

Yoga Therapy Science®

Revista multidisciplinar para el desarrollo del Yoga Terapéutico

El Suelo Pélvico

Entrevista de Or Haleluiya y Álex Monasterio

Fascia & Rolfing®

¿Qué es la bioenergética?

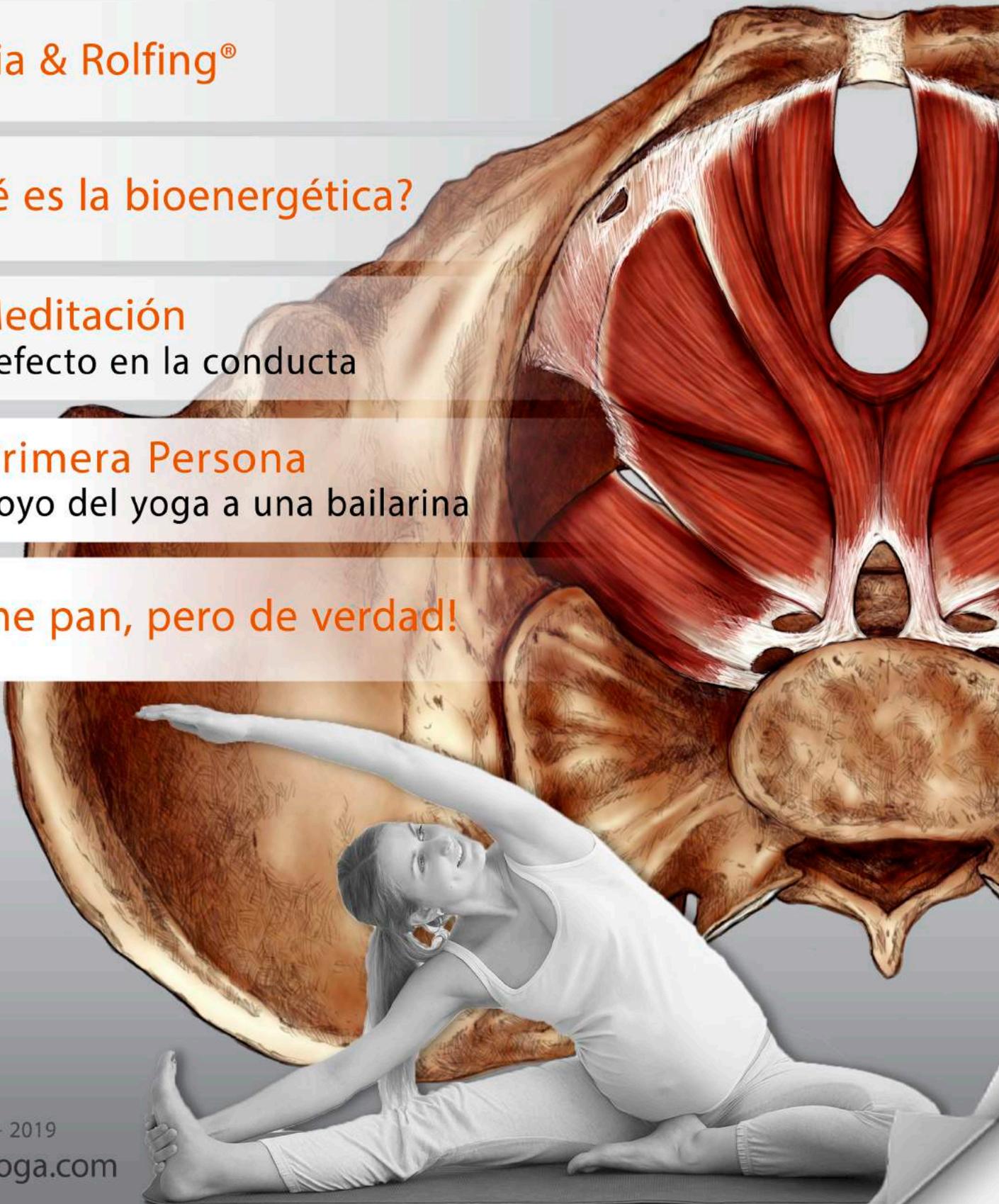
La Meditación

Y su efecto en la conducta

En Primera Persona

El apoyo del yoga a una bailarina

¡Come pan, pero de verdad!



Nº 8 - 2019

fisiomyoga.com

NOTA DEL EDITORIAL

Nos emociona presentarte esta nueva edición. 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 sobre 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 especializada en el suelo pélvico, embarazo y pediatría. Además, nos ilusiona desde lo más profundo, poder ofrecerte una Certificación de la mano de Silvia Soriano sobre el:

- ✓ Embarazo
- ✓ 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, para 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 y para qué sirve la bioenergética.

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 enseñe cómo hacer un pan de verdad, un pan que nos nutra y alimenta.

Te honramos y agradecemos cordialmente de 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

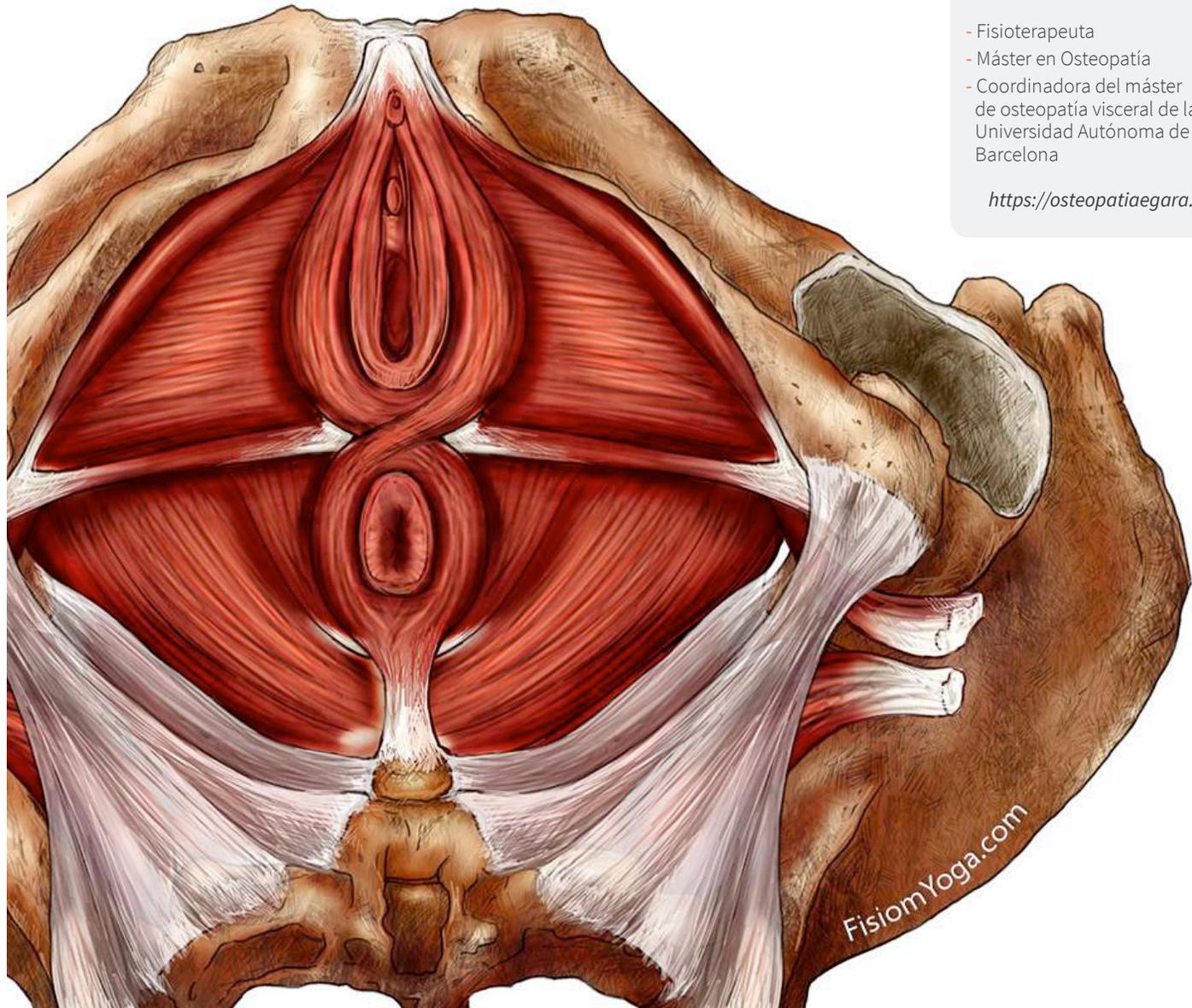
Entrevista de **Or Haleluiya** y **Álex Monasterio**
a **Silvia Soriano**



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 ser olvidada 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 ósea” 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, dadas 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 la cadera.
- 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?

