

Yoga Therapy Science®

Revista multidisciplinar para el desarrollo del Yoga Terapéutico

El Suelo Pélvico

Entrevista de Or Haleluyia y Álex Monasterio

Fascia & Rolfing®

¿Qué es la bioenergética?

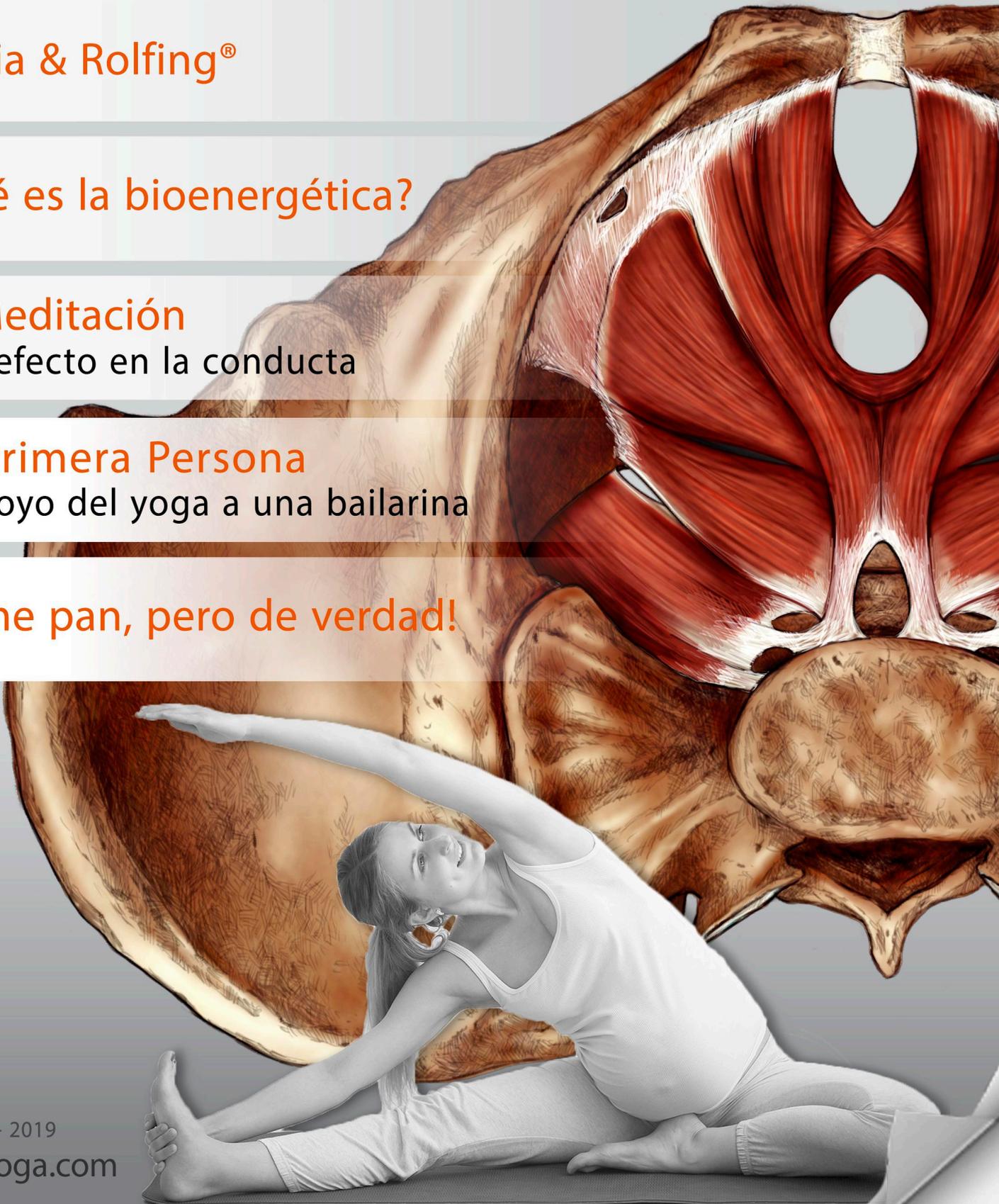
La Meditación

Y su efecto en la conducta

En Primera Persona

El apoyo del yoga a una bailarina

¡Come pan, pero de verdad!



