

¿Qué es el Yoga Terapéutico?

Or Haleluiya Presidenta de la Asociación Española de Yoga Terapéutico

En general, la práctica de yoga es de por sí terapéutica. Posee muchas herramientas prácticas y eficaces: posturas físicas (asanas), ejercicios de respiración (pranayama), meditación (dhyana), conocimiento y sabiduría (jnana yoga), canto (mantra) y servicio a la sociedad (karma yoga). El yoga se basa, además, en una filosofía y práctica ante la vida que le permite a uno actuar, hablar y pensar desde una mente más quieta y enraizada en el amor profundo hacia la creación en todas sus manifestaciones (bhakti yoga).

La práctica constante del yoga supone una vía efectiva hacia el equilibrio físico y la armonización mental. Aún así, existen diferencias significativas entre la práctica de Hatha Yoga tradicional y el Yoga Terapéutico.

El Yoga Terapéutico está basado en el conocimiento profundo de la anatomía y fisiología del cuerpo humano, para adaptar la práctica en función de las características biomecánicas y patológicas del practicante con el objetivo de equilibrar nuestro físico de mane-



ra individualizada.

Las clases pueden ser más suaves y menos exigentes que una clase de Hatha yoga pública y puede haber más énfasis en la práctica de la relajación, meditación y visualización (es sabido que la relajación en sí ya es terapéutica).

Se da especial relevancia al alineamiento corporal en las posturas de yoga y puede haber mayor uso de apoyos (como mantas, sillas, cinturón o incluso si hace falta la pared). Una de las principales diferencias entre el Yoga Terapéutico y Hatha yoga es que las clases del Yoga Terapéutico son personalizadas o bien realizadas en grupos reducidos y están diseñadas específicamente para reequilibrar los desajustes físicos y ayudar a mejorar las afecciones orgánicas y/o psicológicas de los practicantes.

Cada persona está mecánicamente organizada de una forma distinta. Todos tenemos anomalías y asimetrías en la alineación de nuestros huesos o en la tensión muscular, incluso sin que seamos conscientes de ello; por ejemplo, rodillas en valgo (en -X-), un hombro más alto que otro, pies planos o cavos, curvaturas escolióticas, anomalías en la posición de la pelvis, una tendencia crónica a inclinar el cuerpo hacia adelante, etc. Las anomalías en la alineación ósea y articular desencadenan una respuesta muscular y fascial para mantener la funcionalidad del cuerpo dentro del desequilibrio que, en mayor o menor medida, todos tenemos. Dichas tensiones miofasciales y los conflictos mecánicos articulares son los responsables, conjuntamente con la inadecuada utilización del cuerpo, de la mayor parte de procesos dolo-

rosos y patológicos del aparato locomotor.

Los alumnos formados en Yoga Terapéutico tienen un nivel de conocimiento de la anatomía, fisiología y patología del cuerpo humano que les permite plantear la práctica de sus alumnos y la de ellos mismos de manera más consciente, terapéutica y eficaz.

La práctica del Yoga Terapéutico también trata nuestras dolencias, a través del desarrollo de una conciencia despierta, y se apoya en la premisa de que el cuerpo tiene abundantes recursos y está dotado con una capacidad plena para la autorregulación y autoequilibrio. Sólo hay que tocar las "teclas" adecuadas para estimular dicha autorregulación. Dicha práctica supone también una potente herramienta preventiva (no sólo terapéutica) tanto desde el punto de vista físico como psicológico.

En las clases de Yoga Terapéutico no pretendemos reforzar lo que ya pensamos sobre nosotros mismos y nuestra dolencia (automatismos mentales que nos mantienen anclados) sino que, por el contrario, buscamos una manera nueva de explorarnos y tratar nuestra condición física. Establecemos una dinámica de confianza con nuestro cuerpo, sin caer en la pasividad ni relegando toda la responsabilidad de la curación al terapeuta, como normalmente hacemos, sino tomando física y mentalmente un papel activo, protagonista, en el viaje hacia la sanación. Tomamos plena responsabilidad en el proceso de curación dándonos cuenta de que nuestra salud depende de nosotros mismos, de nuestros hábitos diarios tales como la postu-

ra corporal, el tipo de movimientos que realizamos, dieta, relaciones personales y relación con las dinámicas mentales (estrés, nerviosismo, tristeza, insatisfacción, decepción, miedo, rabia etc.). Entendemos que no podemos seguir con las mismas tendencias y hábitos y esperar a que el dolor desaparezca. Los verdaderos cambios ocurren cuando vemos al cuerpo como un organismo unido e interrelacionado, donde nuestros pensamientos, palabras y acciones juegan un papel crucial en nuestro bienestar.

¿Cuál es la diferencia entre un profesor de cualquier estilo de Yoga y un profesor de Yoga Terapéutico?

Un profesor de Yoga Terapéutico puede estar vinculado a cualquier estilo de Hatha Yoga, pero tanto él como sus clases tienen algunas características especiales:

- 1. Dado que los profesores de Yoga Terapéutico no tienen ni la regulación del estudio ni responsabilidad ante la ley española como terapeutas,** el profesor de Yoga Terapéutico está vinculado a un profesional de la sanidad (médico, fisioterapeuta, podólogo, psicólogo o psiquiatra). El profesional de la sanidad hace el diagnóstico del alumno y puede ofrecer información relevante que ayude a orientar el enfoque del profesor de yoga.
- 2. Las clases de Yoga Terapéutico están adaptadas en función de las características biomecánicas y patológicas del practicante con el objetivo de equilibrar su físico de manera personalizada.**
- 3. El profesor de Yoga Terapéutico**



La práctica se adapta a las anomalías que pueda sufrir el alumno.

está formado en anatomía, fisiología y patología.

