

NOTICIAS

- Impresiones de la primera conferencia de la AEYT con Leslie Kaminoff
- Reseña del *International Journal of Yoga Therapy*: “Competencias para profesores de Yoga Terapéutico: qué necesitamos saber y dominar”

ARTÍCULOS

- El cuidado de nuestros pies, por Patricia Sanagu



Trabajar en equipo:
la fuerza reside en
las diferencias que
complementan uno
al otro, no en las
similitudes



Queridos compañeros,

Damos la bienvenida al invierno con una edición que nos invita a la reflexión, así como los días más fríos y más cortos. A raíz de nuestro encuentro con Leslie Kaminoff, co-autor del libro “Anatomía del Yoga”, compartimos con vosotros unas impresiones acerca del taller que impartió, dentro de la primera conferencia de la AEYT en España.

Presentamos una noticia de la IAYT sobre criterios para la formación en Yoga Terapéutico y para equilibrar la invitación a contemplar, un artículo sobre cómo enraizar los pies.

Nos encantaría oír tu opinión y tus sugerencias sobre la revista. ¡Es de todos y para todos!

Impresiones del taller de Leslie Kaminoff en la conferencia de la AEYT, 4 Julio 2013



“Prana apana samayogah pranayamah iti iritah”

Yoga Yajnavalkya (approx. 200 A.D.)

“La inhalación debe ser llevada a encontrarse con la exhalación”

El mes de julio pasado tuvo lugar la primera conferencia organizada por la AEYT sobre Yoga Terapéutico en España, en la Barcelona Yoga Conference. Fue un gran éxito, con alrededor de cien practicantes/profesores de yoga, asistiendo al taller de Leslie Kaminoff. Leslie es co-autor del libro bestseller “Anatomía del Yoga” y lleva más de 25 años dedicado al yoga. Es internacionalmente conocido por su transmisión en conocimientos en los campos de anatomía del yoga y la respiración.

Leslie es alumno de T.K.V. Desikachar. Nos contó que su maestro no daba respuestas a las preguntas que tenía, pero insistía que él lo encontrara por su propia experiencia. En esa misma manera Leslie impartió sus talleres ese día. Dando preguntas para los participantes para reflexionar y diferentes prácticas para experimentar y encontrar respuestas. Como por ejemplo: ¿Qué exactamente es pranayama? ¿Es ‘control sobre la respiración’ o es ‘rendirse a la respiración’? ¿Qué pasa con las bandhas si dejamos que el movimiento dirige la inhalación y si después la exhalación dirige el movimiento?

Queremos compartir una breve reseña sobre el enfoque que dio Leslie en su taller acerca de algunos conceptos yóguicos esenciales: prana y apana, sukha y dukha y la definición de la respiración.



Foto: Lydia Mann

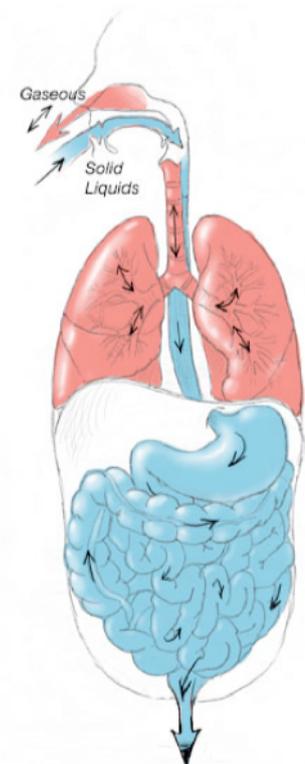
“¿A dónde sientes que se dirige el aire inspirado?”

PRANA Y APANA

Prana se refiere tanto al alimento como a la acción de alimentar. El concepto complementario es apana, lo cual se refiere a los productos de desecho y a la vez a la acción de eliminación. La vía de nutrición de alimentos de forma sólida y líquida, se encuentra en la parte alta del cuerpo. Después de atravesar el sistema digestivo, los productos de desecho descienden y son eliminados en la parte baja del cuerpo. Se puede decir que la fuerza de apana es hacia abajo; se desciende para salir.

Cuando miramos a prana en la forma gaseosa, la respiración no es así: el aire inspirado entra por la parte alta, y los gases de desecho de los pulmones salen por el mismo camino. Aquí la fuerza de apana es hacia arriba. Por eso es importante que apana esté libre para poder moverse tanto hacia arriba como hacia abajo.