NOTA DEL EDITORIAL

Nos emociona presentarte la octava edición de Yoga Therapy Science. Hemos ampliado el equipo FisiomYoga y nos alegra presentarte a Ellen Lima, profesora de FisiomYoga, experta en Mindfulness y Respiravida Breathworks. Desde esta edición, Ellen es la encargada de Yoga Therapy Science y verás un artículo escrito por ella sobre el efecto del Mindfulness en la conducta.

También, tuvimos el grandísimo honor de entrevistar a la encargada de la osteopatía visceral en el Máster universitario de Osteopatía de la Universidad Autónoma de Barcelona, **Silvia Soriano**. Silvia es una gran profesional con una habilidad didáctica realmente extraordinaria. Es especialista en el suelo pélvico, embarazo y pediatría. Además, nos ilusiona desde lo más profundo, poder ofrecerte una **Certificación Suelo pélvico y embarazo FisiomYoga** de la mano de Silvia Soriano sobre el:

- ✓ Embarazo y movimiento
- ✓ Preparación al parto
- ✓ El suelo pélvico

Y todo con la garantía de calidad de FisiomYoga!

A menudo se cree que la mujer embarazada debe hacer reposo y no hacer ejercicio, y es todo lo contrario, necesita moverse, pero moverse correctamente respondiendo a las necesidades de cada trimestre. Confiamos que con esta Certificación podrás obtener todos los conocimientos para elaborar clases específicas para embarazadas, facilitar su embarazo y sobretodo como preparación al parto, algo muy necesario y con mucha demanda a día de hoy!

También, nos orgullece ofrecerte un artículo escrito por Marta Jiménez Mahou, alumna de FisiomYoga, una gran maestra de yoga y experta en Rolfing. El artículo te ofrece más conocimiento sobre la fascinante fascia!

Y, como siempre, nos encanta cubrir la esfera psicoemocional y por eso te ofrecemos el artículo escrito por el psicólogo Calos Sánchez Fernández, que te explicará qué es la bioenergética y para qué sirve.

Hemos incluido también un corto artículo de nuestra graduada, Rosi Barúa, bailarina profesional de ballet que te contará de primera mano su historia y el rol del yoga en su viaje personal y profesional. Si te dedicas al baile, seguramente que te sentirás identificada.

Y sí, lo que comemos se convierte en nuestras células, por eso, contamos con la creatividad y profesionalidad de Verónica Shaiq, que nos enseña cómo hacer un pan de verdad, un pan que nos nutra y alimente.

Te honramos y agradecemos cordialmente por leer esta revista para cuidar tu salud y la salud de tus queridos.

Somos un solo cuerpo.
Bendiciones de salud, amor y luz,

Or y Álex



“ En comunidad, mejoramos la salud con conocimiento ”

ÍNDICE

EL SUELO PÉLVICO	4
ENTREVISTA DE OR HALELUIYA Y ÁLEX MONASTERIO	
FASCIA & ROLFING®	10
¿QUÉ ES LA BIOENERGÉTICA?	15
LA MEDITACIÓN	18
Y SU EFECTO EN LA CONDUCTA	
EN PRIMERA PERSONA	21
EL APOYO DEL YOGA A UNA BAILARINA	
¡COME PAN, PERO DE VERDAD!	23

