

## Fibromialgia y yoga

Hola, soy de México. Sufro una enfermedad llamada Fibromialgia. Llevo trece años haciendo yoga, pero he tenido un largo camino de situaciones emocionales difíciles en mi vida. Mi pregunta es si ustedes pueden ayudarme realmente en seguir ejercitándome con el yoga, con movimientos específicos para lograr seguir esta técnica sin tener que abandonarla del todo, y al contrario mejorar mi calidad de vida. Sufro de problemas de tres cervicales que ya se han hecho hernias. Ojalá tenga la suerte que pudieran contestarme sería de mucha ayuda espiritual y física. Así quizá pudiera ayudar a otras personas que están sufriendo y que no saben en realidad si es Fibromialgia, y han llevado un recorrido largo y de dolor en su cuerpo y mente. Gracias atentamente. ROCÍO CARBAJAL. MÉXICO.

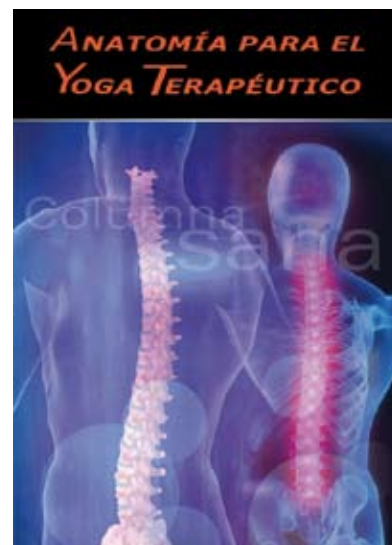
### RESPONDE

Alex Monasterio  
Uría



vicepresidente de la AEYT,  
Asociación Española de  
Yoga Terapéutico  
[www.yoga-terapeutico.com](http://www.yoga-terapeutico.com)  
Con la colaboración  
de Or Haleluíya y Angi Oliván

La fibromialgia es una afección compleja que se desconoce en buena medida pero que puede llegar a gestionarse adecuadamente para mejorar la calidad de vida. No obstante, debe abordarse desde diferentes perspectivas. Indudablemente el yoga puede resultar de gran ayuda, siempre y cuando no se fuerce y esté orientado por un profesional que conozca las claves de la alineación. El yoga ayuda a desentumecer el sistema miofascial (músculos y fascias), más rígido y contracturado de lo habitual en estos casos. Es por ello que son convenientes las asanas de estiramiento más que las de fuerza o equilibrio. Es interesante la realización de pranayamas que ayuden a liberar la tensión acumulada en el diafragma, muy sensible en los procesos de estrés (emocionales). Dicha tensión suele almacenarse también en los órganos intraabdominales y en las fascias que los envuelven y conectan pudiendo acentuar incluso la curvatura cifótica o aplanar las lumbares a través del desplazamiento hacia la retroversión de la pelvis. Debido a ello, puede ser de mucha utilidad asanas como Uddiyana bandha para realizar un estiramiento del paquete viscerofascial. En este mismo sentido, las tensiones localizadas en el mediastino pueden reducirse realizando la postura del perro (del perro/gato pero sólo el perro) a la que incorporamos una inhalación profunda diafragmática que mantendremos unos segundos (en muchos casos puede sentirse la tensión detrás del esternón). Es también importante el estiramiento de los psoas-iliacos, otros de los músculos que almacenan tensión psicoemocional con asanas como Anjaneyasana. La meditación puede ser muy útil para reducir el ruido mental y



poder relativizar más fácilmente las reacciones emocionales. Es determinante contactar con un psicoterapeuta para metabolizar las experiencias que hayan podido ocurrir en el pasado y entender de qué manera éstas nos llevan a interpretar la realidad actualmente. Por otro lado, la realización de un ejercicio aeróbico como la natación ayudaría a mejorar la función muscular (los músculos trabajan sin tener que soportar el peso corporal); pastillas herbales, infusiones, yoga nidra, yoga reconstituyente e incluso medicación (homeopática) para mejorar la calidad del sueño; e ir a un fisioterapeuta para mejorar la función del aparato locomotor y recibir asesoramiento sobre cómo gestionar otros problemas concomitantes como las discopatías que nos señala Rocío.

Si deseas que el experto responda a tus dudas, escribe a la Revista YOGA JOURNAL, Consultorio de Yoga Terapéutico, c/ Príncipe de Vergara 109. 2ª planta. 28002 Madrid, o mediante email a [yogajournal@globuscom.es](mailto:yogajournal@globuscom.es), o a través de la web [www.yogajournal.es](http://www.yogajournal.es)