



NOTICIAS

- La primera conferencia de la AEYT con Leslie Kaminoff, co-autor del libro "Anatomía del Yoga"
- Yoga Terapéutico en la universidad
- Requisitos y temario del examen de la AEYT

ARTÍCULOS

- Posibles estructuras básicas de una investigación científica



Trabajar en equipo
divide el trabajo y
multiplica los
resultados



Queridos compañeros,

La investigación es fundamental para el desarrollo del Yoga Terapéutico. En esta edición encontrarás un artículo sobre como leer investigaciones científicas.

Presentamos también la descripción de los talleres de Leslie Kaminoff, gran investigador de la respiración. Falta muy poco para la primera conferencia de Yoga Terapéutico en España, en colaboración con la Barcelona Yoga Conference. Nos hace mucha ilusión presentar la AEYT en el evento más importante de yoga en el país. ¡Os esperamos a todos en los talleres de Leslie Kaminoff y en la presentación de la AEYT!

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

barcelona
yoga
conference

4-8 Julio 2013

Con la colaboración entre *Barcelona Yoga Conference* y la *Asociación Española de Yoga Terapéutico*, tendrá lugar:

LA PRIMERA CONFERENCIA DE YOGA TERAPÉUTICO EN ESPAÑA

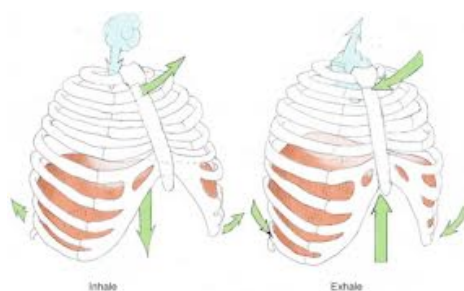
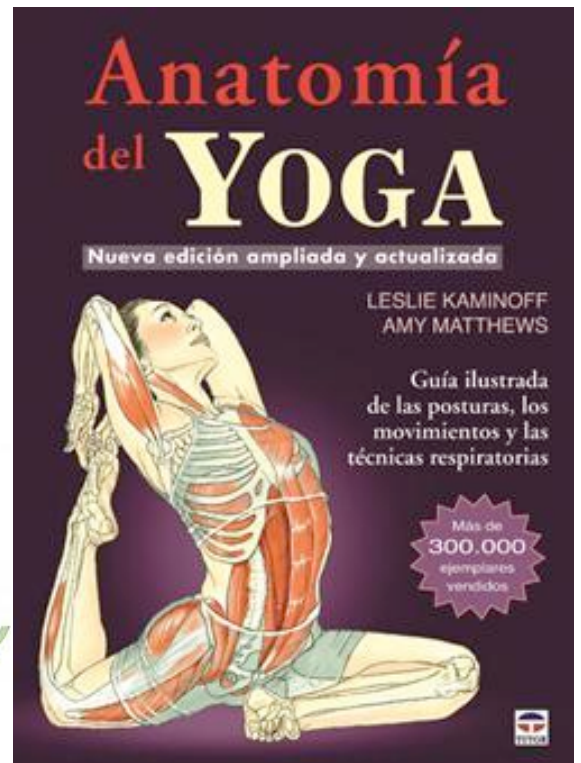
4 Julio 2013

con **LESLIE KAMINOFF**

El co-autor del libro bestseller “ANATOMÍA DEL YOGA”



Reserva tu
plaza [aquí](#)



Leslie Kaminoff, autor del libro bestseller “Anatomía del Yoga”, lleva más de 25 años dedicado al Yoga, especialista internacionalmente conocido en los campos de anatomía del yoga y la respiración. Es cofundador y director del centro de yoga neoyorquino *The Breathing Project* además de asesorar diferentes escuelas de yoga.