EL SUELO PÉLVICO

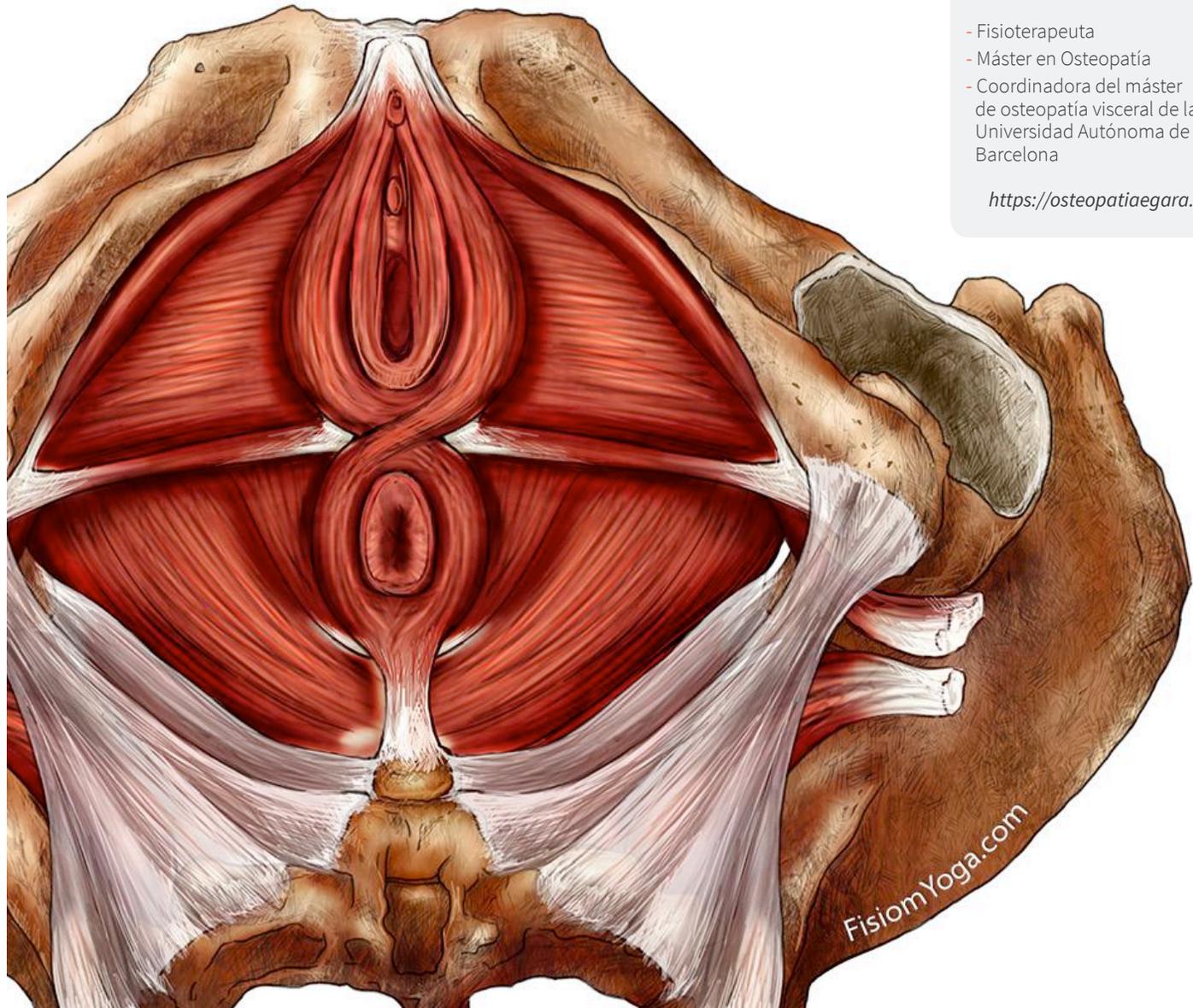
Entrevista de **Or Haleluiya** y **Álex Monasterio**
a **Silvia Soriano**



Silvia Soriano

- Fisioterapeuta
- Máster en Osteopatía
- Coordinadora del máster de osteopatía visceral de la Universidad Autónoma de Barcelona

<https://osteopatiaegara.com>



El suelo pélvico es una estructura que suele olvidarse pero de suma importancia. Esto se debe a que presenta una función y relaciones fundamentales con el resto de nuestro organismo. Así, al hablar de biomecánica, esta “hamaca” posee particularidades de gran interés.