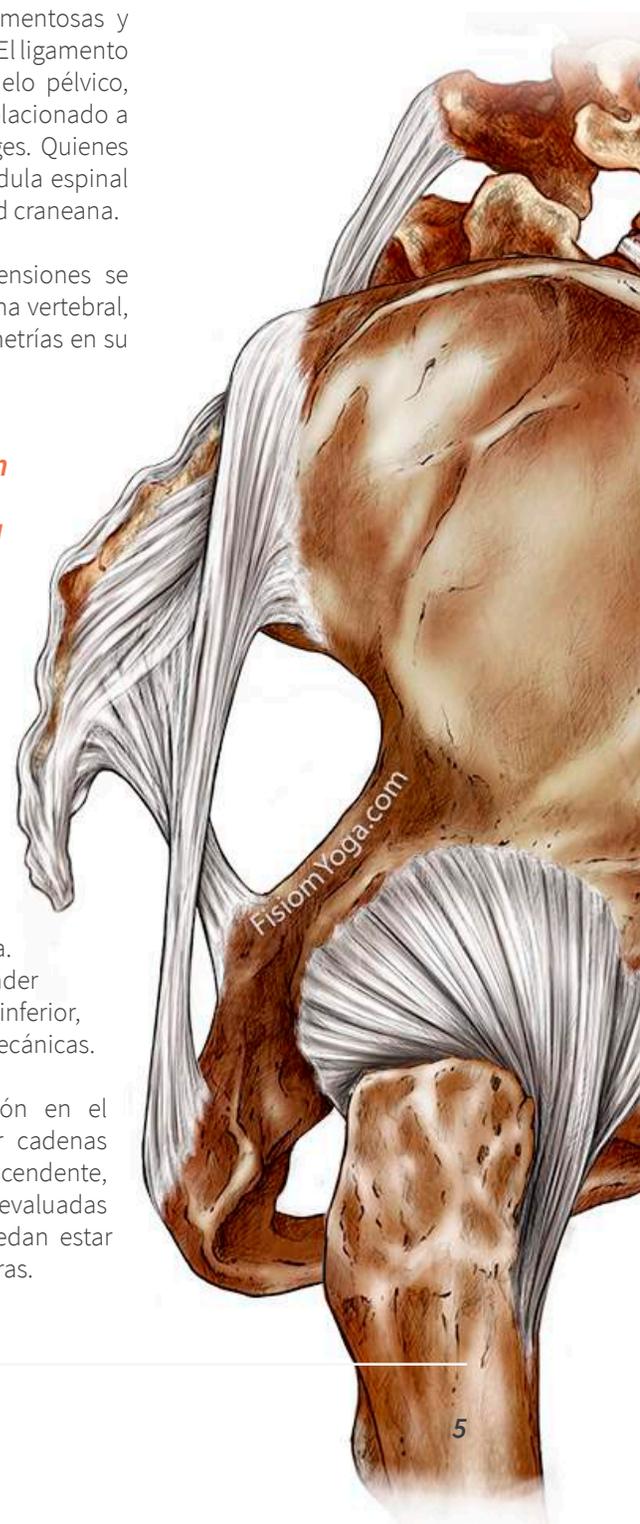
Además de la conexión anatómica osteomuscular, también se establece una relación con estructuras ligamentosas y aponeuróticas de la columna. El ligamento de inserción posterior del suelo pélvico, ligamento anocóxigeo, está relacionado a la terminación de las meninges. Quienes tapizan el conducto de la 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 rotatoria de 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 de esta musculatura 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 descendente, 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 presenta 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 degeneren en discopatías, como hernias discales y protrusiones.

Esto se ha de tratar desarrollando la elasticidad y reforzamiento 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

Embarazo, Postparto y Movimiento

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

- Barcelona - del 6 al 10 Marzo 2019
- Madrid - del 17 al 21 de Julio 2019

2^o curso de la Certificación Disfunciones del suelo pélvico y movimiento

- Barcelona - del 6 al 10 Marzo 2019
- Madrid - del 17 al 21 de Julio 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

FisioYoga.com

FASCIA & ROLFING®

¿QUÉ ES “LA FASCIA”?

La fascia es una estructura tridimensional formada por tejido conectivo fibroso y al mismo tiempo moldeable que envuelve, de soporte, protege, compartimenta y conecta todo el cuerpo. Permite el deslizamiento y el correcto funcionamiento entre las diferentes estructuras corporales. La fascia siempre ha sido el “material de trabajo” del método “Rolfing®”; La creadora del método Rolfing®, la Dra. Ida Rolf, dedicó sus estudios a mediados del siglo XIX a la fascia y reconoció el importante papel que representaba en nuestro bienestar. La Dra. Ida Rolf se refería a la fascia como el “órgano de la forma” y postulaba que el cuerpo es maleable y moldeable a través de la manipulación profunda del tejido conectivo. Las actuales investigaciones sobre la fascia confirman las en aquel entonces innovadora teoría y metodología de la Dr. Ida Rolf.

FASCIA – EL ORGANISMO DE LA FORMA

La Dra. Ida Rolf denominó a la fascia al “órgano de la forma”

La Dra. Ida Rolf creía que no sólo los músculos y los huesos nos daban soporte y forma, sino que era la fascia la que determinaba nuestra apariencia corporal. Después de años de experiencia práctica, estaba convencida de que el cuerpo puede formarse y cambiarse de manera positiva al tratar las relaciones de tensión dentro de la red de tejido conectivo que conforma la fascia. Lo revolucionario de su enfoque fue el hecho de que incorporó un parámetro fundamental para el ser humano; la gravedad. A través del método Rolfing®, las tensiones dentro de la red fascial son equilibradas para que el cuerpo no requiera esfuerzo para mantenerse en posición vertical. Este hecho sucede, si los segmentos corporales están alineados a lo largo de una línea o eje vertical, buscando siempre la armonía de los mismos en su globalidad.

CARACTERÍSTICAS DE LA FASCIA

La fascia se extiende por todo el cuerpo y al mismo tiempo le da la forma rodeando todas las estructuras como son los músculos, los órganos, los vasos sanguíneos, ligamentos y tendones. Organiza y al mismo tiempo conecta todas las estructuras a través de un entramado, de una red formada por tejido conectivo. Puede adaptarse a diferentes tipos de tensión durante la realización de movimientos y estiramientos. Está compuesta por una sustancia “líquida” y muestra un alto nivel de resistencia a la tracción, permitiendo un deslizamiento sin esfuerzo a la hora de realizar los diferentes movimientos en el día a día.

El método Rolfing® ayuda a la fascia a mantener sus propiedades para que siga siendo un tejido saludable. Con la edad, en la mayoría de las personas, la fascia tiende a perder cierta elasticidad. Se vuelve más viscosa en algunas áreas, apareciendo en ocasiones algunas restricciones o adherencias a nivel tisular. Las técnicas utilizadas en el método Rolfing® pueden ayudar a suavizar o a aportar más elasticidad, hidratación y movilidad al tejido conectivo. Asimismo permite que las diferentes capas de tejido puedan deslizarse mejor aliviando así molestias, restricciones y en ocasiones el dolor que la falta de movilidad pueda ocasionar.

“ El cuerpo puede formarse y cambiarse de manera positiva al tratar las relaciones de tensión dentro de la red de tejido conectivo que conforma la fascia ”

LA FASCIA EN EL PUNTO DE MIRA

La fascia se encuentra en el punto de mira de las actuales investigaciones científicas. Su interés no sólo en la comunidad científica, sino en general ha crecido en



Marta Jiménez Mahou

- Certified Rolfer™
- Formadora de profesores de yoga
- Profesora de anatomía

www.valle36.es



los últimos años de forma exponencial. Mientras que la Dra. Ida Rolf, ya en el siglo XIX, dedicó su investigación a la fascia, durante mucho tiempo, los médicos y anatomistas apenas prestaron demasiada atención a la misma, considerando a la fascia como un mero “órgano de empaquetamiento” característico de los huesos, órganos, músculos, etc.

Desde la celebración del Primer Congreso Internacional de Fascia en 2007 que tuvo lugar en la Universidad de Harvard en Boston, EE.UU. y que fue patrocinado y organizado por la “Ida P. Rolf Research Foundation” así como sus escuelas afiliadas, el mundo de alrededor de la fascia ha dado un cambio significativo, permitiendo que haya un intercambio interdisciplinar entre científicos, fisioterapeutas, terapeutas manuales –entre ellos los Rolfers™ - y otros especialistas que trabajan enfocando sus esfuerzos en el papel tan importante que desempeña la fascia. Gracias a las modernas herramientas y métodos de

investigación, ahora estamos empezando a comprender gradualmente las múltiples funciones y características de la fascia, así como la gran importancia que ésta presenta para nuestro bienestar.