PROGRAMA 4 julio

Horario: 10.00 - 18.00 (2 horas de pausa)

A las 18.30 - presentación gratuita de la AEYT



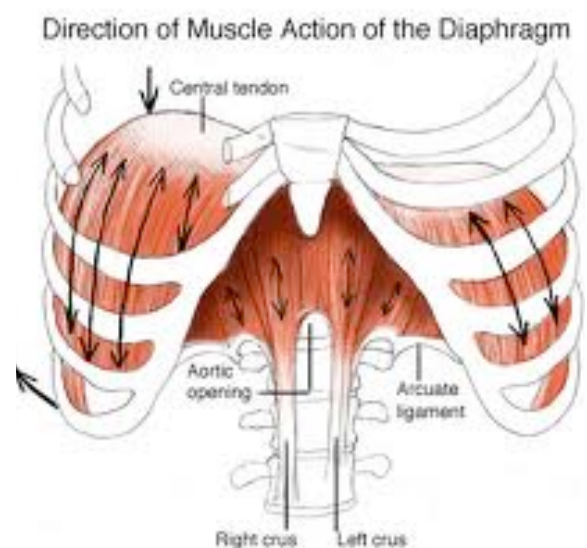
Sesión I: Exploración del Cuerpo respiración en el Yoga (2 horas)

El proceso de la respiración es el núcleo funcional de una práctica mente-cuerpo. En esta serie de talleres / clases, Leslie guiará a los participantes a un entendimiento cada vez más profundo de las fuerzas vitales en el mecanismo de la respiración humana. Los temas tratados incluyen la anatomía básica de la respiración, la mecánica del movimiento de la columna, la coordinación de los tres diafragmas (bandhas), y cómo estirar y fortalecer las estructuras claves del cuerpo para respirar. Suficiente tiempo se dedicará a las preocupaciones individuales y preguntas.

Sesión II: La Respiración más potente que jamás hayas tomado (2 horas)

... tu primer aliento. La no-respiración transforma tu fisiología entera, el estado fetal de no-comer, una entidad independiente que debe oxigenar tu sangre, buscar tu propia nutrición, y navegar por un mundo de gravedad y el espacio. Para el resto de nuestras vidas, tendremos que negociar esta intrincada danza entre los espacios internos y externos.

Una respiración centrada en la práctica del yoga que ofrece la oportunidad de tomar el segundo aliento de transformación que tendrá que tomar, y ese es el objetivo específico de este taller. A través de la inspiración, la educación y la reflexión, Leslie Kaminoff



nos llevará a través de una serie de prácticas que él llama "No-Pranayama" que va a transformar la relación con tu cuerpo. Discusión y práctica de pranayama – todos los niveles

Sesión III: Introducción al Yoga de la respiración centrada (2 horas)

El proceso de la respiración es el núcleo funcional de una práctica mente–cuerpo. En esta clase, el autor y educador de yoga Leslie Kaminoff, guiará a los participantes a un entendimiento cada vez más profundo de las fuerzas vitales y en el mecanismo de la respiración humana. Dentro de los temas tratados se incluyen la anatomía básica de la respiración, la mecánica del movimiento de la columna, la coordinación de los tres diafragmas (bandhas), y cómo estirar y fortalecer las estructuras claves del cuerpo para respirar. Si hay suficiente tiempo se dedicará a dudas individuales y preguntas.



Para más información y para reservar tu plaza:

www.barcelonayogaconference.cat

PROGRAMA 5 julio

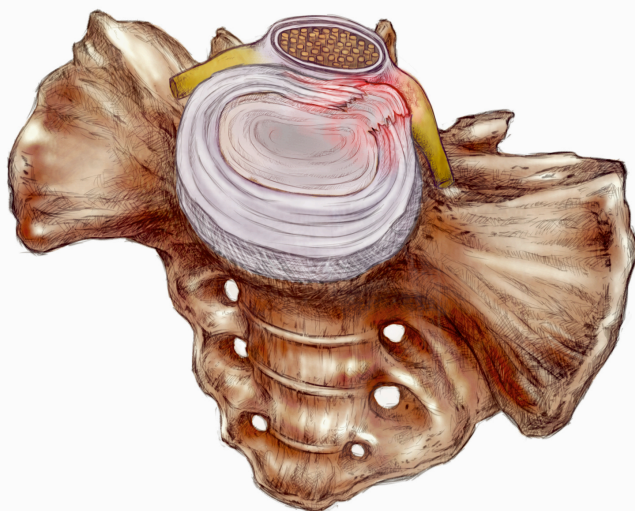
Horario: 10.30 - 14.30

EL YOGA TERAPÉUTICO EN LA ESPONDILOLISTESIS Y LAS DISCOPATÍAS LUMBARES

Las espondilolistesis son desplazamientos patológicos de las vértebras de origen traumático o degenerativo. Es un problema relativamente frecuente que requiere ser abordado de manera adecuada para no perjudicar a los practicantes aquejados de esta afección y ayudar a mejorar la estabilidad de las vértebras afectadas.

En este taller también se abordarán las discopatías lumbares, presentes a menudo cuando hay espondilolistesis. Nos acercaremos a su conocimiento, sus causas, cómo evitar su empeoramiento con la práctica y como mejorar la funcionalidad de los discos afectados.

Descubre en este taller la potencialidad preventiva y terapéutica del Yoga.



Dibujante: Carlos Romanos
El dibujo está publicado con el permiso de Posture&Gravity

La parte teórica la imparte:

Álex Monasterio Uría

Fisioterapeuta/Osteópata

Autor del libro "Columna Sana"

La parte práctica:

Or Haleluiya

Profesora de Yoga/Acupuntora

Para más información y para reservar tu plaza:

www.barcelonayogaconference.cat

MÁS
NOTICIAS



¡YA HAY YOGA TERAPÉUTICO EN LA UNIVERSIDAD COMO ESTUDIOS DE MASTER!

La Universidad Loyola Marymount en Los Angeles ofrece un programa de certificación en Yoga Terapia a nivel universitario, el primero en EE.UU. Uno de los creadores y actual director del programa es Larry Payne, autor de los libros “Yoga for Dummies” y “Yoga Therapy Rx”, que es también el nombre que recibe el curso.

El programa de certificación YogaTherapy Rx tiene tres niveles de un año cada uno:

Programa Básico (Nivel 1). Este programa se centra en el sistema músculo-esquelético. Las clases abordan los principios de la práctica y anatomía del yoga para profesores, el origen y tratamiento de problemas comunes en la espalda, rodilla y cadera.

Programa Avanzado (Nivel 2). Este programa se centra en los sistemas circulatorio, respiratorio, digestivo, nervioso, reproductivo y endocrino. Las clases abordan los principios de la práctica y anatomía del yoga para profesores, el origen y tratamiento de problemas internos.

Programa Clínico (Nivel 3). El programa clínico ofrece una experiencia clínica inmersa, en formato de seminarios con pacientes reales o simulados (estandarizados), y completa interacción con todos los participantes del programa.

Uno de los requisitos para acceder al programa es haber realizado una formación para profesores de yoga de 200h.

“El programa Yoga Therapy RX es parte del programa de Extensión (Educación Continuada) de la Loyola Marymount University (LMU), pero está asociado al Máster en Estudios de Yoga (M.A. In Yoga Studies) ofrecido por la LMU de una forma específica – haber cursado el nivel 1 del programa cumple un pre-requisito para el Máster,” nos explica Robert Hurteau, del 'Centro para la Religión y Espiritualidad' de la Universidad.

El Máster se completa en 2 años. Además de la certificación de la Universidad, los alumnos cumplen con los requisitos para la designación 500EYT de Yoga Alliance.