¿Qué es el suelo pélvico?

El Suelo pélvico es un conjunto de estructuras musculares, faciales y ligamentarias, que cierran inferiormente la pelvis a modo de una “hamaca muscular”. Este cumple función de esfínter y estabilización. Está

dividido en dos planos: profundo, que realiza el sostén visceral, y superficial encargado de la continencia o cierre de esfínteres.

¿Qué tipo de alteraciones suelen afectar al suelo pélvico?

Las alteraciones clásicas son la **incontinencia y los prolapsos**.

La incontinencia es la pérdida de control en los esfínteres y se clasifica en diferentes tipos. Las incontinencias de esfuerzo, vinculadas a la realización de un esfuerzo como el deporte, la tos o un estornudo. Las incontinencias de emergencia, dada la necesidad imperiosa de ir al baño y pérdida de contención urinaria. Mixtas, donde hay una mezcla de ambas. También existen otras clases de incontinencia como fecal o de gases.

Los prolapsos son la desubicación o caída del órgano; usualmente de la vejiga, el útero e incluso el recto. Debido a un fallo en la musculatura profunda estabilizadora, o el sistema fascial y ligamentario, sostén de dichos órganos.

¿Qué relaciones pueden establecerse entre las disfunciones del suelo pélvico y el aparato locomotor? ¿Cómo pueden afectar a la mecánica en general?

Más allá de las patologías propias de esta musculatura, al integrar el suelo pélvico a todo el organismo, a partir de su interacción con otras estructuras que conforman la pelvis ósea. Como es su inserción al hueso del pubis, las tuberosidades isquiáticas, el coxis y sacro, pueden generarse alteraciones:

- En relación a la **columna vertebral**, cualquier disfunción genera líneas de tensión que se reproducen y transmiten a lo largo de su musculatura. Y así cualquier disfunción en la mecánica inferior se traducirá en tensiones mecánicas ascendentes.
- En relación a la **musculatura pelvitrocantérea**, puede afectar a la mecánica rotatoria de las caderas.
- En relación a la **musculatura profunda abdominal**, debido al trabajo en conjunto con los músculos transversos, oblicuos. Al contraerse el suelo pélvico,

se realiza también una contracción en estas estructuras.

- En relación a los **tabiques de la cavidad abdominal**, el periné, diafragma, musculatura lumbar y de la pared abdominal, con quienes trabaja en sinergia. Al presentarse una falta de estabilidad o coordinación en alguno, otro de los tabiques se verá afectado.

De forma más específica ¿hasta dónde pueden afectar las alteraciones del suelo pélvico a la columna vertebral?