La mayoría de las personas está acostumbrada a empujar hacia abajo, como si estuvieran orinando o defecando. Para manejar el apana, se necesita la capacidad de invertir la acción de apana. Eso es algo que se puede aprender mediante la práctica de yoga.



SUKHA Y DUKHA

Leslie expuso, que lo que queremos conseguir en definitiva a través del yoga es crear “*sukha*”, que describe como ‘buen espacio’, para que prana y apana puedan operar libremente. “*Dukha*” él describe como ‘mal espacio’ y se suele traducir como ‘dolor’ o ‘sufrimiento’. El yoga trata de ocuparse de los bloqueos u obstrucciones, de incrementar el ‘buen espacio’ para que las fuerzas pránicas se puedan mover libremente y el organismo se pueda funcionar de forma normal. Por eso, ha dicho que el Yoga Terapéutico consiste sobre todo en la eliminación de productos de desecho.

LA RESPIRACIÓN: UN CAMBIO DE FORMA EN LAS CAVIDADES TORÁCICA Y ABDOMINAL

Leslie comentó que existe la idea errónea que la respiración abdominal es mejor que la respiración torácica. Sin embargo, es la calidad de la respiración lo que es importante, no el lugar. El diafragma tiene sus orígenes en la caja torácica, los pulmones se encuentran en el tórax y por eso la expansión tiene lugar en el tórax. Lo que pasa en el abdomen es sólo cambio de forma, abultamiento, aunque sí que el abdomen tiene un papel importante en la respiración. Para visualizar este tema, Leslie mostró lo que pasa durante la respiración a través de un acordeón – un recipiente flexible lleno de gas – que representa el tórax, y un globo de agua – un recipiente flexible de líquido – que representa la cavidad abdominal.

Cuando se aprieta un extremo del globo de agua, el otro extremo sobresale. Sólo se desplaza el volumen fijo de agua de un lado al otro lado del globo. Lo mismo ocurre cuando el movimiento de la inhalación comprime la cavidad abdominal: una compresión en una parte, produce una prominencia en otra. O sea, la cavidad abdominal cambia de forma, pero no de volumen. (La cavidad abdominal sí que cambia de volumen en los procesos digestivos: en el consumo de agua o comida y después una evacuación intestinal).

Por el contrario, la cavidad torácica no sólo cambia de forma, sino también de volumen: se comporta como un fuelle de un acordeón, un recipiente lleno de gas. Cuando comprimimos un acordeón, creamos una reducción en el volumen del fuelle y forzamos al aire a salir. Este cambio de forma en la cavidad torácica es tridimensional: durante la inspiración, la cavidad del pecho incrementa su volumen de arriba abajo, de lado a lado y de delante atrás.

Por este cambio de forma en la cavidad torácica, la cavidad abdominal cambia también de forma (no de volumen) en tres dimensiones. Puede ser empujada en las mismas direcciones. El hecho de que el cambio de forma torácico está ligado al cambio de forma abdominal, explica porque el estado de la región abdominal tiene tanta influencia en la calidad de nuestra respiración.

Referencias:

Conferencia de Yoga Terapéutico por Leslie Kaminoff, AEYT / BYC, 4 de julio 2013

‘Anatomía del Yoga’, Leslie Kaminoff, Ediciones Tutor, 2ª edición, 2009

Videos de ‘YogaAnatomy’s channel’ (youtube), Leslie Kaminoff



Foto: Lydia Mann

¿Yoga Terapeuta o Profesor de Yoga Terapéutico?

La tarea de definir el Yoga Terapéutico no es fácil, dada la complejidad del tema y la variedad de aplicaciones y formatos en Occidente. La tarea se hace aún más compleja cuando hablamos de los profesionales que lo aplican. ¿Profesores de Yoga Terapéutico, o Yoga Terapeutas? En la literatura anglo-sajona se utiliza a menudo el término “Yoga Therapist” (Yoga Terapeuta). Para arrojar luz al tema, la AEYT ofrece la siguiente distinción:

1. Profesor de Yoga Terapéutico – profesores de yoga formados en Yoga Terapéutico; no tienen el derecho ante la ley española de diagnosticar.

2. Yoga Terapeuta – la AEYT considera que los profesionales de la sanidad que tienen potestad para diagnosticar son: médicos, fisioterapeutas, podólogos, psicólogos y psiquiatras. Si son también formados en Yoga Terapéutico se puede considerar – Yoga Terapeuta.

