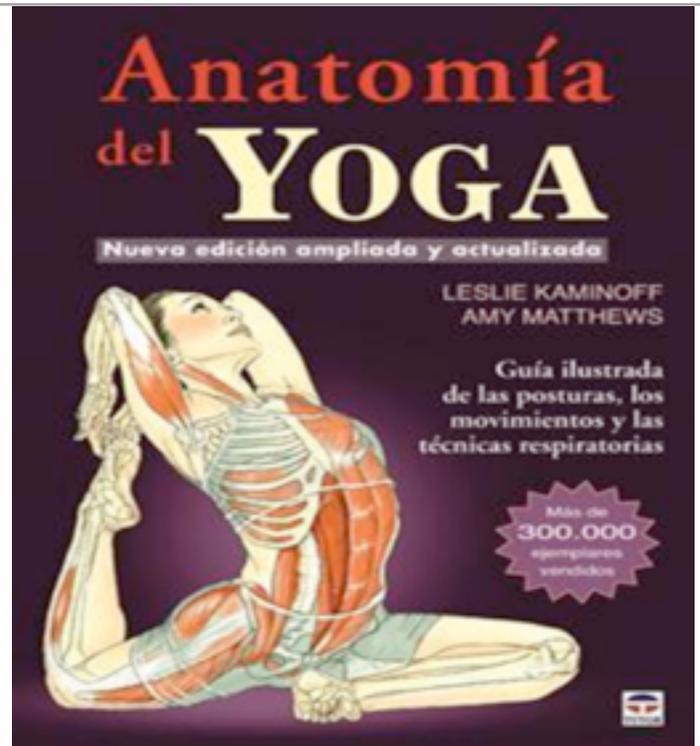
Por primera vez la Barcelona Yoga Conference, una reunión anual en que participan profesores y practicantes de todo el mundo, ofrece una conferencia **ENTERA** sólo del **Yoga Terapéutico**.

**4 Julio 2013**

**LESLIE KAMINOFF**

El co-autor del libro  
best seller -  
ANATOMÍA DEL  
YOGA

Horario: 10.00 - 18.00  
(2 horas de pausa)  
introducción a un Yoga  
centrado en la respiración



+

# PROGRAMA YOGA TERAPÉUTICO

**LESLIE KAMINOFF**

El co-autor del libro best seller - ANATOMÍA DEL YOGA

Horario: 10.00 - 18.00 (2 horas de pausa)

Programa: Una introducción a un Yoga centrado en la respiración (2 horas)

Explorando el cuerpo de la respiración en Yoga (2 horas)

La respiración más profunda que hayas tomado en la vida (2 horas)

A las 18.30 - presentación gratuita de la AEYT

(continued)



**!!!LOS SOCIOS DE LA AEYT RECIBEN 20% DESCUENTO EN LA CONFERENCIA DE YOGA TERAPÉUTICO (jueves día 4 de julio, 2013) Y LA MAIN-CONFERENCE (viernes, sábado y domingo)!!!**

**Precio: Todo el día completo de la conferencia 60€**

La Barcelona Yoga Conference es una celebración Yóguica que ofrece 5 días completos de actividades, con kirtans en directo, meditaciones matinales, satsangs, etc. Un encuentro inspirador, saludable y positivo con más de 600 participantes que ya consta en la agenda de las actividades más esenciales del mundo del Yoga, con presencia de una amplia lista de profesores invitados reconocidos a nivel internacional.

La Barcelona Yoga Conference dura en total cinco días (4-8 julio) y ofrece conciertos y más que 100 sesiones de Yoga

**PARA MÁS INFORMACIÓN Y PARA RESERVAR TU PLAZA:**

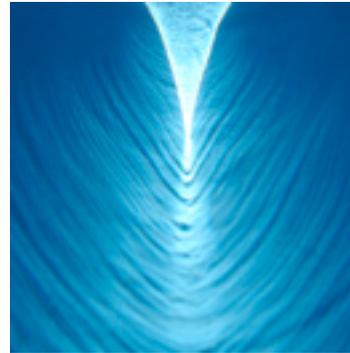
**[www.barcelonayogaconference.cat](http://www.barcelonayogaconference.cat)**