“ Estamos empezando a comprender gradualmente las múltiples funciones y características de la fascia, así como la gran importancia que ésta presenta para nuestro bienestar ”

EL PAPEL DE LA FASCIA – ÚLTIMAS INVESTIGACIONES

Las últimas investigaciones confirman el papel fundamental que desempeña la fascia en nuestro día a día:

- La fascia juega un papel importante en el movimiento, especialmente en la transmisión de energía.
- La fascia es nuestro órgano más importante a la hora de la

percepción y la conciencia sensorial o propiocepción. Esto es debido a la gran cantidad de receptores presentes en la fascia que constantemente envían señales sobre la posición de nuestro cuerpo a nuestro cerebro.

- Las terminaciones nerviosas libres que se encuentran en la fascia, en un estado de no movilidad, pueden producir señales que son interpretadas como señales de dolor. Por esta razón, la fascia ha cobrado un papel importante en las últimas investigaciones tanto clínicas como deportivas a la hora de entender y tratar el dolor crónico.

EL MÉTODO ROLFING®

¿QUIÉN FUE LA DRA. IDA P. ROLF?

Rolfing® - Integración estructural – es un método cuyo nombre proviene del de su fundadora, la Dra. Ida Paulina Rolf. La Dra. Ida Rolf se doctoró en bioquímica en el Colegio de Médicos y Cirujanos de la Universidad de Columbia en 1920. Durante los siguientes 12 años trabajó en el Instituto Rockefeller, primero en el departamento de quimioterapia y luego en el departamento de química orgánica. Su carácter investigador le hizo licenciarse posteriormente en matemáticas y física atómica en la Universidad Técnica Superior de Zúrich, Suiza.

Motivada por la búsqueda de encontrar soluciones para problemas y estados de salud, la Dra. Ida Rolf investigó otros métodos alternativos como la homeopatía, osteopatía, quiropraxia, yoga, la técnica Alexander y el trabajo de Alfred Korzybski sobre las etapas de la mente subconsciente. La Dra. Ida Rolf siempre mantuvo un fuerte enfoque científico pero también reconoció el valor de otras soluciones o métodos.

¿QUÉ ES EL MÉTODO ROLFING®?

Rolfing® - Integración estructural – es una técnica de manipulación profunda del tejido conectivo que busca una mejor alineación del cuerpo en relación con la fuerza de la gravedad y la educación del

movimiento. Ayuda sistemáticamente al cuerpo a obtener una estructura y postura natural de tal manera que se encuentre en equilibrio con la gravedad proporcionando una gran ligereza.

El método Rolfing® es mucho más que una técnica fascial pues trabaja con la postura, el equilibrio, la coordinación, la flexibilidad y la percepción.

Uno de los objetivos del Rolfing® es liberar las posibles restricciones que presente la fascia, así como hidratar el tejido. Al trabajar con la fascia, el Rolfing® nos ayuda también a promover y favorecer la conciencia corporal. El Rolfing™ trabaja observando el cuerpo en su totalidad buscando que la postura erguida se realice con el menor esfuerzo posible.

¿CÓMO SE DESARROLLA EL MÉTODO?

Los Rolfer™, (personas acreditadas que practican el método Rolfing®) utilizan una forma de técnica manual, muy diferente a la de un masaje convencional, que se caracteriza por un toque único y muy preciso, realizando presiones y diferentes técnicas de manipulación del tejido conjuntivo muy específicas así como de educación del movimiento. El cliente es invitado a participar de forma activa a través de ciertos movimientos y de la atención durante una sesión. Durante este proceso, tanto el Rolfer™ como el cliente buscan juntos posturas y patrones de movimientos cómodos a la vez que eficientes, centrándose también en otros aspectos importantes del día a día como es la forma de caminar, de sentarnos, de movernos y la capacidad para percibir y expresar los estímulos tanto internos como externos fomentando el uso de nuestros sentidos.



“ Uno de los objetivos del Rolfing® es liberar las posibles restricciones que presente la fascia, así como hidratar el tejido ”

¿CÓMO ACTÚA?

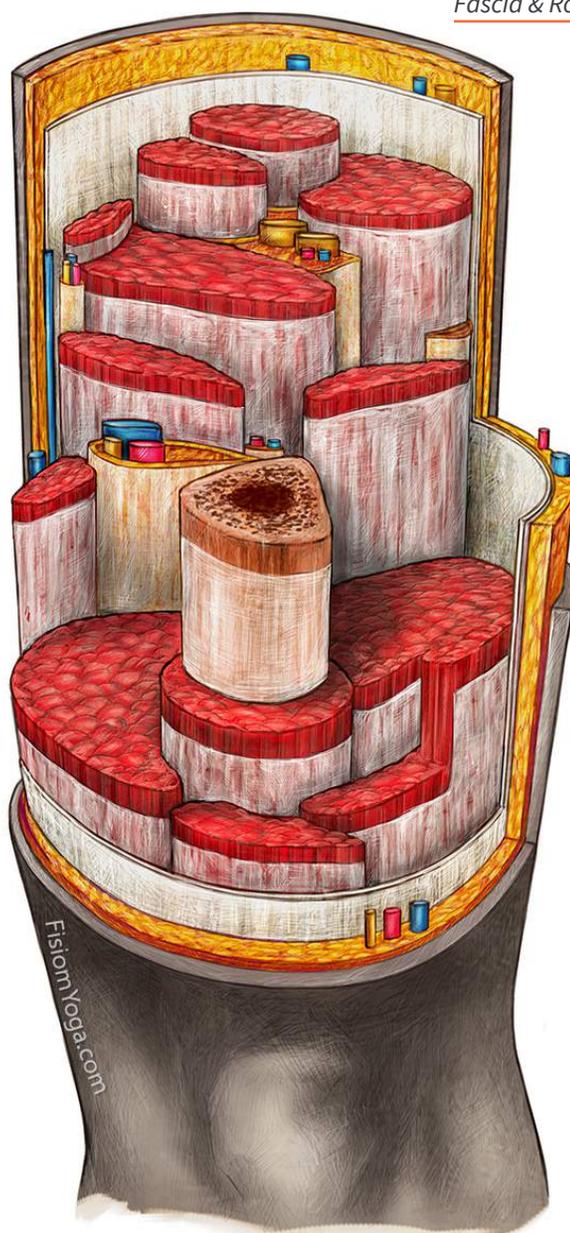
El método Rolwing® busca un equilibrio de las estructuras corporales teniendo en cuenta el efecto de la gravedad.

Los Rolfers™, realizan presiones y utilizan diferentes técnicas específicas de manipulación del tejido conectivo, así como la educación del movimiento corporal, con el fin de buscar una mejor alineación de los diferentes segmentos corporales. Recientes teorías sostienen que dichas presiones generan calor, lo cual produce un cambio en el tejido conectivo sobre el que se ha ejercido dicha presión. El tejido se vuelve más maleable lo cual favorece su reorganización a la hora de manipularlo. Una vez que los diferentes segmentos se alinean de forma más apropiada, éstos pueden funcionar de una forma más óptima. Otras teorías postulan que al ejercer presión sobre los receptores sensitivos, éstos envían una orden al cerebro, el cual permite y facilita que se produzca un cambio en el tejido conectivo, lo cual a su vez, provoca que éste pueda ser fácilmente manipulado y organizado.

El método Rolwing®, a través de la manipulación y la presión que ejerce sobre el tejido conectivo, ayuda a restaurar la elasticidad así como a eliminar las posibles restricciones, dándole la posibilidad al cuerpo de adoptar una nueva postura más equilibrada y alineada con respecto a la gravedad, y permitiendo un mejor movimiento.

“Ayuda a restaurar la elasticidad así como a eliminar las posibles restricciones”

Estimula cambios estructurales en todo el sistema corporal, consiguiendo una postura erguida y una movilidad más natural. La inteligencia del cuerpo se activa para que la tensión y las perturbaciones del equilibrio corporal se solucionen propiciando movimientos más fáciles y más eficientes. Con frecuencia, las restricciones y el dolor desaparecen y dejan espacio para una sensación corporal más placentera y más libre; sin restricciones.



¿QUÉ SON LAS 10 SESIONES Y CUÁNTO DURAN?