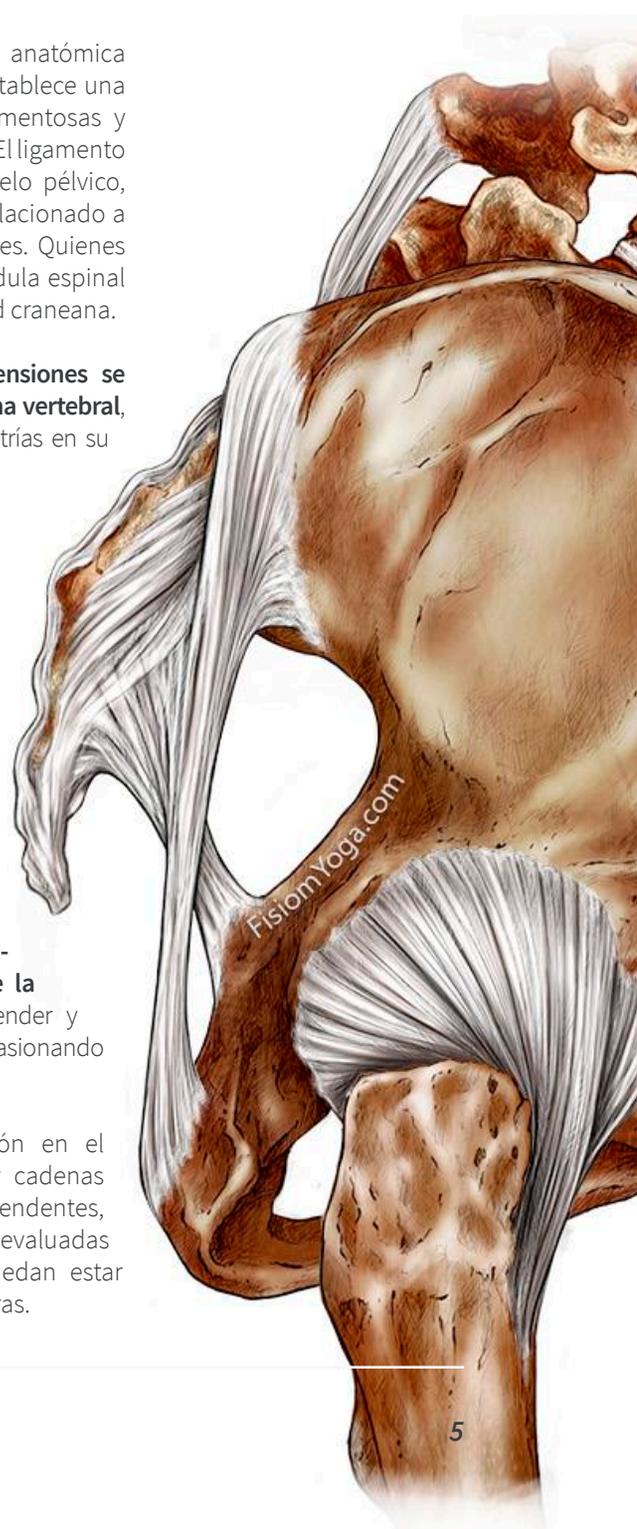
Además de la conexión anatómica osteomuscular, también se establece una relación con estructuras ligamentosas y aponeuróticas de la columna. El ligamento de inserción posterior del suelo pélvico, ligamento anocóxigeo, está relacionado a la terminación de las meninges. Quienes tapizan el conducto de la médula espinal y se extienden hasta la cavidad craneana.

Así **las líneas de fuerza y tensiones se transmiten por toda la columna vertebral**, ocasionando tensiones y asimetrías en su mecánica.

¿Cómo una disfunción en el suelo pélvico puede influir en la musculatura de la cadera?

La inserción del plano profundo del suelo pélvico se da en relación con los músculos pelvitrocantéreos, como el obturador interno. Ocasionando que **una disfunción, hipertonía o hipotonía pueda influir negativamente en la musculatura de la cadera**. Como también descender y afectar al miembro inferior, ocasionando adaptaciones mecánicas.

En conclusión, una alteración en el suelo pélvico puede generar cadenas lesionales ascendentes o descendentes, las cuales deberán ser evaluadas para descartar que estas puedan estar interfiriendo en otras estructuras.



¿Pueden otras lesiones como el latigazo cervical afectar a su vez al suelo pélvico?

Por supuesto que sí, y el caso del latigazo cervical representa un muy buen ejemplo de ello. La tracción mecánica por **este traumatismo a nivel cervical se transmite a los otros segmentos de la columna vertebral**, incluso la lumbar, que se encuentra en relación directa con la inserción posterior del suelo pélvico. Y se debe tomar en cuenta que la transmisión no solo se da por medio del sistema muscular o ligamentoso, sino también a través del sistema neuromeningeo. Generándose incluso alteraciones en el sistema nervioso central y neurohormonal.