La AEYT es una organización de reciente creación y en poco tiempo está dando sus primeros frutos. Gracias a la conexión que se hizo con más que 2000 profesores de yoga de toda España, hemos descubierto que algunas personas de nuestra comunidad yoguita están inmersas en proyectos muy interesantes. En la revista queremos informarte sobre algunos de estos proyectos. Por ejemplo Dr. Jacobo Sellarés, doctor en medicina e instructor de Kundalini yoga, impartirá en breve **un curso de introducción al yoga para profesionales sanitarios** en Hospital Clínic, Barcelona. Los objetivos de este curso se dirigirán hacia una aplicación práctica dentro de la rutina diaria del profesional sanitario. Debido a las condiciones actuales de las demandas sanitarias de la población, el profesional sanitario está sometido a una creciente presión en su trabajo - definido como profesional sanitario toda aquella persona que trabaja en contacto cercano con el paciente en un ámbito sanitario, ya sea auxiliar sanitario, enfermero/a o médico/a . Muchas de las inseguridades, miedos, enfado de los pacientes e incluso la única presión provocada por la responsabilidad en las decisiones, va incrementando la ansiedad sobre el profesional. Ante esta presión el yoga puede ser una herramienta de gran ayuda para todos aquellos profesionales que trabajan con pacientes.



MÁS NOTICIAS

✓ ¡Estamos en  
[Facebook!](#)



---

## QUÉ HEMOS RENOVADO EN LA ASOCIACIÓN:

- ✓ **Queremos subir el nivel del profesorado de Yoga Terapéutico en España.** Hemos

preparado un examen de anatomía, fisiología, patología, asanas, alineamiento, uso de apoyos y filosofía de yoga para los aspirantes a la certificación para Profesor de Yoga Terapéutico por la Asociación Española de Yoga Terapéutico. Pronto lo colgaremos en la página web de la AEYT! Para darte ya una idea del examen, hemos puesto unos ejemplos aquí abajo.

---

---

## UNOS EJEMPLOS DE ALGUNAS PREGUNTAS DEL EXAMEN DEL YOGA TERAPÉUTICO:



### Anatomía:

El ligamento que cruza la parte lateral de la rodilla para unir el fémur con el peroné se llama:

1. Ligamento cruzado anterior
2. Ligamento lateral interno
3. Ligamento lateral externo

---

### Anatomía:

El glúteo menor es:

1. Abductor
2. Abductor y anteverosor de la pelvis
3. Aductor

---

### Fisiología:

La anteversión pélvica consiste en que:

1. El pubis se va hacia atrás
  2. El pubis se va hacia adelante y las espinas iliacas anteriores superiores se van hacia atrás
  3. Las espinas iliacas anteriores superiores se van hacia atrás
  4. Las espinas iliacas anteriores superiores se van hacia adelante y el pubis se va hacia atrás
-

---

### **Patología:**

¿Cuál es la relación entre el nervio ciático y el músculo piriformes?

1. En algunas personas el nervio ciático pasa por el musculo piriformes
  2. No hay ninguna relación
  3. El nervio ciático pasa por debajo del musculo piriformes
  4. Las respuestas 1 y 3 son correctas
- 

### **Alineamiento de posturas de Yoga:**

¿De dónde se inicia la flexión en Uttanasana?

1. La cintura
  2. Las caderas
  3. Las lumbares
- 

### **Patología relacionada con la práctica de Yoga Terapéutico:**

¿Qué asanas NO pensarías de practicar como primera opción con un alumno que tenga una hernia discal?

1. Bhujangasana
  2. Paschimottanasana
  3. Virabhadrasana II
-



MÁS NOTICIAS

## **COLABORACIÓN ente profesionales de la sanidad y del Yoga Terapéutico**

Agradecemos la colaboración de JESÚS GALLEGO MARTÍNEZ ya que a través de él, estamos recibiendo apoyo de profesionales en el ámbito de la salud cuyos comentarios están colgados en la página web de la AEYT, en el apartado apoyo sanitario: <http://www.aeyt.org/apoyo-sanitario.php>.

Os animamos a participar en la búsqueda de médicos, podólogos, psicólogos, psiquiatras y fisioterapeutas que quieran respaldarnos dando sus opiniones en nuestra web o participando activamente en la divulgación/recomendación del Yoga Terapéutico.

Quienes quieran colaborar en el apartado de “Apoyo sanitario” de la web de la AEYT pueden escribir un mail de pocas líneas, haciéndonos saber su-opinión sobre el Yoga Terapéutico y/o la AEYT.

Podéis mandarnos también una foto para que la podamos colgar en la web.