Enlaces: <http://bellarmine.lmu.edu/yoga/>
<http://www.samata.com/LMUprogram.php>

MÁS NOTICIAS



Problemas técnicos

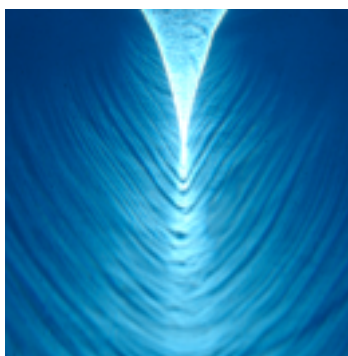
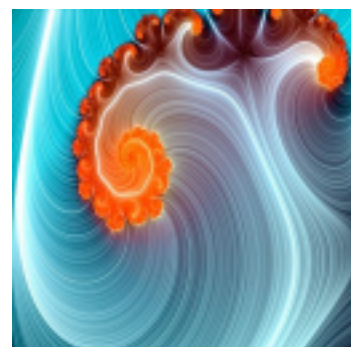
Queridos/as compañeros/as,
Debido a problemas técnicos, desgraciadamente hemos perdido gran parte de los correos recibidos y los artículos mandados desde enero. Si nos has contactado y no te hemos contestado, será por esta razón. ¡Lo sentimos mucho! Rogamos a todos los socios que nos hayan enviado un artículo para publicación en la revista que por favor nos lo vuelvan a enviar a: editorial.aeyt@gmail.com

Gracias por vuestra comprensión.

¿Quieres publicar un artículo en nuestra revista?

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. 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.

¡Estamos en
Facebook!