El método Rolwing® se realiza en un ciclo de 10 sesiones que se llevarán a cabo con un intervalo de entre una a tres semanas, durante las que se promueve la conciencia corporal y resolución de patrones restrictivos y tensionales. Este conjunto de 10 sesiones constituyen la secuencia básica que fue ideada por la Dra. Ida Rolf.

Cada sesión está diseñada para adecuarse a cada persona siguiendo un orden establecido para su consecución. La duración de cada sesión será de aproximadamente entre 60 y 90 minutos, si bien variará dependiendo del objetivo de cada sesión y de cada persona.

¿QUIÉN SE PUEDE BENEFICIAR?

El método Rolfing® puede ser útil para muchas personas. El objetivo principal del método Rolfing® es mejorar la estructura, la postura, la percepción y el movimiento corporal. Por lo tanto, son muchos los que se pueden beneficiar de este método

BENEFICIOS:

A través de este método se resuelven muchas molestias y dolores. Se mejora la calidad del movimiento durante la realización tanto de las actividades diarias como durante la práctica de deportes. Además, el Rolfing® puede ayudar a restaurar un funcionamiento más efectivo del cuerpo después de haberse producido una lesión, tras haber sufrido un accidente o tras una cirugía o una carga crónica repetitiva.

Asimismo, el método Rolfing® trata de eliminar las causas que puedan llegar a producir dolor, movilidad restringida o por el mantenimiento prolongado de una mala postura corporal gracias a una nueva y mejor alineación del cuerpo con respecto a la gravedad.

EL MÉTODO ROLFING® Y OTRAS DISCIPLINAS:

El método Rolfing® busca una mejor alineación corporal y una interacción más fluida y acorde a la gravedad permitiendo que los movimientos sean más armónicos y ligeros. Por esa razón, el método Rolfing® es recomendable y compatible con otras disciplinas como por ejemplo el Yoga, Pilates, Tai-Chi, Chi Kung, artes marciales, danza, baile, etc. Asimismo, también es recomendable con otras prácticas, tratamientos, corrientes y disciplinas como la psicoterapia, el psicoanálisis, la terapia Gestalt, etc.

¿HAY ESTUDIOS CIENTÍFICOS QUE ACREDITEN LOS RESULTADOS DEL MÉTODO ROLFING®?

Investigaciones recientes han demostrado que el método Rolfing® crea un uso más eficiente del sistema locomotor, permite al cuerpo un mejor aprovechamiento de la energía corporal y crea unos patrones más económicos y refinados de movimiento.

Diferentes estudios e investigación han sido realizados en los últimos años. Para más información visitar www.rolf.org

Actualmente se están realizando importantes investigaciones acerca de las fascias. Ver más información en www.fasciaresearch.com. 

BIBLIOGRAFÍA

LIBROS SOBRE ROLFING U OTRAS TECNICAS MIOFASCIALES:

- Ida. P. Rolf: Rolfing, la integración de las estructuras del cuerpo humano. Urano; 1994
- Vías anatómicas: Thomas W. Myers. Elsevier; 2009
- Carla Stecco - Luigi Stecco: Fascial manipulation for internal dysfunctions. Piccini; 2014
- Andrzej Pilat: Terapias miofasciales: inducción miofascial; MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA DE ESPAÑA; 2003

LIBROS SOBRE FASCIA Y DEPORTE:

- Robert Schleip, Amanda Baker: Fascia in sport and movement: Handspring publishing; 2015
- Robert Schleip. Faszien Fitness. Riva Verlag; 2014
- Robert Schleip. Faszien Krafttraining. Riva Verlag; 2016
- Divo G. Müller. Training für die Faszien. Südwest Verlag; 2015

¿QUÉ ES LA BIOENERGÉTICA?

La bioenergética es una terapia psicocorporal cuyo objetivo es liberar las tensiones y bloqueos que existen en el cuerpo, para ayudar a las personas a recuperar y gozar todo lo posible de su experiencia corporal y bienestar psicológico. En palabras de su creador, el doctor Alexander Lowen “el que no respira profundamente reduce la vida de su cuerpo, el que no se mueve con libertad restringe la vida de su cuerpo, y el que no siente plenamente limita la vida de su cuerpo”.

Lowen fue discípulo y paciente de Wilhelm Reich entre los años 1940 y 1952, de quién aprendió en profundidad la relación entre la mente y el cuerpo. Llegando a la conclusión de que el hombre podía influir en sus actitudes mentales trabajando sobre su cuerpo.

Es por ello la gran importancia que tuvo Reich en la inclusión del cuerpo en la práctica de la psicoterapia. Reich, alumno de Sigmund Freud, se distanció de éste al comprobar que los problemas psicológicos no se basaban principalmente en conflictos sexuales como expuso Freud. Lo que encontró Reich es que en el cuerpo se crean unas tensiones musculares crónicas que dan lugar a formar lo que él llamó las armaduras de carácter o caracterologías. Que son bloqueos persistentes en determinadas zonas del cuerpo dependiendo de la persona que influyen directamente en el carácter que tendrá y la relación del individuo consigo mismo y con el entorno. En un inicio Reich llamó a su terapia vegetoterapia que consiste principalmente en movilizar sentimientos a través de la respiración y otras técnicas orgánicas para ir desbloqueando el cuerpo y liberando las tensiones.

La bioenergética es un desarrollo de la vegetoterapia de Reich y dice que toda expresión de nuestro cuerpo tiene un significado y vienen determinadas principalmente por nuestras vivencias en el pasado. Dependiendo de la interacción con el entorno en la infancia, el cuerpo va creando unas tensiones crónicas profundas quitando libertad a los movimientos y a la capacidad de tener un contacto sano con el mundo. Se basa también en que cuanto más libre y vital esté el cuerpo mejor será el contacto que podemos hacer las personas tanto de manera interna como externa.

“ Al aumentar la conciencia corporal y desbloqueando las tensiones de ciertas zonas del cuerpo, el paciente contacta con emociones que necesitaba expresar y que probablemente nunca se lo había permitido ”

La terapia bioenergética por medio de posiciones especiales y ciertos movimientos trata de que los pacientes tomen mayor conciencia de sus sensaciones físicas, sentimientos y emociones. Al aumentar la conciencia corporal y desbloqueando las tensiones de ciertas zonas del cuerpo, el paciente contacta con emociones que necesitaba expresar y que probablemente nunca se lo había permitido. Estas emociones reprimidas suelen venir acompañadas de recuerdos del pasado que de alguna manera están condicionando el presente de la persona.

El inconsciente se muestra a través del cuerpo. Los bloqueos inconscientes, principalmente causados por el conflicto entre las necesidades no cubiertas y



Carlos Sánchez Fernández

- Psicólogo.
- Máster en psicoterapia corporal y bioenergética.

www.psiquecorpore.com

¿Qué es la Bioenergética?

deseos no atendidos en la infancia y las aspiraciones y tendencias del adulto, se reflejan en el cuerpo. Por ejemplo unas manos o pies pequeños pueden estar mostrando aspectos infantiles de un adulto, o una masa muscular poco desarrollada nos hablaría también de cierta incapacidad para sacar todo el potencial agresivo de una persona para lograr lo que necesita en la vida ya de adulto.

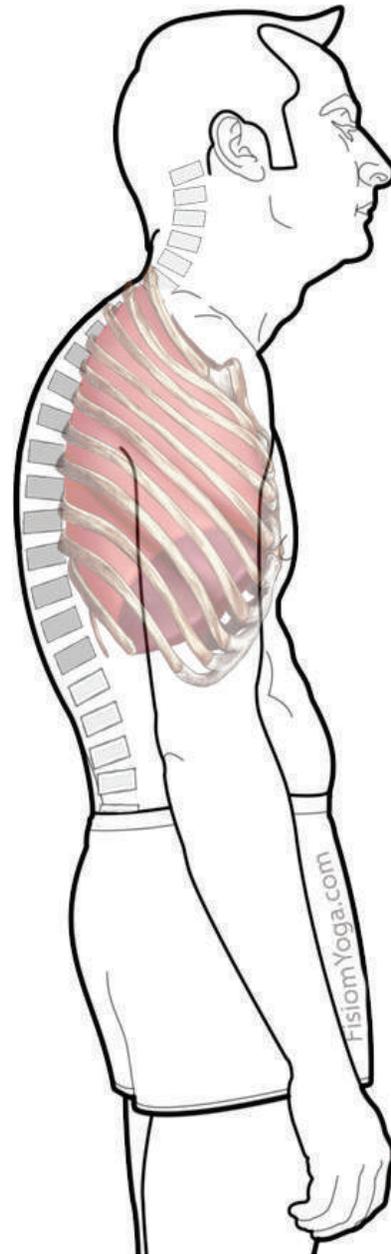
La bioenergética no sólo se basa en el desbloqueo de emociones reprimidas, sino que su terapia va acompañada también de una comprensión racional del origen y la solución de los problemas que tiene la persona. En esta terapia el cuerpo y la mente no se pueden separar en ningún momento. Hablamos de experiencia sentida, y cualquier dificultad psicológica sanada va acompañada de un cambio en las sensaciones del cuerpo.