¿Qué circunstancias pueden resultar perjudiciales para el suelo pélvico?

En primer orden se habla de los **traumatismos obstétricos**. El uso de fórceps y otros instrumentos para modificar la posición del bebé. Así también las episiotomías, que son pequeños cortes en el periné para aumentar la cavidad y mejorar el expulsivo en el momento del parto.

En una cesárea, la incisión suprapúbica que atraviesa la piel, musculatura y peritoneo que no solo incide en la pared abdominal. Sino también afecta a otra de las fascias de la cavidad. Aún más, si sucede el enfibrosamiento de dicha cicatriz. La debilidad en esta zona ha de traducirse en una hipertonia a nivel lumbar o adaptaciones posturales debido al dolor. Estas pueden ocasionar la rectificación de la curvatura de la columna, que posiblemente degenera en discopatías, como hernias discales y protrusiones.

Esto se ha de tratar desarrollando la elasticidad y refuerzo de la musculatura en el área donde fue realizada la incisión. Por medio de técnicas de la fisioterapia y osteopatía, como también con el ejercicio físico.

“ Una alteración en el suelo pélvico puede generar cadenas lesionales ascendentes o descendentes, las cuales deberán ser evaluadas para descartar que estas puedan estar interfiriendo en otras estructuras ”

¿Qué recomendaciones existen en cuanto a estas afecciones originadas por el embarazo?

Debemos reconocer el embarazo como una condición fisiológica del organismo, no como una afección o patología. Por lo tanto, la primera recomendación será seguir con nuestra cotidianidad y continuar realizando actividades físicas, evitando aquellas de impacto.

A nivel diagnóstico, lo recomendado será realizar la debida valoración previa al embarazo, para determinar con anticipo alguna condición. Esto permitirá abordarla a tiempo y poder aplicar técnicas terapéuticas que no son aptas durante el embarazo.

Luego, se realiza el control durante la gestación, evaluando cómo avanza en función de la pérdida o ganancia de peso. Para así, por último y más **importante realizar la valoración postparto**. Donde se evalúa la tonicidad, fuerza muscular, presencia de hipertonia o hipotonía, algún desgarro o episiotomía en el suelo pélvico.

¿Qué profesionales realizan la valoración del suelo pélvico?

Lo más frecuente es un ginecobstetra, no obstante puede ser realizada por un fisioterapeuta osteópata. Claro, lo ideal será que el profesional esté especializado en el área.

Al ser un osteópata, es importante asegurarse de que este posea como base una profesión sanitaria, como la medicina, fisioterapia, enfermería, y luego haya realizado el máster en osteopatía. Esto le confiere la preparación adecuada, con el conocimiento global del sistema, que le permitirá realizar un diagnóstico completo.

Así mismo, **este trabajo evaluativo va acompañado por uno terapéutico, donde encaja perfectamente la práctica del Yoga.**

El suelo pélvico y el Yoga

Mientras en otras prácticas suele ser una estructura olvidada, dentro de la práctica del yoga existen posturas que involucran la contracción consciente de esta musculatura. Esto resulta ser muy beneficioso. Permitiendo que se integre dentro de nuestro esquema corporal, importante para que nuestro sistema nervioso aprenda a realizar su contracción y la haga partícipe de actividades cotidianas.

Sin embargo, al incluirla en la práctica, **esta no es una musculatura que deba contraerse de manera sostenida. En vez de ello, deben hacerse contracciones conscientes, espontáneas y por cortos lapsos de tiempo (de entre 3 y 6 segundos).**

Para ello será importante realizar una valoración personalizada, individual del paciente, y así adecuar la práctica a sus condiciones específicas. Definir si presenta una hipertonía o hipotonía de la musculatura, u otra característica biomecánica a atender, para así orientar positivamente la práctica del yoga.