---

## COLABORACIÓN PROFESIONAL

Hemos recibido numerosos mensajes contándonos vuestras experiencias con el Yoga y su potencialidad terapéutica. Muchos nos han contado cómo el Yoga les ha ayudado a nivel personal con lesiones o enfermedades viejas y otros tantos nos han contado cómo el Yoga les ha servido de herramienta terapéutica eficaz, para tratar dolencias de sus alumnos. También habréis observado muchos, que más de un alumno en vuestras clases es profesional de la sanidad; psicólogos, médicos o fisioterapeutas y que están encantados con la práctica de yoga. Nos alegra ver que el yoga pueda interesar y ayudar a tantas personas en general, también fuera del campo del yoga, y por ello **estamos preparando un listado de profesionales de la salud que quieren colaborar con profesionales de Yoga Terapéutico**

**Imagínate el siguiente escenario:** tienes un nuevo alumno, te dice que tiene lumbalgia; pero todos ya sabemos que el término lumbalgia no nos otorga un diagnóstico específico. Es decir, lumbalgia significa simplemente dolor lumbar. Pero ¿por qué le duelen las lumbares?, ¿Es sólo por una contractura muscular? ¿O quizás tiene una hernia discal, protrusión, pinzamiento discal o nerviosos? El hecho de que le duelan las lumbares no nos indica cuál es el origen, la causa que provoca el dolor. Todos sabemos que el dolor es sólo un síntoma. ¡El tratamiento yóguico tiene que tratar la causa del dolor y no el síntoma! El tratamiento de una "lumbalgia" provocada por una contracción muscular y unos pobres hábitos posturales se diferencia de una "lumbalgia" provocada por una hernia discal de un traumatismo. Pero tu alumno, no sabe decirte más que "tengo una lumbalgia..." ¿Te suena este escenario?

---

## TENEMOS SOLUCIÓN



**Estamos preparando una solución a este escenario.**

Estamos creando un listado de profesionales de la sanidad que quieren colaborar con profesores de yoga Terapéutico.

Los profesores de Yoga Terapéutico mandarán aquellos de sus alumnos que necesiten un diagnóstico y quizás asesoramiento a la hora de planificar las clases. De este modo podemos ofrecer clases de Yoga Terapéutico realmente diseñadas según la patología y la lesión que tienen los alumnos. Y los profesionales de la sanidad pueden derivar sus pacientes a un profesor de Yoga Terapéutico de nuestro listado.

¿Quieres unir fuerzas y apoyar este objetivo de la AEYT?

Si deseas difundir el Yoga Terapéutico en nuestra sociedad para que haya Yoga en cada centro de salud, rehabilitación y hospital, y si tienes algunos profesores que son profesionales de la sanidad, te invitamos a mandarles este mail adjuntado abajo!

¡Es tan sencillo como hacer un copiar y pegar y mandárselo!

Si tienes alguna pregunta, duda o sugerencia sobre este tema, contacta con nosotros.

Para leer más sobre nuestra visión holística y multidisciplinaria: <http://www.aeyt.org/equipo-interdisciplinar.php>

Para leer más sobre los requisitos de ser profesor de Yoga Terapéutico según los criterios de la AEYT (está en el último apartado de la página): <http://www.aeyt.org/que-es-el-yoga.php>

Para ver la página que estábamos preparando para colgar ahí todos los datos de los profesionales tanto de sanidad como de Yoga Terapéutico: <http://www.aeyt.org/profesionales.php>

**FORMA PARTE DE LA  
SOLUCIÓN Y MANDA ESTA  
CARTA A TUS ALUMNOS  
QUE SON PROFESIONALES  
DE LA SANIDAD**

Buenos días (el nombre de tu alumno)

¿Qué tal? ¿Cómo estás?

Te escribo por una cuestión profesional que quizás te pueda interesar.

Estamos preparando un listado de profesionales de la sanidad que quieran colaborar con profesores de Yoga Terapéutico (disciplina del yoga que incide sobre los desequilibrios mecánicos del cuerpo y colabora en la mejora de la funcionalidad de las estructuras implicadas en un proceso patomecánico).

Se trata de crear vínculos profesionales entre ambos sectores. Creemos que de esta manera todos podemos beneficiarnos: usuario, profesional de la salud y profesor de yoga. El alumno, por recibir un tratamiento multidisciplinario, más cercano al concepto holístico y ajustado a sus necesidades específicas y, los profesionales de la sanidad y los profesores de Yoga Terapéutico, por poder derivarse alumnos/pacientes los unos a los otros.