Todos solemos tener una manera habitual de reaccionar ante las situaciones que más nos activan, esta manera viene determinada por nuestro carácter y por regla general son situaciones parecidas a momentos conflictivos no resueltos vividos en nuestra infancia.

El carácter queda reflejado en nuestra estructura muscular, igual que nuestros mecanismos de defensa de los que habló Freud. Las diferentes estructuras musculares, los contenidos psicológicos y la dinámica energética del cuerpo dieron lugar a lo que Lowen llamó los tipos bioenergéticos o tipología de cuerpos.

Lowen define 5 tipos de cuerpo o caracterologías. Estos tipos son un modelo de trabajo y facilitan entender los contenidos importantes para la terapia de la persona, pero nunca se debe olvidar que tenemos que entender a cada persona como un ser único que es.

Cada una de las tipologías se distinguen entre ellas en: diferentes distorsiones estructurales en el cuerpo, diferentes defensas psicológicas, distintas formas de experimentar la vida, distintos patrones de comportamiento y diferentes bloqueos emocionales.



A continuación se muestran las diferentes tipologías desarrolladas y su principal distorsión física-psicológica:

- **Tipo rechazado o esquizoide:** el cuerpo suele estar dividido en dos, disociación entre los pensamientos y los sentimientos, generando una tensión crónica en la base del cráneo.
- **Tipo necesitado y oral:** su cuerpo tiende a ser alargado, delgado y frágil. Suelen tener poca fuerza por lo que necesitan de los demás para sostenerse en la vida.
- **Tipo humillado o psicopático:** Intenta dominar y niega todos sus sentimientos, su cuerpo muestra un fuerte bloqueo en el diafragma que separa un cuerpo fuerte en la parte superior de la parte inferior más débil.

- **Tipo anulado o masoquista:** el cuerpo suele estar contraído resultado de presión continua ejercida por sus figuras referenciales en la infancia. Su cuerpo es acortado, ancho y fuerte.
- **Tipo rígido:** principalmente muestran un pecho inflado y tensiones en el cuello y en la zona de los genitales. Según Lowen es la caracterología más cercana a la salud. En general son personas algo agresivas y ambiciosas y ahogan toda expresión de sus sentimientos.

¿Cómo pueden complementarse la Bioenergética y Fisiomyoga?

Si desbloqueamos las tensiones físicas, posturales y el malestar asociado a esto, la profundización en la terapia corporal puede ser mayor y más rápida. Para llegar al dolor emocional es muy recomendable primero ayudar a quitar o aliviar el malestar físico que acompaña en muchos casos.

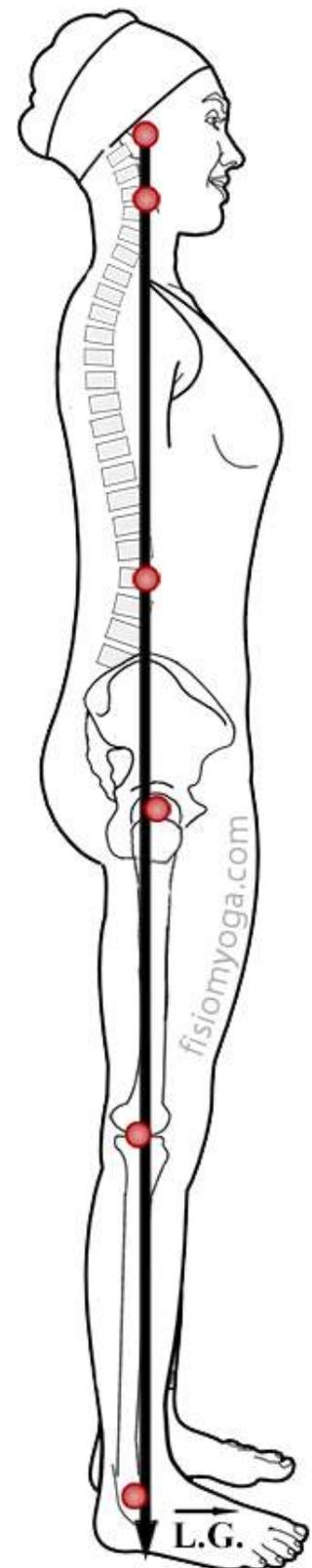
Una mejor postura sin lugar a dudas ayuda también a poder contactar mejor con nosotros mismos y con el entorno, por eso el yoga terapéutico es una disciplina que puede ser buen complemento para la psicoterapia.

Creo que ayudar a que el contacto con nuestro cuerpo, con nuestras sensaciones, desbloqueando las tensiones acumuladas,

hace que nuestra salud mejore mucho y facilita la toma de conciencia tan necesaria en cualquier proceso psicoterapéutico.

Muchas escuelas de psicoterapia hoy en día ya incluyen en sus sesiones de terapia las expresiones corporales y la idea de que principalmente somos lo que nuestro cuerpo dice, pero seguramente el estudio psicoterapéutico más completo de la unión entre cuerpo, mente y espíritu sea el trabajo realizado por el Doctor Alexander Lowen.

Considero que el yoga terapéutico y la bioenergética tienen mucha base en común y comparten también objetivos, si cooperan ambas disciplinas podrán seguir beneficiando de manera más rápida a todas las personas que busquen su salud de la manera completa.ॐ



BIBLIOGRAFÍA:

De León, C. (2003) *Flujo de vida. Psicoterapia ontogónica. La unión mente-cuerpo para el crecimiento psicocorporal.*

Lowen, A. (1975) *La bioenergética. Una terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente.*

Lowen, A. (2005). *La voz del cuerpo. El papel del cuerpo en psicoterapia.*

Lowen, A. (1970) *La experiencia de placer. Vivencias corporales, creatividad y bioenergética para alcanzar una vida más plena.*

Núñez, A. *Integración cuerpo, emoción y mente: el enfoque bioenergético de A. Lowen.*

La meditación

¿Cuál es su efecto en la conducta?

Esta fue la pregunta hecha por los autores del estudio Los efectos prosociales limitados de la meditación: una revisión sistemática y un metanálisis.

Aunque el **mindfulness hoy día se define de forma muy sencilla y directa como “estar presente” es en realidad mucho más que esto** y el hecho de que se haya simplificado demasiado puede generar confusión.

Para contestar a esta pregunta deberíamos aclarar 3 cosas: 1, el contexto de la práctica de mindfulness; 2, el significado de mindfulness; 3, la práctica de la meditación.

1. Contexto

Mindfulness tiene **sus raíces en la práctica budista**. De forma muy general, la primera enseñanza del Buda es “Las 4 nobles verdades”. La cuarta verdad es que hay un camino para “salir” del sufrimiento (o de

la “insatisfacción”) y este camino es el “Noble sendero óctuple”. De este sendero el séptimo es la “conciencia perfecta” o mindfulness (conjuntamente con la emoción perfecta, el habla perfecta, la acción perfecta, la subsistencia perfecta, el esfuerzo perfecto y la conciencia superior). Es un camino de transformación de todos los aspectos de la vida.

Si miramos sólo la séptima rama de este sendero, la conciencia perfecta, podemos clasificar los niveles de esta conciencia en:

1. La atención consciente en las cosas
2. La atención consciente en un mismo
3. La atención consciente en los demás
4. La atención consciente en la Realidad



Ellen Lima

- Profesora de Mindfulness MBPM certificada por Respiravida-Breathworks
- Profesora de FisiomYoga

www.ellenlima.com



2. Significado

Es difícil encontrar una traducción para las palabras en pali o sánscrito. Nosotros tenemos la palabra “mente” **pero citta (que normalmente traducimos como mente) es en realidad mente-corazón.**

El kanji de la palabra mindfulness incluye la palabra corazón. Las traducciones occidentales se quedan cortas, enfatizando la mente y olvidándose del corazón.

Dicho esto, estoy de acuerdo con la siguiente frase del estudio:

“Los practicantes e investigadores más tradicionales abogan por que la meditación mindfulness sin las enseñanzas éticas puede conducir a un tipo incorrecto de mindfulness.”

En relación a la idea anterior, siguen:

“Un ejemplo de esto sería el del francotirador que tiene plena conciencia de su cuerpo, sobre sentimientos, pensamientos y intenciones antes de apretar el gatillo, lo que libera la bala que mató a otro ser humano.”