Por ejemplo, al presentar una hipertonía, se debe recurrir primero a trabajar la elasticidad de esta estructura. Mientras que al abordar una hipotonía, el objetivo será de fortalecimiento.

El abordaje individualizado de la patología permite también realizar la reeducación

“Mientras en otras prácticas suele ser una estructura olvidada, dentro de la práctica del yoga existen posturas que involucran la contracción consciente de esta musculatura. Esto resulta ser muy beneficioso”

objetiva del paciente. Ya que este podrá conocer cuál es su condición personal y como trabajarla de manera focalizada y efectiva, lo que garantizará su mejoría.

Un Profesional FisiomYoga posee la formación ideal para el abordaje terapéutico del suelo pélvico

Esto se debe a que **los Profesores FisiomYoga entienden en cuanto a la anatomía, fisiología y patología.** Esto les permite explicar de forma objetiva, específica, las posturas y correcciones a sus alumnos.

Así también, está preparado para el abordaje del dolor y patologías, con conocimientos que le permiten realizar una práctica de yoga que beneficie las condiciones específicas de sus pacientes.

Por ello, **posterior a la debida valoración y diagnóstico de parte de un profesional capacitado el profesional FisiomYoga posee una preparación en cuanto a biomecánica que lo hace apto para trabajar la terapéutica del suelo pélvico. ॐ**





PRÓXIMA CERTIFICACIÓN FisiomYoga

Yoga unido a la Fisioterapia y la Osteopatía



Más de 90 HORAS PRESENCIALES



60 CLASES ONLINE



COMUNIDAD FisiomYoga



2 VIDEOCONFERENCIAS



5 revistas YTS - 20 artículos
4 Dosieres - 4 Manuales

México - Argentina - España

Especialízate en la adaptación del yoga a docenas de patologías, lesiones y desalineaciones biomecánicas del Sistema músculo-esquelético

México: últimas plazas

- Módulo I - del 6 al 10 Marzo 2019
- Módulo II - del 17 al 21 de Julio 2019

Argentina:

- Módulo I - del 29 de Mayo al 2 de Junio 2019
- Módulo II - del 5 al 9 de Febrero de 2020

Madrid: Formato intensivo - 3 al 11 Agosto 2019



Información e inscripciones en:

fisiomyoga.com

Certificación avalada por la
Asociación Española de Yoga Terapéutico

Nueva CERTIFICACIÓN

Suelo pévico y embarazo FisiomYoga

Un conocimiento imprescindible para la mujer

Certificación impartida por:



Silvia Soriano

- Fisioterapeuta
- Máster en Osteopatía
- Coordinadora del máster de osteopatía visceral de la Universidad Autónoma de Barcelona

Barcelona - Madrid

1^{er} curso de la Certificación

Embarazo y preparación al parto FisiomYoga

- Barcelona - 6 y 7 Julio 2019
- Madrid - 28 y 29 Agosto 2019

2^o curso de la Certificación

Disfunciones del suelo pévico FisiomYoga

- Barcelona - 4, 5 y 6 de Octubre 2019
- Madrid - 30, 31 de Agosto y 1 de Septiembre 2019

Acompaña a tus
alumnos en el proceso
de pre y post parto!



Certificación avalada por la
Asociación Española de Yoga Terapéutico

Toda la información e inscripciones en:
fisiomyoga.com

FisiomYoga.com

El resto de la revista es exclusiva para
nuestros subscriptores

Si quieres recibir la próxima revista
Yoga Therapy Science
y más **material didáctico gratuito**

Suscríbete a Logos gratuitamente

Suscríbete a LOGOS



PRÓXIMA CERTIFICACIÓN FisiomYoga

Yoga unido a la Fisioterapia y la Osteopatía

México
Argentina
España