MÁS NOTICIAS

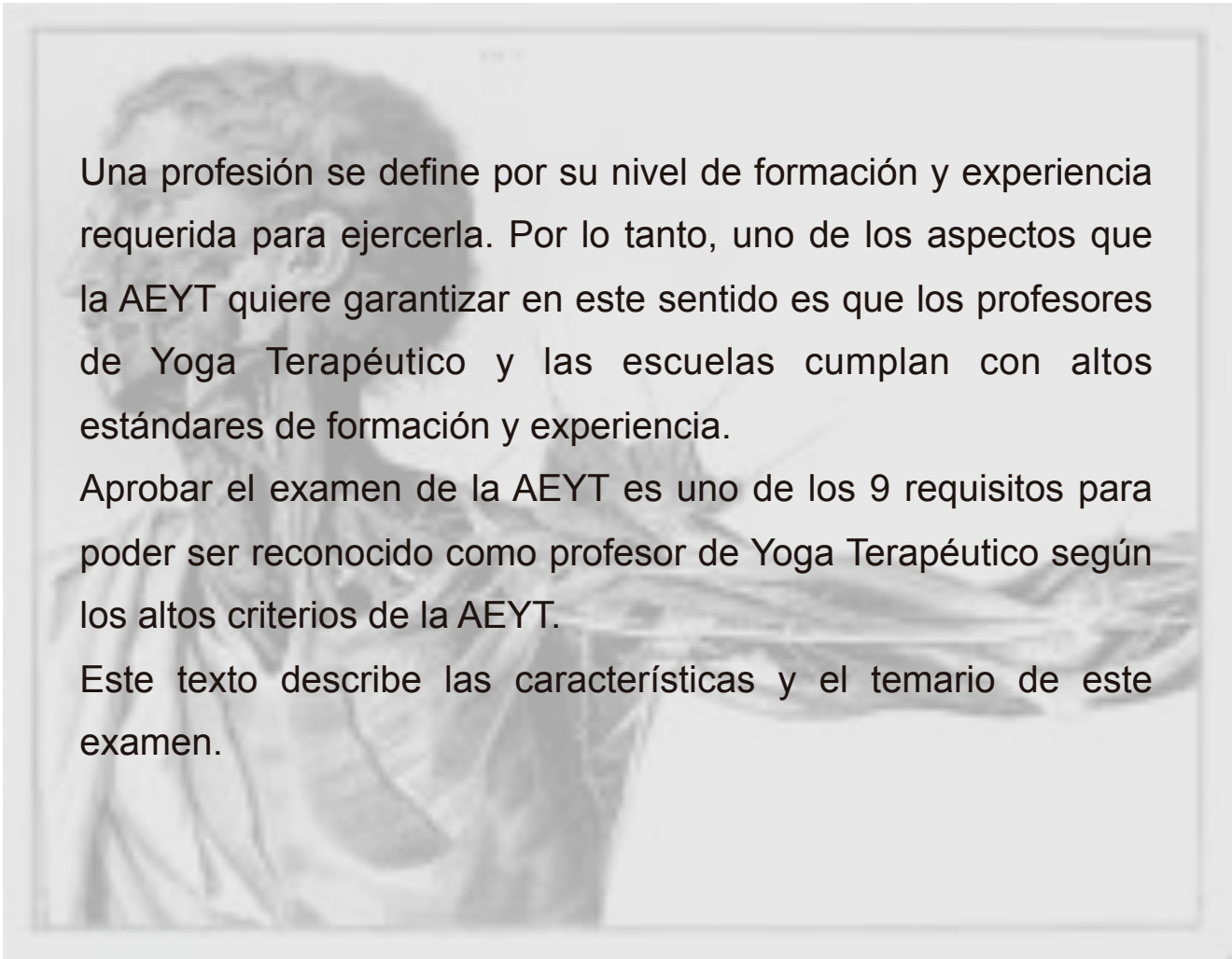


Examen de la AEYT

El examen de la AEYT ha sido recibido con mucho interés por nuestra comunidad y lo demuestra el gran número de correos que hemos recibido preguntándonos por una fecha. El retraso es debido a que dependemos de la disponibilidad de nuestros colaboradores que trabajan de forma voluntaria para la AEYT. Esperamos tenerlo disponible en nuestra web lo antes posible.

Para agradecer vuestro entusiasmo, publicamos en esta edición los requisitos y el temario para que podáis empezar a prepararos desde ahora.

CARACTERÍSTICAS Y TEMARIO DEL EXAMEN DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE YOGA TERAPÉUTICO



Una profesión se define por su nivel de formación y experiencia requerida para ejercerla. Por lo tanto, uno de los aspectos que la AEYT quiere garantizar en este sentido es que los profesores de Yoga Terapéutico y las escuelas cumplan con altos estándares de formación y experiencia.

Aprobar el examen de la AEYT es uno de los 9 requisitos para poder ser reconocido como profesor de Yoga Terapéutico según los altos criterios de la AEYT.

Este texto describe las características y el temario de este examen.

LOS REQUISITOS PARA PODER SER PROFESOR DE YOGA TERAPÉUTICO

Para que la AEYT apoye a un profesional como profesor de Yoga Terapéutico, debe cumplir los siguientes requisitos mínimos:

1. Una certificación de yoga reconocida por una de las siguientes asociaciones:

- AEPY (Asociación Española de Practicantes de Yoga)
- IYTA (Asociación Internacional de Profesores de Yoga)
- EYF (European Yoga Federation)
- IYF (International Yoga Federation)
- European Yoga Alliance
- International Yoga Alliance
- IYAT (The International Association of Yoga Therapists)
- BWY (The British Wheel of Yoga)

El aspirante no necesita ser miembro de una de estas asociaciones, pero su formación de yoga sí debe cumplir sus requisitos.

Si hiciste una formación reconocida por otras asociaciones, puedes ponerte en contacto con nosotros.

2. Como mínimo 2 años de experiencia como profesor/a en cualquier estilo de yoga.
3. Un estudio de mínimo 100 horas de anatomía, fisiología, y patología (puede ser en la formación de yoga o en otro instituto).
4. Haber hecho una formación específica de Yoga Terapéutico.
5. Conocimiento en la utilización de apoyos en la práctica de yoga (como mantas, bloques, cinturón, silla y el apoyo contra la pared) para poder adaptar las posturas de yoga a las necesidades del alumno. Además, es de mucha utilidad tener un amplio conocimiento de variación y modificación de las posturas clásicas de yoga y posturas constituyentes.
6. Una base en la práctica de relajación (como la meditación, visualización o el canto).
7. Un conocimiento general de los principios de Ayurveda.
8. Tener una vinculación con un profesional de la sanidad, puede ser un médico, fisioterapeuta, podólogo, psicólogo o psiquiatra.
9. Aprobar el examen de capacitación de la AEYT.