Sobre el ejemplo anterior podemos considerar que no está aplicando mindfulness o bien que tiene una visión equivocada de mindfulness.

Jon Kabat-Zin cuando creó el programa de Mindfulness para la Reducción del Estrés -MBSR- en los 70 evitó usar la palabra “compasión” por miedo a las interpretaciones o asociación con aspectos religiosos. Él quería un programa laico y respetado en el medio científico.

La compasión y la bondad pueden ser cultivados como valores fuera de cualquier religión. El propio Kabat-Zin, después de 40 años de haber creado el programa MBSR (y seguramente sin miedo a nada porque es una referencia mundial del mindfulness) en sus charlas habla de la importancia de no olvidarse de la

“ Mindfulness es como un pájaro, un ala es la conciencia y la otra es la compasión ”

compasión en la práctica de mindfulness.

Como dice Vidyamala Burch, creadora del programa Mindfulness para la Salud - MBPM - de Respirarvida-Breathwork, mindfulness es como un pájaro, un ala es la conciencia y la otra es la compasión.

3. La práctica de la meditación

Primero de todo: es una práctica. Esto quiere decir que no haces un curso de 8 semanas y ya lo tienes, aunque sea un punto de partida transformador. En la práctica budista todas las meditaciones son “bhavas” que significa cultivar, desarrollar (que implica dedicación y tiempo).

Básicamente se dividen en dos tipos: samatha y vipassana. Samatha son las meditaciones para cultivar la concentración y son la base para las meditaciones Vipassana (visión clara), que son meditaciones para cultivar estados mentales hábiles y emociones positivas (no confundir con el retiro de meditación vipassana que utiliza este nombre).

La práctica de mindfulness centrada en uno mismo (la respiración, las sensaciones físicas, el momento presente) es la base para la práctica de mindfulness centrada en los demás, es decir, cultivar la conexión, la compasión o bondad. El programa MBPM de Respirarvida-Breathworks, por ejemplo, tiene esta estructura.

En este estudio también se pregunta sobre el efecto de la duración de la práctica de meditación. Debe quedar claro que el formato “8 semanas” es un formato didáctico y psico-educativo que enseña las herramientas para que la persona pueda seguir con su práctica. Aunque algunos

Meditación

estudios demuestran efectos positivos de estos cursos hasta meses después, es fundamental seguir con la práctica para mantener los efectos a largo plazo. El otro aspecto es que las meditaciones (los audios disponibles) son cada vez

“ Para transformar nuestras relaciones sociales tenemos que ir más allá: necesitamos la dos alas del pájaro ”

más cortas para que las personas puedan encontrar “tiempo” para hacerlas. Cada

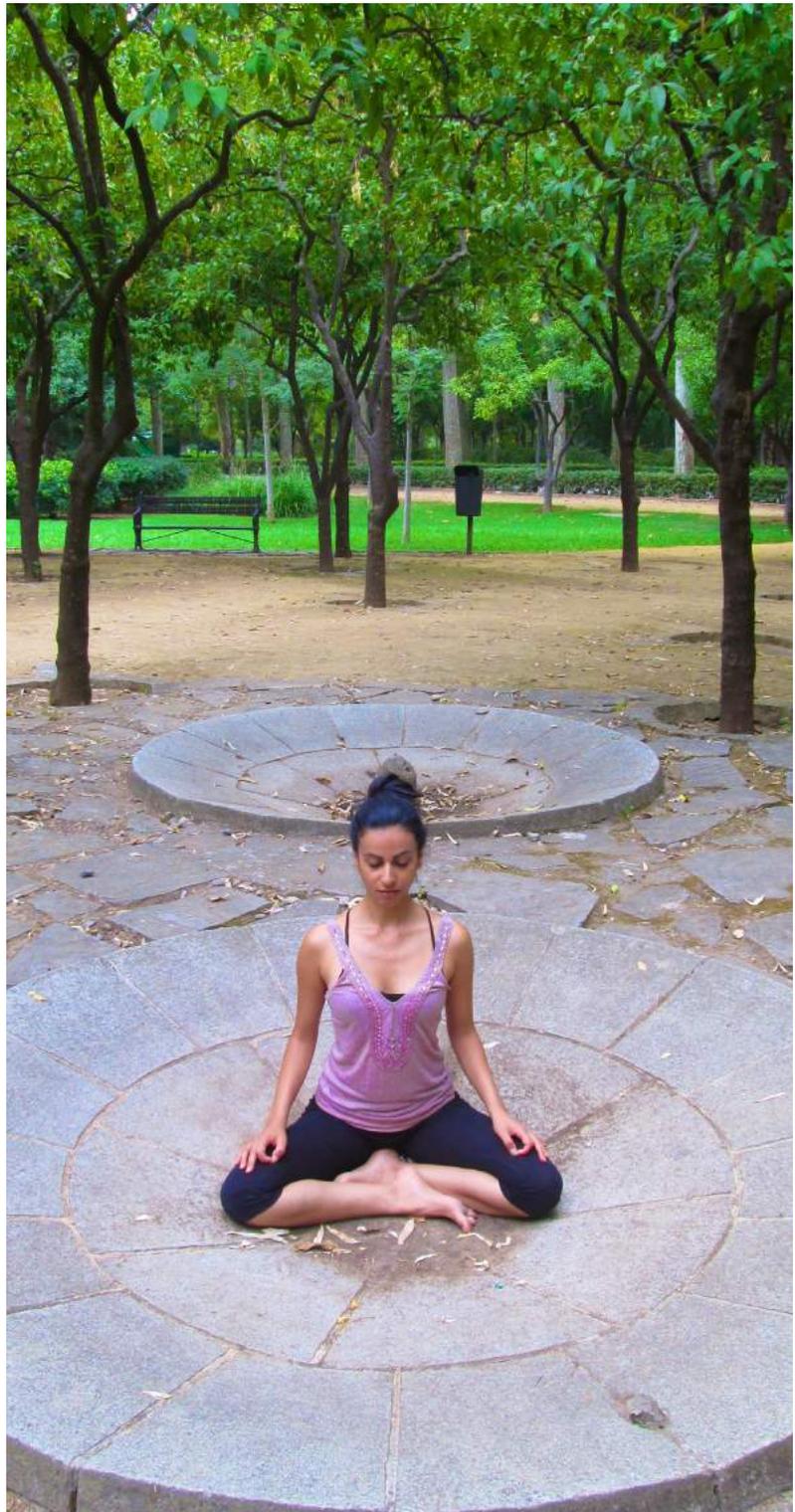
vez hay más meditaciones de 10 minutos y ya hay estudios que demuestran un efecto en la reducción de estrés con 10 minutos de meditación al día. Si bien 10 minutos al día de meditación y un curso de 8 semanas son excelentes formas de aprender a meditar e introducir mindfulness en la vida diaria -con resultados demostrados-, para transformar nuestras relaciones sociales tenemos que ir más allá: necesitamos la

“ En este estudio también se pregunta sobre el efecto de la duración de la práctica de meditación ”

dos alas del pájaro.

Por último, se debe tener en cuenta que antes de medir el efecto de la práctica de la meditación mindfulness en la “prosociabilidad/prosociality” deberíamos reconocer que **no todos los programas o técnicas de meditación mindfulness contemplan los mismos elementos**. Los autores mismos del estudio comentan que no tenían muy claro las diferencias entre algunas meditaciones. ॐ

“ Antes de medir el efecto de la práctica de la meditación mindfulness en la prosociabilidad/prosociality deberíamos reconocer que no todos los programas o técnicas de meditación mindfulness contemplan los mismos elementos ”



EN PRIMERA PERSONA...

El apoyo del yoga a una bailarina

El arte de baile es exigente, ¿cómo el yoga lo puede complementar y equilibrar? Aquí tienes la experiencia de una bailarina profesional de ballet.

Empecé a bailar en Lima (Perú) en una pequeña academia de Ballet con solo 5 años. Desde pequeña me cautivó y me lo tomé muy en serio. A los 14 años comencé a practicar en la compañía del Ballet Municipal de Lima y al poco tiempo comenzó mi carrera profesional en el cuerpo de baile, a los 17 años bailaba roles de solista y a los 19 roles principales.

Mi sueño era partir a USA o a Europa para seguir aprendiendo, creciendo y absorberlo todo.

Así fue como a los 22 años gracias a una beca del Kennedy Center for the Performing Arts, que se otorgaba a jóvenes artistas latinoamericanos, pude viajar a USA. Antes de terminar la beca obtuve un contrato en el Washington Ballet. Fue para mí un sueño hecho realidad, una gran experiencia en todo sentido. Por supuesto las condiciones de trabajo eran

muy diferentes a las del Perú pero también la exigencia era cada vez mayor.