Por otra parte, Leslie Kaminoff, con su estilo personal de no pertenecer a categorías, utiliza todavía otra definición que nos comentó: se auto denomina Yoga Educator (Educador de Yoga). Lo hace para dejar claro que su profesión consiste en educar, aunque los beneficios sean terapéuticos y en ocasiones pueda lanzar mano de alguna técnica manipulativa. Quiere con eso no sólo aclarar el papel educativo del profesor de Yoga pero también protegerse legalmente en su país donde hay cada vez más regulaciones y demandas.

REGULACIONES

La regulación de la instrucción y formación del Yoga por parte del gobierno es un tema que divide opiniones. Algunas organizaciones independientes, temiendo tal interferencia quisieron hacerse cargo de la organización de su clase profesional y también de la regulación de su actividad, creando criterios orientativos para las formaciones y acreditaciones. Como por ejemplo la Yoga Alliance, de origen norte-americano, y quizás la más conocida, o la FEYP (Federación Española de Yoga Profesional), para citar algunas. La IYF (Federación Internacional de Yoga) también ofrece la posibilidad de que una formación está avalada por esta entidad y reconocen tres profesiones de Yoga:

- a) Profesor de Yoga (Yogacharya);
- b) Profesor de técnicas de Yoga (la mayoría de los profesores);
- c) Yoga Terapeutas.

Sin embargo, el registro con estas organizaciones no tiene valor legal. En el Reino Unido, no hay regulaciones específicas para la instrucción del Yoga; en EE.UU. la regulación por parte del gobierno está siendo recibida con rechazo en muchas comunidades. En España, se publicó en el BOE (Boletín Oficial de Estado) del 05 de septiembre de 2012, los requisitos para ejercer la instrucción de Yoga y la relación de módulos integrativos de la formación de 550 horas.

http://www.sepe.es/contenido/empleo_formacion/formacion/certificados_de_profesionalidad/pdf/especialidades/AFDA0311.pdf

El documento no contempla, sin embargo, el Yoga Terapéutico que sigue sin regulación.

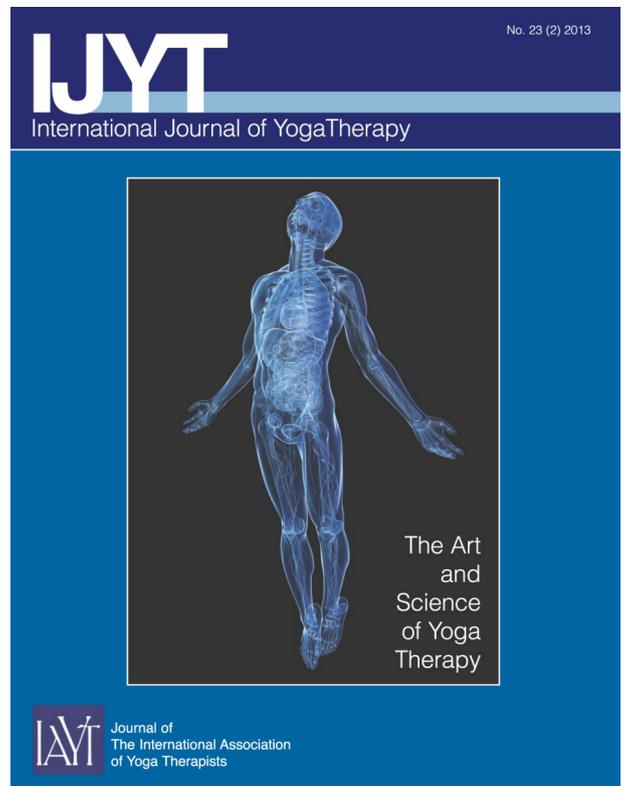
La IAYT (Asociación Internacional de Yoga Terapeutas) inició un proceso de definición de criterios para la formación de Yoga Terapeuta que resultó en la publicación de un documento donde detallan sus criterios y condiciones para la formación y acreditación de profesores de Yoga Terapéutico. Puedes encontrar información detallada en el apartado “noticia” de esta edición.

+ NOTICIAS

**Artículo publicado originalmente
en el International Journal of Yoga
Therapy —
No. 23 (1) | 2013**

www.IAYT.org

El texto original en inglés usa YOGA THERAPY / YOGA THERAPIST, que se traduce literalmente como Yoga Terapia y Yoga Terapeuta. En la AEYT usamos los términos Yoga Terapéutico y profesor/a de Yoga Terapéutico. En la traducción hemos optado por usar estos términos.