CARACTERÍSTICAS DEL EXAMEN DE LA AEYT

El examen presenta 100 preguntas en diferentes aspectos y temas relacionados con el Yoga Terapéutico:

1. Anatomía
2. Fisiología
3. Patología (tanto en el aparato locomotor como en el campo de la psicología)
4. Alineamiento de posturas de yoga
5. El ajuste de la práctica de Yoga Terapéutico a diferentes patologías
6. Filosofía

Cada pregunta vale 1 punto, hay que responder como mínimo a 80 preguntas correctamente para aprobar el examen.

Algunas preguntas tienen 2 respuestas que pueden presentar ideas similares e incluso correctas, pero siempre hay una respuesta que es más acertada o más completa. Hay que leer las respuestas atentamente.

TEMARIO DEL EXAMEN DE LA AEYT

I. GENERALIDADES

- A. Posición anatómica
- B. Movimientos del cuerpo humano
- C. Planos, ejes y nombre de los movimientos del cuerpo humano
- D. Características de las articulaciones sinoviales
- E. Características del cartílago articular y del sistema de nutrición del cartílago

II. COLUMNA VERTEBRAL

- A. Las curvaturas fisiológicas de la columna y sus funciones
- B. Anatomía y fisiología de las vértebras y de los discos intervertebrales
- C. Ubicación y movimientos principales en los que participa toda la musculatura vertebral

III. EXTREMIDAD SUPERIOR

- A. Huesos de la cintura escapular y sus relieves anatómicos más relevantes
- B. Fisiología de las articulaciones de la cintura escapular
- C. Músculos de la extremidad superior – ubicación y movimientos principales en los que participan:

1. Pectoral mayor
2. Pectoral menor
3. Deltoides
4. Supraespinoso
5. Infraespinoso
6. Redondo menor
7. Redondo mayor
8. Subescapular
9. Coracobraquial
10. Bíceps braquial
11. Braquial anterior
12. Tríceps
13. Ancóneo



14. Todos los músculos que se insertan en la escápula
15. Flexores dorsales de muñeca (sólo conocer los nombres)
16. Flexores palmares de muñeca (sólo conocer los nombres)
17. Conocer asanas para estirar cada uno de los músculos de la extremidad superior que entran en el temario (apartado importante teniendo en cuenta que muchos conflictos mecánicos se producen por acortamiento / contractura de la musculatura)

IV. EXTREMIDAD INFERIOR

- A. Huesos de la cintura pélvica y sus relieves anatómicos más relevantes
- B. Fisiología de las articulaciones de la cintura pélvica y la rodilla
- C. Músculos de la extremidad inferior – ubicación y movimientos principales en los que participan:

1. Los flexores de la cadera
2. Los extensores de la cadera
3. Los aductores
4. Los abductores
5. Los rotadores externos



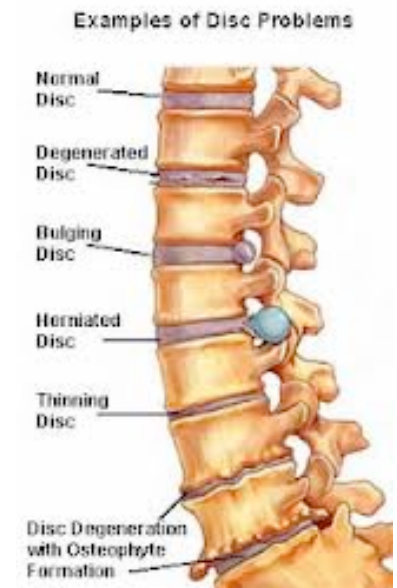
V. RESPIRACIÓN

- A. La fisiología respiratoria
- B. Músculos respiratorios
- C. Anatomía y fisiología de los abdominales

VI. PATOLOGÍA / AFECCIONES

Definición, causas, identificar qué asanas pueden agravar y cuales mejorar las siguientes patologías:

1. Cíatica
2. Hernia discal
3. Protrusión discal
4. Escoliosis
5. Hiperlordosis
6. Rectificación lumbar
7. Atrofia muscular
8. Estrés
9. Rasgos muy generales de la depresión
10. Rasgos muy generales de la distimia
11. Rasgos muy generales de la esquizofrenia
12. Mala higiene postural y sus características
13. Síndrome subacromial / tendinitis del manguito de los rotadores
14. Artrosis glenohumeral
15. Epicondilitis
16. Epitrocleitis
17. Síndrome del túnel carpiano
18. El uso de la práctica de la meditación en diferentes trastornos mentales



VII. ALINEAMIENTO DE LAS POSTURAS DE YOGA

Un conocimiento profundo de cómo modificar las posturas de yoga con mantas, cinturones, bloques de yoga, sillas, la pared etc. según las diferentes patologías o las afectaciones mencionadas arriba.

VIII. FILOSOFÍA

- A. Las Yoga Sutras de Patanjali
- B. Hatha Yoga Pradipika
- C. Un conocimiento básico de:
 1. Bhagavad Gita
 2. Srimad Bhagavatam
 3. Gherand Samhita
 4. Shiva Samhita
- D. Un conocimiento básico de los gunas y doshas
- E. Filosofía básica, considerada como un sentido común, del Yoga Terapéutico
- F. Los objetivos de la AEYT

POSIBLES ESTRUCTURAS BÁSICAS DE UNA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA



Actualmente la medicina occidental se basa en un concepto clave: la medicina basada en la evidencia (*“evidence based medicine”*). Es decir que para que se puede prescribir cualquier tratamiento, hay que tener evidencia científica de que ese tratamiento sea eficaz.

Como practicantes y profesores de yoga, ya conocemos los beneficios del yoga ya que lo hemos experimentado en nosotros mismos durante los años de práctica, además de ver los resultados en nuestros alumnos. Pero parece que el mundo sanitario aún no conoce hasta qué punto el yoga puede ayudar a mantener y mejorar la salud de las personas. Por un lado, quizás la experiencia, es decir la práctica, sea clave para sensibilizar a los profesionales de la salud sobre la potencialidad del yoga y por otro, desarrollar más ampliamente los estudios que relacionan el yoga como herramienta útil orientada a mejorar una parte de los procesos patológicos físicos y psicológicos.

Así pues, para crear el puente entre el Yoga Terapéutico y el sistema sanitario, es imprescindible desarrollar investigaciones científicas que demuestren que los síntomas disminuyen en personas que practican yoga y que la funcionalidad de las estructuras afectadas mejora. Los estudios científicos pueden ayudar al profesor de Yoga Terapéutico a ponerse en contacto con los profesionales del sistema sanitario, para trabajar coordinadamente juntos.

Actualmente existen bastantes investigaciones científicas sobre los efectos del yoga como terapia, la mayoría realizadas en los EE.UU. y en la India. Una gran parte de estos estudios, no obstante, son estudios pequeños con pocos participantes.

También existen revisiones (*“reviews”* en inglés) o críticas que combinan y comparan los resultados de investigaciones similares. Aunque estos tipos de investigaciones pueden ser muy útiles, conllevan un problema: normalmente no tienen las mismas características y es difícil compararse entre sí.

Otro tipo de estudio es el *“case study”* (estudio de un caso) en el que se describe cómo evoluciona esa persona al aplicarle un determinado tratamiento.

A continuación puede encontrarse un resumen sobre cómo deben ser dichas investigaciones científicas. Hay que tener en cuenta que el tema encierra cierta complejidad con lo que aquí sólo presentamos las bases.