Todos estos años de baile me formaron también emocionalmente. En el arte en general hay mucha subjetividad y estamos constantemente expuestos a la mirada de otro. En el ballet no solamente es el público el que te mira, sino que los directores y los coreógrafos escogen a su elenco según sus preferencias. Así que cada vez te expones a lo que le gusta al coreógrafo de turno. De ahí la importancia de la estabilidad emocional para sobrevivir en éste medio sin tambalear, o tambaleando, pero reconstruyéndote cada vez.

En términos de Yoga, aprender a “no identificarte” cuando eres elegida y alabada, o cuando simplemente no gustas. No eres tu sino tu trabajo, tu cuerpo, o tu manera de expresarte lo que está en tela de juicio. Entender que no eres lo que el otro ve en ti.

Cuando me mudé con mi pareja y actual esposo en París hice una formación en el



Rosi Barúa

- Bailarina de Ballet profesional.
- Profesora de Ballet formada en el Centre National de la Danse en París.
- Profesora de FisiomYoga.

rosibarua2003@yahoo.com



“ En el ballet no solamente es el público el que te mira , sino que los directores y los coreógrafos escogen a su elenco según sus preferencias. Así que cada vez te expones a lo que le gusta al coreógrafo de turno. De ahí la importancia de la estabilidad emocional para sobrevivir en éste medio sin tambalear, o tambaleando, pero reconstruyéndote cada vez ”

Centre Nacional de la Danse y obtuve mi diploma de profesora de Ballet. Fue aquí

donde empecé a mirar el Ballet desde otra perspectiva. Tuve clases por primera vez de Análisis del Movimiento, y me empezó a fascinar el conocimiento del cuerpo más allá de mis sensaciones. Al mismo tiempo estaba practicando Yoga con regularidad y explorando otras formas de tratar al cuerpo y de moverlo.

Empecé a enseñar ballet cuando nos mudamos a Lima. Ahí nacieron nuestras tres hijas y dejé de bailar. Enseñé a jóvenes bailarinas de ballet, pero también enseñé ballet a jóvenes bailarines profesionales de jazz y de hip hop o breakdance que no conocían el ballet clásico, y entonces tenía que abordarlo de otra manera y fue un reto muy interesante. Fui convocada en la Universidad Católica del Perú en el programa de danza, pero solo pude quedarme un semestre porque partimos luego a Barcelona. Fueron maravillosas experiencias en las que aprendí mucho de las individualidades de cada alumno. Al mismo tiempo continuaba practicando Yoga de manera cada vez más seria.

Al llegar a Barcelona hice una formación de Hatha Yoga, que me llevó a profundizar mi práctica, y a completarla con más conocimiento. Ésta formación en Yoga

“ En términos de Yoga, aprender a no identificarte cuando eres elegida y alabada, o cuando simplemente no gustas. ”

Studio Barcelona me abrió las puertas para compartir mi experiencia y guiar a otros a explorar en su interior, para ser más libres y más felices.

Siempre me ha gustado **enseñar, ya sea Yoga o Ballet, es una manera de servir y de compartir**, pero soy consciente de la inmensa responsabilidad que tenemos frente a nuestros alumnos. Lo importante que es tratar el cuerpo con gentileza y con respeto, cuidarlo. El cuerpo es la casa donde descansa lo más importante. Es una herramienta para conectar con el alma.

Hice la Certificación en FisiomYoga en 2017 quisiera decir que es un apoyo maravilloso para los que enseñamos Yoga y nos interesa el bienestar de nuestros alumnos. El trabajo que han elaborado Alex y Or es sumamente minucioso. La visión de Alex desde la fisioterapia y de Or desde el Yoga y la espiritualidad se complementan maravillosamente para hacernos este gran regalo a los que estamos hambrientos por aprender. ॐ



¡Come pan, pero de verdad!

Muchas veces atribuimos al pan el aumento de nuestro peso e intentamos no consumirlo o evitarlo. Casi que lo culpamos de todos nuestros males. Pero en realidad, el pan no tiene nada de malo, siempre y cuando sea pan de verdad. Con esto quiero decir: grano entero, agua, sal y levadura. Y hoy en día encontrar un pan con esas cualidades normales en las grandes ciudades es como “una misión casi imposible.” Por ello, quiero contarte todo lo que sé sobre el verdadero pan, el que hace bien, el que te da sus vitaminas y minerales y también sobre aquel que no te da nada más que problemas.



Antes de eso me gustaría que supieras que soy una enamorada del pan en todas sus versiones. Mi niñez la pasé entre harinas y aroma a pan recién salido del horno. Aún recuerdo como si fuese ayer cuando mis padres nos dejaban a mis hermanos y a mí, ayudar a los panaderos a preparar, colocar, y dar forma a los panes y pizzas. Sin lugar a dudas fue una de las mejores experiencias de mi infancia. Luego, estudié panadería y lamento decir que en pos de la modernidad, hemos perdido el verdadero pan, a cambio de una preparación un poco extraña a base de harina refinada blanca, sin nutrientes pero enriquecida, con un montón de aire gracias a las enzimas, entre otras cosas que te contaré más adelante; a lo que yo denominé “el pan de plástico de 8 horas”, es lo que dura, después de este tiempo se pone gomoso, pierde la crocancia, finalmente se endurece y solo sirve para pan rallado. Además, carece de sabor, no contiene los nutrientes esenciales, es irritante para el intestino y su consumo habitual causa diversos problemas de salud.

Para que comprendas mejor que significa pan de verdad es mejor que conozcas un poquito de su historia.

Podemos decir que el pan, es una de las primeras manifestaciones del ingenio humano en tratar de cambiar las

propiedades de los alimentos naturales para obtener mejores beneficios. Tanta era la importancia de esta preparación en la antigüedad que incluso llegó a tener entre las primeras comunidades, al igual que la sal; el valor de unidad monetaria para el intercambio comercial.

“El Pan es casi la identidad de los pueblos, en cada ciudad, región o país hay un tipo diferente de pan”.

La obtención de la harina data del periodo neolítico. La cual se obtenía machacando el trigo con piedras planas. El resultado eran panes duros y chatos con forma de galletas.

“ Los egipcios desarrollaron la técnica de cultivo del grano y descubrieron la fermentación. También inventaron el horno y fueron los primeros en cocinar panes leudados (aireados) ”

Los egipcios desarrollaron la técnica de cultivo del grano y descubrieron la fermentación. También inventaron el horno y fueron los primeros en cocinar panes leudados (aireados). Realizaban una preparación mezclando los granos machacados con agua y la dejaban un día fermentando, luego la incorporaban

¡Come Pan, pero de Verdad!

a una nueva preparación y volvían a dejar reposar la masa para hornearla al día siguiente. Actualmente a este tipo de fermento lo denominamos “masa madre”. Los griegos, perfeccionaron la molienda, utilizando el tamizado para separar el grano de su cascarilla (salvado), y así obtener una harina más blanca. Mejoraron los hornos y con ellos surge la figura del panadero, que se encargaba de la molienda del grano y de la panificación. Los romanos, aportaron mejoras al cultivo del grano de trigo y a la calidad del pan. Reemplazan las piedras de la molienda movidas manualmente por piedras más grandes utilizando tracción animal. Utilizaban hornos de ladrillo y de cerámica. El tipo de pan que comían dependía de su clase social, los esclavos y campesinos comían pan negro (integrales), mientras que los patricios panes más claros, elaborados con harinas más finas.

Los vikingos introducen la harina de centeno, eran panes más duros y chatos como los panes antiguos.

En la edad media (1000-1500 d.c), el cultivo del trigo se hacía con rotaciones, lo que permitía mejores cosechas. Surgieron los molinos de agua y los de vientos, los que se utilizaban para la molienda del grano. El pan se convirtió en un alimento básico. Y en la creciente urbanización de los siglos XI y XII, fue necesario el aumento de la producción y allí surgen las panaderías.

Con la revolución industrial (1750-1850), se produce una masiva migración de los campesinos a las ciudades. Con el crecimiento de la población se necesitaban nuevos métodos de molienda y panificación; las piedras de las molineras fueron reemplazadas por acero y los molinos de agua y viento por vapor. La harina que se obtenía era más fina y el pan más liviano. Con la invención de la energía eléctrica se sustituyen las aspas de los molinos por los motores eléctricos.