COMPETENCIAS PARA PROFESORES DE YOGA TERAPÉUTICO : QUÉ NECESITAMOS SABER Y DOMINAR

Autora: Leigh Blashki

President, Yoga Australia; IAYT Accreditation Committee; IAYT Council of Advisors; AAYT Council of Advisors; Director, Instituto Australiano de Yoga Terapia

El 1 de julio de 2012, la Asociación Internacional de Yoga Terapeutas (IAYT por sus siglas en inglés) publicó Criterios Educativos para la Formación de profesores de Yoga Terapéutico. El siguiente paso en este proceso incluyó la reciente publicación de la Solicitud de Acreditación de la IAYT para programas de formación de Yoga Terapéutico. La acreditación reconoce que un programa de formación de profesores de Yoga Terapéutico cumple los criterios educativos de la IAYT. Estos logros representan un paso importante en dirección a establecer el yoga como una terapia reconocida y respetada alrededor del mundo.

El punto central del documento de los Criterios Educativos es el Perfil de Competencias. La palabra competencias es ampliamente aceptada en los círculos educativos, sin embargo, para algunos, el término no es claro. Competencias son: las capacidades y habilidades que una persona de un campo o profesión en particular necesita saber y dominar. El desarrollo de una lista de competencias empieza con el uso de un perfil de habilidades y conocimiento para

analizar el trabajo realizado por los individuos en su campo o profesión. En relación al campo del Yoga Terapéutico, el proceso de perfilar y analizar quiere contestar las siguientes preguntas:

- ¿Qué hace un/a profesor/a de Yoga Terapéutico?
- ¿Qué necesita él/ella saber para actuar con responsabilidad y eficacia?
- ¿Qué habilidades él/ella debería poder demostrar para llevar a cabo Yoga Terapéutico con responsabilidad y eficacia?

Estas preguntas guiaron el Comité de Criterios Educativos de la IAYT durante el proceso de 2 años que resultó en el presente Perfil de Competencias que es parte de los Criterios Educativos para la Formación de profesores de Yoga Terapéutico.

Las competencias forman los cimientos para los criterios educativos. Una característica clave de las competencias es un conjunto de evaluaciones bien definidas. Estas evaluaciones son usadas para comprobar si un alumno/a posee las habilidades y el conocimiento necesarios para realizar de forma competente las prácticas o procedimientos para los cuales está siendo evaluado/a. Diferente a muchos enfoques de la educación en los cuales la comprensión del alumno del contenido es examinado según la materia de la asignatura, la evaluación de las competencias está basada en la demostración por parte del alumno/a de un compendio integrado de habilidades y conocimiento en un conjunto diverso de áreas de contenido simultáneamente, a menudo reflejando el lugar de trabajo (por ejemplo, una sesión de Yoga Terapéutico). Robin Rothenberg describe la evaluación en el que se refiere a la educación y competencias del profesor de yoga terapéutico con detalles en la perspectiva a continuación.

¿Qué necesitamos saber y dominar?

El Perfil de Competencias de la IAYT perfila una gama de habilidades y conocimientos esenciales a la práctica del Yoga Terapéutico que pueden ser resumidos de la siguiente manera (con las categorías en el Perfil de Competencias para referencia):

- Una comprensión de las enseñanzas del yoga, filosofía del yoga y sus aplicaciones al Yoga Terapéutico, incluyendo la condición y el funcionamiento de la mente (Categorías 1.1 y 1.2) y una comprensión de salud y enfermedad (1.3). Este conocimiento es fundamental para distinguir el Yoga Terapéutico de otros tipos de tratamientos.
- Conocimiento de la conceptualización alopática/biomédica y psicológica de anatomía, fisiología, salud mental y patología relacionada, incluyendo conocimiento básico de la salud y enfermedad y el entorno contemporáneo de la atención sanitaria (2.1 a 2.4). Este conocimiento es fundamental para trabajar en la atención sanitaria moderna.
- Comprensión de la importancia de la conexión cuerpo-mente y su integración en la práctica del Yoga Terapéutico (2.5). Este conocimiento representa la síntesis de las categorías anteriores en la Sección 2 y es fundamental para la práctica del Yoga Terapéutico.
- Conocimiento y capacidades relacionados con la habilidad terapéutica y la educación del cliente a nivel de consulta individual o a nivel de grupo (3.1 a 3.3). Las relaciones terapéuticas pueden ser complejas y exigen habilidades y conocimientos que o incluyen o bien difieren de las habilidades y conocimientos de un profesor. Estas relaciones aportan un deber añadido de cuidado y la necesidad para la aplicación particular de los yamas y niyamas.
- Una comprensión profunda de la amplitud de las prácticas de yoga y sus aplicaciones (4.1). Esto incluye una habilidad bien desarrollada para integrar el conocimiento necesario con la práctica, para proveer Yoga Terapéutico eficaz para los clientes/alumnos, incluyendo todos los aspectos de admisión y evaluación, plan e instrucciones de las prácticas, y proveer apoyo continuo (4.2). Las competencias en la Categoría 4 son los componentes centrales de la provisión de Yoga Terapéutico. Es en estas áreas que el método o estilo particular de cada escuela y su programa estarán reflejados en la formación. No obstante, es importante notar que las competencias en la Categoría 4 sólo pueden ser eficaces cuando se basan firmemente sobre