Los profesionales de la salud vinculados a la AEYT (Asociación Española de Yoga Terapéutico) reciben personas derivadas de los profesores de Yoga Terapéutico para que estos puedan diagnosticar un proceso patológico, aportar su opción terapéutica o quizás asesorar a la hora de planificar las clases con un alumno en concreto y, por otro lado, el profesional de la salud, si considera que el yoga puede resultar una opción válida para mejorar el estado de salud de la persona, puede derivarlo a uno de los profesores de Yoga Terapéutico de nuestro listado. Todos los profesores que constan en dicho listado son cualificados según los altos criterios de la Asociación Española de Yoga Terapéutico (en este enlace, al final de la página, puedes leer sobre los requisitos: <http://www.aeyt.org/que-es-el-yoga.php>).

Si estás interesado en esta colaboración profesional, te incluiremos en el listado en esta página:  
<http://www.aeyt.org/profesionales.php>

Si te interesa mándanos tus datos de contacto en este orden:

Tu nombre completo

Tu profesión

Enfoque personal de tu trabajo

Numero colegiado

Dirección de consulta/cuidad

Teléfono

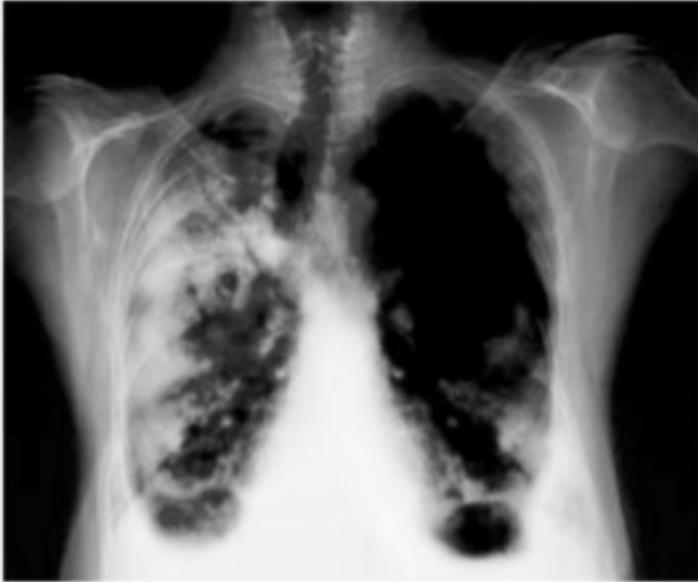
Página web/blog

No dudes en consultarme cualquier duda que tengas.

Muchas gracias por tu tiempo y esperamos que pueda interesarte colaborar con la Asociación Española de Yoga Terapéutico,

(Tu nombre)

# ARTÍCULOS



## YOGA TERAPÉUTICO EN EL TRATAMIENTO DE LA DESHABITUACIÓN TABÁQUICA: UNA OPORTUNIDAD DE CAMBIO

Autor: Dr. Jacobo Sellarés Torres

Doctor en Medicina

Especialista Senior del Servicio de Neumología, Hospital Clínic.

Secretario de “la Societat Catalana per la prevenció i tractament del tabaquisme” (SCATT)

Profesor asociado de Kundalini Yoga (certificado por la KRI, IKYTA y AEKY). Responsable del Área de Salud y Anatomía Occidental del programa de formación de la Escuela Golden Temple.

Vocal de la AEYT. Área de Investigación y docencia.

Email de contacto para consultas: [jacobosellares@hotmail.com](mailto:jacobosellares@hotmail.com)

PARA LEER EL ARTICULO

<http://www.aeyt.org/resources/ARTÍCULO%20TABAQUISMO%20AEYT.pdf>

# ENTREVISTA



Yoga Terapéutico para niños según el método Anusara© - Entrevista con Angélica Grandó Cubero

**PARA LEER LA ENTREVISTA**

**[http://www.aeyt.org/resources/Entrevista%20con%20Angeli  
ca%20-%20Yoga%20Terapéutico%20para%20niños.pdf](http://www.aeyt.org/resources/Entrevista%20con%20Angeli%20ca%20-%20Yoga%20Terapéutico%20para%20niños.pdf)**



Cualquier **sugerencia**,  
idea, pregunta o duda es  
muy bienvenida  
Estamos contentos en  
poder servirte

[www.aeyt.org](http://www.aeyt.org)

E-mail:

[info@aeyt.org](mailto:info@aeyt.org)

Números de teléfono:

**93 11 70 301**

**645 78 63 88**

Nuestro nombre en **Skype** -  
**AEYT.org** o también puedes encontrarnos en skype a  
través de introducir nuestra correo electrónico

¿Quieres ser amigo de la Asociación Española de Yoga  
Terapéutico también en Facebook?

Colaboradores de esta revista:

Or Haleluiya

Álex Monasterio Uría

Nathalie van Wilgenburg