En el siglo XX, surgen los molinos automáticos, que incrementan la productividad, obteniéndose harinas mucho más finas y blancas. La molienda del grano y la elaboración del pan se mecanizan, requiriendo menos mano de obra, ya que los



molinos tienen una capacidad productiva muy superior. La mayoría de las panaderías se automatizan e incorporan amasadoras, sobadoras, cintas que dan las distintas formas al pan, listos para colocarlos en las bandejas que posteriormente van a la zona de leudado para en unas pocas horas entrar en el horno y ser expuestos en una vitrina de la panadería.

En la actualidad esto último sigue siendo así, con la diferencia que cada vez encontramos más ingredientes “raros” en la elaboración del pan. Como por ejemplo un pan industrial puede contener: salvado

de trigo hidrolizado o dextrinado (harina reconstituida), harina de malta, harina de habas, aceites vegetales (girasol, palma.), E-472e, E-471 (emulgentes), E-282, E-202, E-200 (conservantes), E-341iii, E330 (correctores de acidez), E-300 (antioxidante). ¡Todos juntos en un mismo pan! Aunque también dependiendo del tipo de pan, puede contener algunos y otros no. A todo esto tenemos que agregarle la modificación genética (OMG) y el cultivo con agroquímicos del trigo con el que se elabora el pan. Pero dejaremos el tema del trigo puro y duro, sus modificaciones e hibridación para otro artículo. Sin embargo, si te interesa saber más sobre el pan podrías darle un vistazo a mi video “el fraude del pan” en youtube. ¿Y para que se utilizan en la elaboración del pan todos estos componentes químicos? Por ejemplo; la “amilasa y la proteasa, son enzimas: se extraen de plantas, animales, hongos y bacterias. Hacen que la masa mantenga más gas y el pan sea ligero, y tierno por más tiempo después de la cocción.

La amilasa actúa sobre el almidón y las proteasas, sobre el gluten. Las enzimas usadas en el proceso panificador pueden ser potenciales alérgenos.

Los emulsionantes se utilizan ampliamente en la industria panificadora. Se usa el estearil-2-lactilato cálcico (SSL), el estearil-2-lactilato sódico (CSL) o el monoglicérido destilado. Proporcionan fuerza, volumen, flexibilidad, miga esponjosa, suavidad en la corteza, dándole mayor duración a panes y bollería.

Dióxido de cloro y la azodicarbonamida: es un blanqueador utilizado para hacer la harina más blanca e impiden el envejecimiento natural de la misma. El uso principal de la azodicarbonamida se encuentra en la producción de plásticos, como aditivo.

Clorhidrato de L-cisteína: se utiliza en la cocción para crear masas elásticas, especialmente para bollos de hamburguesa y perritos calientes. La fuente principal de materia prima para su síntesis son el pelo de animales y las plumas de aves.



Las grasas mejoran el volumen del pan, dan suavidad a la miga y lo ayudan a durar más tiempo. Las grasas hidrogenadas son de uso común, aún estando asociadas a las enfermedades del corazón.

La razón que engloba todas estas supuestas mejoras en el producto final: el pan, es el gran negocio multimillonario de la industria alimenticia y farmacéutica. Ejemplo: Monsanto-Bayer.

“ ¿Por qué si hace 5000 años venimos comiendo pan, en las últimas dos décadas gran parte de la población mundial tiene alergias, intolerancias o hipersensibilidad al trigo? ”

Sinceramente, esto para mí no es PAN, ni tampoco un alimento. Es solo un producto químico comestible y una bomba de tiempo.

Dicho todo esto, ¿aún quedan dudas de porque si hace 5000 años venimos comiendo pan, en las últimas dos décadas gran parte de la población mundial tiene alergias, intolerancias o hipersensibilidad al trigo?

¡Come Pan, pero de Verdad!

Está claro que hablamos del pan industrial y los estragos que está haciendo en la salud de las personas. Por ello, te propongo una solución, que a mí me funcionó de maravillas, además de ser económica y accesible: volver a hacer el pan! Pero pan de verdad, con harina de grano entero (en este caso de espelta), agua, sal y levadura. En mucho menos tiempo, fácil, versátil y riquísima.

Como verás, el pan de verdad contiene no más de 4 ingredientes, y dependiendo si quieres agregarle semillas, otros cereales, aceite, etc., pero no contiene ningún "componente químico".

Algunos de los nutrientes que nos aportan este tipo de panes son: vitaminas del grupo B y vitamina E. Los 8 aminoácidos esenciales, alto contenido en triptófano y fibra de buena calidad.

Así que ya sabes, si compras pan en las grandes superficies, asegúrate de leer las etiquetas ya que muchos anuncian sus productos como si fueran una cosa pero en realidad son otra, por ejemplo: natural, casero, de campo, rico en fibra, etc., pero cuando das vuelta y lees lo que realmente contiene, te llevas muchas sorpresas. Si en vez, compras tu pan en la panadería de tu zona, pregunta que ingredientes contiene

y trata de elegir panaderías de confianza. Recuerda usar tu intuición alimentaria como lo hemos visto en el artículo anterior. Sin embargo, lo mejor es prepararlo tú mismo, incluso a los niños les encanta el proceso, comparte en familia!

Te invito a disfrutar de estas recetas que preparé para ti. Te enamorarás de todas las versiones que puedes inventar a partir de ellas. Crea tus propias recetas de panes y compártelo!

"Es maravilloso apreciar la extensa variedad de panes que existen en el mundo"

RECETAS

PAN CASERO DE ESPELTA

Ingredientes

- 500 gr. harina de espelta semi-integral
- 300 ml agua tibia
- 12 gr levadura fresca
- 1 cucharadita de té de sal marina del atlántico o integral
- 2 cucharadas de mezcla semillas sésamo, lino, chía (opcional)



Procedimiento

Colocar en un bowl la harina, la sal, la levadura y mezclar. Incorporar de a poco el agua. Unir todos los ingredientes y colocar sobre una mesa. Amasar levemente hasta conseguir una masa homogénea y lisa. Dejar descansar a temperatura ambiente unos 40 minutos, hasta que doble su tamaño, dependiendo de la estación del año, a más calor más rápido se levantará, si hace frío lo mejor es precalentar el horno a 50° C, apagarlo y colocar dentro la masa. Es un truco que sirve un montón cuando no aguantamos las ganas de comernos el pan y hace frío. Así ahorramos tiempo de espera también.

Luego desgacificar (estirar con las manos quitándole el aire que tiene pero NO amasar), en este momento se agregan las semillas. Luego darles la forma deseada, espolvorear con un poco de harina en un tamiz. También puedes hacer unos cortes en la superficie con una cuchilla bien filosa. Dejar reposar unos 10 minutos y hornear a 220° C por 10 minutos y luego

bajar la temperatura a 180° C por el tiempo restante, o hasta que esté dorado. Retirar, dejarlo enfriar sobre una rejilla y prepárate un súper bocadillo saludable, ya has hecho tu pan de cada día!

PAN INDÚ

Ingredientes

- 300 gr harina espelta
- 100 agua tibia
- 1 cda aceite de oliva
- 1 pizca de sal

Procedimiento

Colocar la harina en un bowl, la sal y remover. Hacer un hueco en el medio e incorporar el aceite e ir agregando de a poco el agua. Amasar hasta conseguir una textura uniforme, lisa y que no se pegue en a las manos. Dejar reposar 10 minutos cubierta con una trapo. Pasado ese tiempo, formar un cilindro con la masa



¡Come Pan, pero de Verdad!

una especie de tortillita de papel, bien finita.

Calentar una sartén al fuego, pincelar con aceite y cocinar las tortillitas primero a fuego fuerte, luego bajarlo y dar la vuelta. Se cocinan muy rápido. Son ideales para untar en patés y cremitas.

Si los estiras más gruesos, puedes hacer wraps o tortillas para tacos mexicanos!

Nota importante: cuando en una receta quieres reemplazar harina blanca por integral, siempre ve agregando el agua de a poco, y controlando la textura, ya que el integral dependiendo de qué grano es, (el trigo no tiene la misma humedad que la

espelta o el kamut), suele absorber más líquido que la harina blanca, por el salvado que contiene. Entonces mejor asegurarte bien. Aunque no pasa nada, si pusiste agua de más, agrega más harina y viceversa. Lo importante no es la receta, si no la textura y el amor con el que la prepares! ॐ

Referencias:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19013359>



FisiomYoga®

Certificación en Yoga Terapéutico

Yoga unido a la Fisioterapia y la Osteopatía

*México
Argentina
España*



Columna Lumbopélvica



Columna Cervicotorácica



Extremidad Inferior



Extremidad Superior



Certificación
avalada por la
Asociación
Española de
Yoga Terapéutico

Toda la info y reserva de tu plaza en:
yoga-terapeutico.com