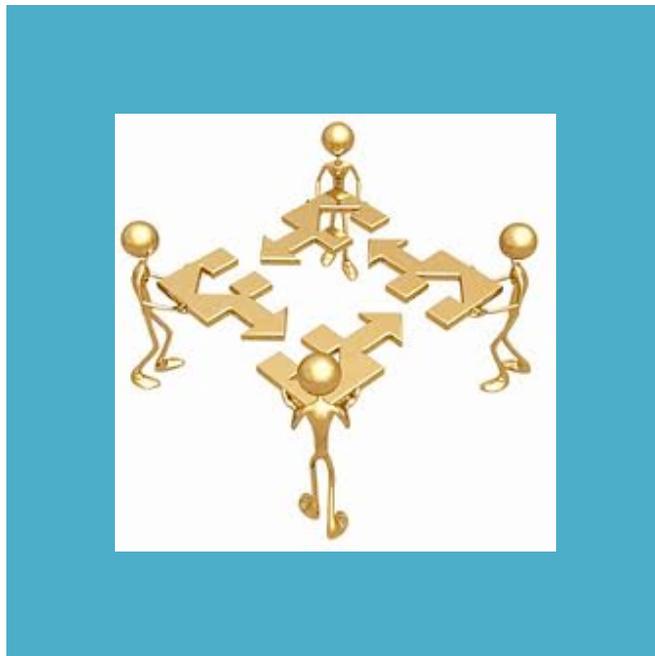
las demás competencias o se apoyan en ellas.

- Un conocimiento de los principios de la práctica profesional. Esto incluye entender las regulaciones, la relación entre pares, la ética profesional y el rol del desarrollo personal continuado (5.1 a 5.4). Como profesionales representamos no sólo a nosotros mismos sino también a todo el emergente campo del Yoga Terapéutico. A través de nuestra base en los yamas y niyamas y un conocimiento práctico de lo que significa ser profesional, podemos servir mejor aquellos que pretendemos asistir y hacer la función de embajadores en nuestro campo.

A medida que la IAYT avanza con la acreditación de los programas de Yoga Terapéutico y finalmente la acreditación de los profesores de Yoga Terapéutico, las competencias y los criterios educacionales serán la base que respalda el campo del Yoga Terapéutico a medida que se establece como una profesión reconocida y respetada.

Enlace para el original en inglés: <http://iayt.metapress.com/content/h245000177847701/?p=1265490751394b40943a674a98e9fd17&pi=1>

*Traducción: Ellen Lima
Revisión: Lorena Coutiño*





¿Quieres publicar un artículo en la revista de la AEYT?

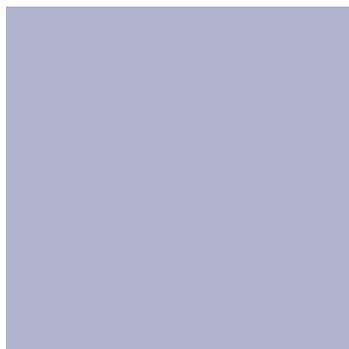
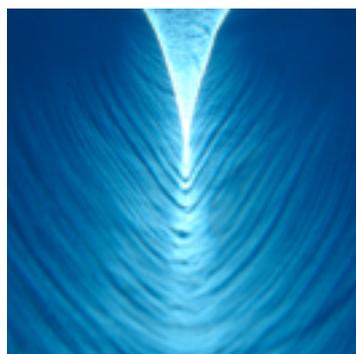
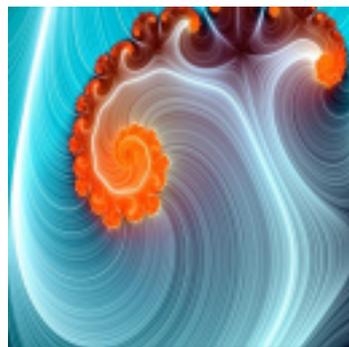
En esta revista encuentras un artículo muy interesante sobre Yoga Terapéutico y los pies, escrito por Patricia Sanagu, profesora de yoga y profesional de la AEYT.