4. La práctica está adaptada a las necesidades y habilidades del alumno; es decir que habrá que optar por las posturas adecuadas (las que mejoren la mecánica de los tejidos afectados), utilizar posturas modificadas y con apoyos.

5. Las clases de Yoga Terapéutico están personalizadas o en grupos reducidos (hasta 5-6 alumnos y preferiblemente con lesiones y/o enfermedades parecidas).

6. Hay una regla que llamamos: "La regla de NO DOLOR". Cuando una postura, modificación, ajuste manual del profesor etc. provocan dolor, hay que cambiar la postura o encontrar una modificación que sea cómoda y adecuada para el alumno.

7. El profesor de Yoga Terapéutico suele dar tareas (tanto de práctica como por escrito) a los alumnos para que practiquen en casa o reflexionen sobre algún tema que les pueda servir. Es de gran ayuda explicar el provecho que el alumno puede obtener de la práctica cuando pone los ingredientes que tiene que

poner de su parte (nivel de compromiso, responsabilizarse de su estado psicocomportamental, transformación de hábitos, etc.).

8. El profesor de Yoga Terapéutico refina su sensibilidad a sus alumnos. Recordamos que nuestros alumnos, sus condiciones físicas y emocionales nos deben importar. Es fundamental escuchar al alumno para comprender su situación y cómo ésta condiciona su día a día para poder servirle plenamente.

¿Cuál es la responsabilidad del alumno?

El Yoga Terapéutico no está hecho para que el profesor haga el "trabajo" por el alumno, es decir, el profesor no "sana" al alumno. Es la responsabilidad del alumno incorporar los hábitos adecuados en el día a día y practicar regularmente prestando atención a su alineamiento físico en las posturas de yoga y a su respiración.

Es crucial que el alumno no se identifique con su lesión y se prepare a sí mismo para un estado físico y emocional libre y dichoso. Además,

el alumno tiene que estar abierto a la opción de que su condición física mejore claramente en relativamente poco tiempo.

¿Es necesario el equipo multidisciplinario en Yoga Terapéutico?

Dado que los profesores de Yoga Terapéutico no tienen ni la regulación del estudio ni la responsabilidad ante la ley española en diagnosticar y/o tratar pacientes, existe un requisito fundamental que es el de estar vinculado a un profesional de la sanidad.

El hecho es que existe una demanda social ya que, son numerosas las personas que se apuntan a clases de yoga para mejorar sus problemas físicos e incluso mentales, como los relacionados con el estrés. Dicha demanda requiere de la formación adecuada por parte de los profesores de yoga para poder planificar las clases de manera conveniente. No obstante, esto requiere un trabajo multidisciplinario en el que se establezca una coordinación entre los profesores de Yoga Terapéutico y los profesionales sanitarios pertinentes. De esta manera podrán abordarse las particularidades de cada persona de manera apropiada.

El trabajo multidisciplinario en nuestro sector consiste en que los profesores de Yoga Terapéutico deriven a sus alumnos a los médicos y/o fisioterapeutas para que les hagan un diagnóstico, y los profesionales sanitarios puedan dirigir sus pacientes a las clases de Yoga Terapéutico para mejorar la elasticidad de sus tejidos, el equilibrio, la flexibilidad de la columna vertebral, reducir el ruido mental, mejorar la higiene postural

Los Requisitos para poder ser profesor 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 educación, formación y experiencia.

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).

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

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.

Para conocer más en profundidad la Asociación Española de Yoga Terapéutico (AEYT), las conferencias anuales con profesores internacionales que organiza y los proyectos que están desarrollando para difundir el Yoga Terapéutico en nuestra sociedad, consulta su página web: www.aeyt.org

y por lo tanto, profundizar la consciencia corporal y respiratoria.

Es importante añadir que el profesor de Yoga Terapéutico no está supeditado al profesional sanitario. El profesor de Yoga Terapéutico se limita a adaptar su trabajo al diagnóstico hecho por el profesional sanitario. Si el profesional sanitario lo ve necesario, puede aportar su punto de vista o recomendar el aspecto que él crea interesante trabajar pero reservando total libertad por parte del profesor de Yoga Terapéutico para orientar la práctica como crea oportuno.

Desde nuestro punto de vista, la formación y enfoque profesional entre los profesores de Yoga Terapéutico, médicos, fisioterapeutas, etc. es complementaria, y justamente porque el ser humano es un "fenómeno" tan complejo, un universo en sí mismo, podemos trabajar conjuntamente con otras disciplinas aportando lo mejor de cada una de ellas con el objetivo de mejorar con un enfoque holístico el estado de salud de las personas.

Hoy en día es más y más común trabajar multidisciplinarmente, ya sea en hospitales generales o de salud mental. Creemos que es una manera muy efectiva de trabajar, aunque obviamente plantea retos. Al trabajar de este modo el paciente puede disfrutar de una atención más completa que abraza todas sus dimensiones/"koshas" (capas) de la manera más amplia y a la vez más específica posible.