Para que una investigación sea válida, tiene que cumplir las siguientes condiciones:



TRABAJAR EN EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

Para obtener más información sobre el trabajo en equipo multidisciplinario, te invitamos a leer el siguiente texto en nuestro sitio web:

[http://www.aeyt.org/
equipo-
interdisciplinar.php](http://www.aeyt.org/equipo-interdisciplinar.php)

– La investigación tiene que dividir a los participantes con los mismos síntomas o problema de salud en dos grupos. Un grupo recibe la intervención: en este caso práctica de Yoga Terapéutico durante un periodo de tiempo. El otro grupo, llamado grupo de control, no practica yoga, pero sigue el tratamiento habitual para este problema de salud, p.e. consejos de ejercicios. (“*controlled trial*” – prueba controlada).

– La asignación de una persona a uno u otro grupo tiene que ser arbitraria, aleatoria (“*at random*”). Es decir, ni el médico, ni el paciente puede elegir en qué grupo estará asignado.

– Los dos grupos de personas tienen que tener características similares. Esto quiere decir que las personas en ambos grupos tienen que tener más o menos los mismos síntomas, la misma edad, etc. Esto es importante para que las diferencias encontradas al final de la prueba no se puedan atribuir a otros factores, que no sean directamente atribuibles a la intervención terapéutica.

– Si se pretende realizar un estudio que tenga relevancia y pretenda tener calado en el mundo de la ciencia, los dos grupos incluidos en el estudio tienen que ser suficientemente grandes para tener relevancia estadística. Esto quiere decir, que no es probable que los resultados hayan sido debido al azar. En otras palabras: cuanto más grandes los grupos sean, lo menos probable es que las diferencias de los resultados en los dos grupos sean por casualidad. Los estudios de un solo caso o de grupos reducidos pueden tener su importancia porque pueden señalar una tendencia que deberá contrastarse en estudios mayores.

– Cuando leemos una publicación de una investigación científica, solemos encontrar un número, llamado P-valor. El P-valor se usa para valorar si la investigación tiene relevancia estadística. Tenemos que entrar demasiado profundo en la teoría de las estadísticas para entender lo que exactamente quiere decir el valor P, pero podemos darse unas pautas: Cuanto menos sea el valor P, más significativo será el resultado. Si el valor P es menos que 5% (valor $P < 0,05$), significa que la investigación tiene relevancia estadística. Si el valor $P > 0,05$, la investigación no tiene relevancia estadística.



Puedes empezar tu búsqueda con el listado de estudios científicos sobre el Yoga Terapéutico disponible en la pagina web de la AEYT en el apartado “estudios científicos relativos al yoga”:

www.aeyt.org

Normalmente, en las revistas científicas no se publica investigaciones con un P-valor $>0,05$, porque no se puede sacar conclusiones de investigaciones que no tienen relevancia estadística.

- Siempre habrán participantes que no finalizarán la intervención por cualquier razón. Este número tiene que ser el mínimo posible para que la investigación pierda la mínima relevancia estadística posible.

- Idealmente, los estudios científicos en la medicina son “*a doble ciego*”, es decir que ni el investigador ni el paciente sabe si el segundo está localizado en el grupo de intervención o en el grupo de control. Esto se hace, por ejemplo, en estudios en dónde se investigan el beneficio de un medicamento. A las personas del grupo de control se les administra un placebo, que tiene la misma apariencia que el medicamento que se administra a las personas del grupo de investigación. Los estudios en los que se investigan los beneficios del Yoga Terapéutico, por su forma no pueden ser doble ciego.

La lista de condiciones no pretende ser completa. Sin embargo, si buscamos una colaboración con el mundo sanitario para que el Yoga Terapéutico sea presente en centros de rehabilitación y hospitales, es importante que los profesores de yoga estemos preparados para demostrar con evidencias la potencia terapéutica del yoga.

Los estudios científicos pueden funcionar como puente para aproximar los profesionales sanitarios y del Yoga Terapéutico.

Escrito por:

Nathalie van Wilgenburg

Médico y Profesora de Yoga

Vocal oficial de la AEYT

e-mail: editorial.aeyt@gmail.com



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?](#)



Colaboradores de esta revista:

Nathalie van Wilgenburg

Ellen Lima

Revisado por: Or Haleluiya y Álex Monasterio Uría

Correcciones textuales: Lorena Coutiño