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:

1. El público: los lectores de la revista de la AEYT son por la gran mayoría profesores de yoga o Yoga Terapéutico.
2. Ten claro cuál es el objetivo de tu artículo.
3. Añadir referencias.
4. 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.



El cuidado de nuestros pies

VIVIR DESCALZA – LA ATENCIÓN PLENA DE LOS PIES

¿Cuándo fue la última vez que caminaste descalzo sobre la hierba fresca?

Hace unos meses me encontraba en la Patagonia argentina, rodeada de la cordillera y sus picos nevados, de ríos y lagos, entre caballos, amigos argentinos, niños llenos de energía y perros que ya son parte de la familia, todos alrededor de un asado criollo: descalzarme y correr como una niña sintiendo mis pies en la tierra y rodeada de aquella majestuosidad de la naturaleza me hizo sentirme tan libre y salvaje como hacía mucho tiempo que no sentía.

Recordando esa sensación, comprendo porque siempre me saco los zapatos al llegar a casa, es como una liberación. No me siento en casa hasta que no hago esto, no me siento relajada en mí. Es como si hasta que me descalzo, no me sintiera en la calidez del hogar, en conexión conmigo misma, no me diera permiso para descansar.



Nuestros pies nos conectan con la calidez de la tierra, nos devuelven a la naturaleza y nos transmiten sensaciones de equilibrio y bienestar. Esta forma de tomar contacto con el mundo nos hace frenar la mente y concentrarnos en obtener buenas sensaciones durante el instante presente que estamos viviendo. Es una sensación hermosa y una costumbre que no deberíamos perder, dejemos que nuestros hijos caminen descalzos y se ensucien sus pies, caminemos por la playa sintiendo el frescor de la arena mojada por el mar, deja que tus pies vuelvan a sentirse libres después de estar encorsetados

en incómodos zapatos toda una jornada. Liberar los pies, tomar conciencia de cómo pisamos, de cómo caminamos, de cómo todo nuestro cuerpo se asienta sobre ellos, es como tomar conciencia de lo primigenio en nosotros. Estamos vivos, estamos aquí, sobre la tierra y la tierra nos sostiene, nos acoge, nos proyecta hacia el cielo.

Caminar descalzo saca en nosotros una sonrisa, crea espacio en nuestro interior, es belleza, es un acto de vida.

INTRODUCCIÓN: YOGA Y MASAJE THAI TERAPÉUTICO

"Vivir descalza" recrea sensaciones en nuestro cuerpo–mente–corazón al estar en contacto con la tierra.

Tenemos pies aprisionados, condenados a vivir anti–naturalmente, a no respirar, metidos por 12 horas en su prisión prêt–a–porter. La vida contemporánea sólo relaciona el sentido del tacto con las manos, nunca con los pies que parecen más bien una extensión del zapato. Los metemos y los sacamos en bloque, se nos olvida que al igual que las manos tienen dedos que sienten y se mueven. Las plantas de los pies son nuestras raíces, el yoga nos hace una invitación abierta a reconectarlos con la tierra.

EL TOBILLO Y EL PIE

Como seres bípedos, el pie desempeña una doble función:

- Debe recibir el peso del cuerpo y la reacción del suelo.
- Debe permitir el desarrollo dinámico del paso al caminar.

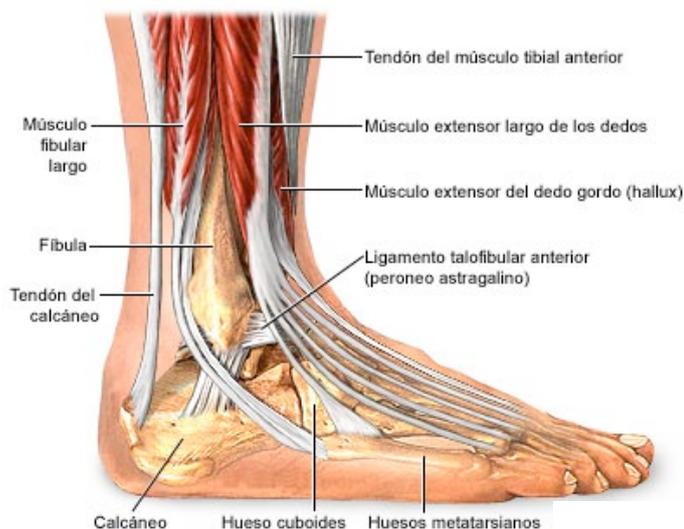
Esto supone simultáneamente resistencia y flexibilidad. Por ello consta de 26 huesos (de tamaños y estructuras muy diversas), 31 articulaciones y 20 músculos propios.

