



LA REVISTA DE LA **ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE YOGA** **T**ERAPÉUTICO

Número 1, Febrero 2012

Una revista dedicada a informar los socios de la AEYT
sobre las novedades en el mundo de Yoga Terapéutico

Queridos compañeros,

Hemos trabajado con pleno entusiasmo para poder entregarte esta revista.

Puedes encontrar aquí noticias sobre las novedades de la AEYT e informaciones varias respecto el Yoga Terapéutico. También adjuntamos dos archivos, uno con la entrevista que hicimos con Victor M. Flores sobre su experiencia sobre el uso del Yoga Terapéutico en casos de cáncer de mama y otro con un artículo sobre el Yoga y la alimentación escrito por Laia Giralt, profesora certificada del método Iyengar.

Nos encantaría oír tu opinión y tus sugerencias. Esperemos que también a ti pueda interesarte colaborar en esta revista – ¡es de todos y para todos!

Estamos a tu incondicional disposición,

La dirección de la Asociación Española de Yoga Terapéutico
(AEYT)

NOTICIAS AEYT

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 yóguica están inmersos proyectos muy interesantes.

Victor M. Flores por ejemplo, da clases de Yoga Terapéutico en los hospitales Virgen de la Macarena y San Juan de Dios y en la unidad de fisioterapia de la clínica Xanit en Málaga. Aquí hemos adjuntado sus palabras sobre el asunto:

YOGA EN LA UNIDAD DE FISOTERAPIA DE LA CLINICA XANIT INTERNATIONAL EN BENALMÁDENA, MALAGA

Desde Enero y con una frecuencia de tres veces semanales, se lleva a cabo un proyecto pionero en el que colaboran la unidad de fisioterapia de la clínica Xanit Internacional y expertos en Yoga y rehabilitación del Instituto de Estudios del Yoga. El curso está dirigido a pacientes de la unidad de fisioterapia y se complementara con ésta para lograr una completa rehabilitación a nivel físico y mejoría a nivel psicosomático. Para ello se combinar las técnicas vanguardistas de la unidad complementadas con las técnicas milenarias del Yoga a través de respiraciones (*prānāyama*), ejercicios físicos específicos para cada patología (*āsana*) y meditación. El objetivo será lograr bienestar físico en pacientes con dolores de espalda y articulaciones, hernias discales, escoliosis, lumbalgias, reuma, artrosis etc., así como bienestar emocional superando cuadros de estrés, alteraciones del sueño, angustia, ansiedad, depresión etc.

En paralelo, se impartirá en la misma unidad de la clínica y por el mismo personal del Instituto de Estudios del Yoga, talleres denominados “Yoga y Bienestar” dirigidos a todos aquellos interesados en trabajar de manera integral las tres dimensiones física, emocional y espiritual canalizando y reequilibrando nuestra energía a través del Yoga.

Más información: www.institutodeestudiosdelyoga.com

Teléfonos: 619 633 655 y 675687 698

Estamos seguros de que en un futuro cercano se practicará Yoga Terapéutico en muchos más hospitales, centros de rehabilitación, residencias de ancianos y centros de salud mental

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

La AEYT no es una empresa en la que algunos trabajan, producen y cobran, sino que es una **asociación sin ánimo de lucro** y es de todos para todos.

¿Quieres formar parte de este movimiento y ayudar a difundir el Yoga Terapéutico en toda España?

Los socios de la AEYT son el corazón y la sangre para poder difundir el Yoga Terapéutico

QUÉ HEMOS RENOVADO EN LA ASOCIACIÓN:

✓ **Los socios reciben un número de socio** que sirve no sólo para que tus alumnos sepan que formas parte de la Asociación Española de Yoga Terapéutico, sino también para que gran número de personas conozcan la asociación. Cuánto más grande sea nuestra comunidad, más poder tendremos para poder difundir el Yoga Terapéutico, algo que nos beneficiará, no sólo profesionalmente como profesores de yoga, sino también a toda nuestra sociedad.

Te recordamos que puedes usar tu número de socio en tu tarjeta de visita, flyers, carteles, firma en tu e-mail, página web, CV y artículos o libros que publicas etc.

✓ **Estamos preparando la primera conferencia de la AEYT**

Buscamos voluntarios que quieran colaborar en la organización de dicho acto.

Necesitamos un espacio en Barcelona, sede de la primera conferencia, que se ofrezca de forma voluntaria ya que el acto es totalmente sin ánimo de lucro.

✓ **¡Estamos en [Facebook](#)!**

Necesitamos colaboradores para la divulgación en redes sociales como Facebook, es decir, un responsable que ponga vídeos, frases, artículos interesantes y relacionados con el Yoga Terapéutico para mantener nuestros socios bien informados.

✓ **Estamos haciendo los primeros pasos para colaborar con otras asociaciones de Salud Mental.** Ya te informaremos de los frutos que estos contactos han dado.

- ✓ **Queremos subir el nivel del profesorado de Yoga Terapéutico en España.** Estamos preparando un examen de anatomía, fisiología, patología, ásanas, 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.

Si cada uno de vosotros nos manda sólo una o dos preguntas bien formuladas (estilo test, con 3/4 opciones para elegir) de cualquier temario mencionado arriba, tengamos un examen preparado por toda nuestra comunidad yóguica.

Os animamos mandarnos tus preguntas, incluso si sólo tienes 2, 3 preguntas.

¡Piénsatelo así, puedes escribirnos cada mes 2 o 3 preguntas y así ayudas en este gran proyecto!

La AEYT es una comunidad que cada uno puede participar y colaborar.

La AEYT tiene un objetivo que tenemos todos en común: difundir el Yoga Terapéutico, y para esto se requiere el apoyo de toda la comunidad entera.

La AEYT no es una empresa que decide las cosas desde arriba, sino representa un equipo de profesionales que colaboran todos juntos para conseguir su meta

No queremos que un grupo pequeño de gente crea un examen que todos tienen que hacer, sino queremos que todos participen en el acto de preparar un examen para todos y para la próxima generación de los profesores de Yoga Terapéutico

¡Tu colaboración crea una diferencia!

Unos ejemplos de algunas preguntas del examen que estamos preparando:

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 gluteo menor es:

1. Abductor
2. Abductor y anteversor 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 ilíacas anteriores superiores se van hacia atrás
3. Las espinas ilíacas anteriores superiores se van hacia atrás
4. Las espinas ilíacas 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 piriforme?

1. En algunas personas el nervio ciático pasa por el músculo piriforme
2. No hay ninguna relación
3. El nervio ciático pasa por debajo de el músculo piriforme
4. La respuesta 1 y 3 son correctas

Alineamiento de posturas de Yoga:

¿De dónde se inicia la flexión en Uttānāsana?

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

Patología relacionada con la práctica de Yoga Terapéutico:

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

1. Bhujāṅgāsana
2. Pāścimottānāsana
3. Vīrabhadrāsana II

ARTÍCULOS

Añadimos en los archivos adjuntos una entrevista que hicimos con Victor M. Flores sobre la enseñanza de Yoga Terapéutico en el Hospital Virgen de la Macarena y San Juan de Dios, formando tanto a profesores de yoga como a profesionales médicos en tratamientos complementarios del cáncer de mama, diabetes, esclerosis múltiple, SIDA y una docena de patologías más.

También añadimos un artículo escrito por Laia Giralt, profesora certificada del método Iyengar.

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, psicólogos, enfermeras 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 mandar también una foto para que la podamos colgar en la web.

Colaboradores de esta revista:

Or Haleluiya
Álex Monasterio Uría
Angie Olivan
Patricio Moralo