Sin embargo el pie sufre deformaciones, sujeto de las tensiones mecánicas del peso y del calzado. Por otro lado, el tobillo es la articulación que permite aliar la plasticidad del pie y la potencia de los huesos de la pierna.

LA IMPORTANCIA DE LA PISADA

Cuando voy a comenzar mi práctica de yoga y coloco los pies sobre la esterilla, el tiempo se detiene, es un acto de presencia y de profunda conexión con este momento. Cada movimiento, cada transición, cada asana nace siempre sintiendo la conexión con la tierra y estabilidad de mis pies.

En la lectura corporal que hacemos en las clases de yoga terapéutico, observamos con detenimiento hacia dónde se orientan los pies, la longitud de los dedos, su forma, fuerza o debilidad. Nuestros pies son los que marcan el sentido de nuestra vida. Allí dónde tus pies apuntan, es dónde te diriges. Si tienes conflictos con la vida que estás llevando, los dedos de los pies te lo harán notar.



Además la posición de los pies guía a las rodillas y a las caderas, por lo tanto, tienen un papel fundamental en la alineación de todo el cuerpo. Es fundamental "pisar bien" repartiendo el peso de forma equilibrada entre las "cuatro esquinas": la base del dedo gordo, talón interior, la base del dedo meñique y talón exterior. La línea del segundo dedo en línea con el tobillo y paralelas entre sí, las de ambos pies.

Siente el latido de la tierra cuando conectas la planta de tu pie consciente en el suelo.

Existe una descarga de energía de tu cuerpo al exhalar, un abandono, un suspiro y al mismo tiempo, al inhalar la tierra nos sostiene y aporta su fuerza de presencia.

Fíjate que cuando hablamos de las cuatro esquinas de los pies, no estamos incluyendo los dedos, de hecho, en un buen apoyo de la planta podréis levantar los dedos del suelo.

Levantar los dedos, bien abiertos y extendidos activa además la musculatura de tus piernas.

Pies firmes sobre la tierra, pero también flexibles. Deja que exista ese intercambio, que tu pelvis suelte la tensión acumulada en la espalda a través de las piernas y de la planta de los pies hacia el suelo.

Pero, qué ocurre si tu pie no tiene o ha perdido su forma anatómica natural:

PIES PLANOS

Toda curva o arco en nuestro cuerpo es un amortiguador natural que sirve para liberar tensión de la columna y no sobrecargar los músculos ni los discos intervertebrales.

Los arcos de los pies, son el primer muelle que amortigua la percusión que recibe el cuerpo al andar, saltar, correr.

Los pies planos ocurren debido a que los tejidos que sostienen las articulaciones en el pie (llamados tendones) están flojos.

A medida que los niños crecen, los tejidos se tensan y forman arco, lo cual tiene lugar cuando el niño tiene 2 o 3 años de edad. La mayoría de las personas tienen arcos normales cuando son adultas. Sin embargo, es posible que en algunas personas este arco nunca se forme. El envejecimiento, las lesiones o una enfermedad pueden causar daño a los tendones y provocar que se desarrolle pie plano en una persona a quien ya se le han formado los arcos.

La mayoría de los pies planos no causan dolor u otros problemas por sí mismos, pero sí pueden acarrear molestias en otras zonas debido a esa falta de amortiguación que provoca la falta de arco. Puede ocurrir en tobillos, parte inferior de las piernas, rodillas o zona lumbar tras períodos prolongados estando de pie o practicando determinados deportes.

Todos tenemos diferentes formas en los pies, sin embargo si una persona llega a la clínica de fisioterapia porque le duele la espalda o cualquier otra zona y muestra un pie plano, al profesor de Yoga Terapéutico colaborador le está mostrando claramente como empezar el trabajo que tenemos que hacer. Y uno de los principios que utilizaremos es crear energía muscular desde las cuatro esquinas de los pies hacia la pelvis para elevar el arco interno de ambos pies. Tomando conciencia de este principio y el efecto que produce en la planta de nuestro pie y el reflejo en otras zonas del cuerpo como la pelvis y zona baja de la espalda a través de diferentes asanas de yoga, vamos estimulando el trabajo de esos tendones vagos o cansados, y recordamos a nuestra psique la importancia de la contención.

PIES CAVOS O ARCO PLANTAR ALTO

Al contrario que los llamados pies planos, se denominan pies cavos, a aquellos cuya altura del arco plantar es superior a la que mostrarían unos pies normales. Esto provoca que la superficie de apoyo del pie sea mucho menor, cargando todo el peso corporal en las zonas anterior y posterior del pie. Las personas afectadas de pie cavo son más inestables en su caminar, precisamente por tener una menor superficie de apoyo en el suelo. Por eso tienden a padecer más esguinces de tobillo, además de presentar una mayor tendencia a desarrollar patologías, como la fascitis plantar. La elevación exagerada de la bóveda plantar y la excesiva convexidad del pie suelen acompañarse del acortamiento de los potentes músculos de los dedos, lo que acaba por generar los llamados dedos en garra y callosidades en el ante pie.



¿Cómo trabajamos esto con Yoga Terapéutico? El principio que utilizamos es el contrario al caso de los pies planos. Queremos suavizar y relajar la musculatura del arco, por ello haremos hincapié en la energía orgánica de estiramiento desde el punto focal de la pelvis hacia las cuatro esquinas de los pies enraizando en la tierra. Y personalmente me gusta combinar las asanas de yoga con técnicas de masaje tradicional tailandés para pies y pantorrillas que soltarán, relajarán y flexibilizarán toda esa musculatura. A nivel de la psique trabajamos la aceptación de la realidad presente a través de técnicas de mindfulness o atención plena.

MASAJE DE YOGA TAILANDÉS EN PIES

El masaje de pies, en combinación con la reflexología es un dulce arte, al mismo tiempo que una fascinante ciencia extremadamente efectiva.

Es una ciencia porque está basada en estudios psicológicos y neurológicos que verifican sus beneficios y es un arte porque depende mucho de como el practicante aplique sus aptitudes y conocimientos y de la dinámica que surja entre el que da y el que recibe.

La reflexología es una técnica de relajación holística. El término holístico deriva de la palabra griega "holos" que significa 'entero, por completo' y pretende tratar al individuo como un todo compuesto por mente, cuerpo y espíritu interrelacionados entre sí. El masaje de pies no trata los síntomas de la enfermedad por separado, no trabaja específicamente sobre un problema, un órgano o un sistema, pero induce a la persona a un estado de equilibrio y armonía que hace que el propio cuerpo mantenga ajustados sus capacidades de autosanación.

Esto se relaciona a lo comentado anteriormente sobre como los pies y su salud afecta al bienestar de todo nuestro cuerpo, no solo físico sino mental y emocional.

Conocer la tendencia de nuestros pies y establecer un cuidado diario adaptado a las necesidades de esas tendencias naturales o adquiridas, mejoraran no solo las molestias inmediatas físicas (también en tobillos y pantorrillas) sino también contribuirá al estado en general de nuestro cuerpo y psique.

Como he mencionado anteriormente, tomar conciencia de los pies estableciendo un cuidado diario hacia ellos, tomando conciencia de la pisada, de nuestra manera de caminar nos dice mucho sobre cómo nos plantamos ante nuestra vida y cómo la estamos viviendo. De esta forma, el cuidado sobre los pies, implica un cuidado y una toma de conciencia sobre: "de qué manera nos plantamos en nuestra vida". Su cuidado puede introducir cambios importantes en nuestros patrones mentales relacionados con temas como: "de dónde venimos, dónde nos encontramos y hacia dónde queremos ir".

Como dice Thich Nhat Hanh: *"Camina, como si besaras la tierra bajo tus pies."*

Referencias:

'Manual de profesores de Anusara Yoga', John Friend

'Anatomía del Yoga, libro y videos', Leslie Kaminoff

'Pensar con el cuerpo', Jadel Tolja

'Body Yoga', Jadel Tolja

'Anatomía del Movimiento', Blandine Calais-Germaine

*Patricia Sanagu
Profesora de Yoga Anusara Inspired (TM),
Masaje Thai Terapéutico y Mindfulness.*

Visita mi blog: www.patricisanagu.blogspot.es
Web: www.nataraya.org



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:

93 11 70 301

645 78 63 88

Nuestro nombre en **Skype**:

AEYT.org

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



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

Lorena Coutiño

Revisado por: Or Halleluiya y Álex Monasterio Uría