

# Yoga Therapy Science®

Revista multidisciplinar para el desarrollo del Yoga Terapéutico

## Disfunción cervical



Álex Monasterio

Fisioterapeuta, osteópata y posturólogo  
Autor del libro "Columna Sana"

## Vértigo

Sergi Lucas

Fisioterapeuta y osteópata

## Canto Védico

Isabel Cervantes

Formadora de profesores de yoga  
Cantante y compositora

## Libertad para elegir

Gal Keinan

Profesora de Técnica Alexander

## La efectividad de FisiomYoga

Beatrice Campigneulle

Profesora de FisiomYoga  
y Kundalini





Nos alegra ofrecerte la nueva edición de Yoga Therapy Science®!

Número tras número, la revista recorre su andanza gracias a todos los colaboradores que nos obsequian con su conocimiento y que nos ofrecen, cada uno de ellos, una pieza de la red multidisciplinar que creemos debe existir para el cuidado de la salud de las **personas**. Este es el principal sentido de esta revista.

Como ves, la presentamos en un formato renovado que esperamos aporte frescura; sea más atractivo y facilite su consulta al lector.

En esta edición de la revista, nos alegra presentarte **el** fisioterapeuta y osteópata, especializado en la rehabilitación del sistema vestibular, Sergi Lucas. Su artículo aclara unos conceptos muy interesantes relacionados con el vértigo, mareo y sensación de inestabilidad. Nos encanta la simplicidad con que Sergi explica conceptos complejos.

También, adjuntamos unos artículos escritos por nosotros relacionados con las cervicales para sumarnos al trabajo de Sergi y ofrecer más conocimiento desde la perspectiva del yoga.

Isabel Cervantes, graduada de Fisiom**Yoga** y gran maestra de yoga, experta en el Canto Védico, nos explica el poder terapéutico y el efecto de la tradición milenaria de la recitación de los vedas. Isabel también es una gran artista y cantante. Si alguna vez pasas por Barcelona, te recomendamos ir a uno de sus conciertos.

También nos alegra ofrecerte también un artículo escrito por Gal Keinan, profesora de Técnica Alexander, uno de los métodos más efectivos que conocemos para mejorar la higiene postural.

Por último, nos alegra presentar un artículo de nuestra graduada Betrice Champigneulle, que describe la efectividad de Fisiom**Yoga** como profesional dedicada al yoga.

**Este año contamos con la gran novedad de que la Certificación FisiomYoga, yoga unido a la fisioterapia y osteopatía, va a impartirse también en latinoamérica**, concretamente en México y Argentina. Estamos muy emocionados de tener la oportunidad de acercarnos a tantas personas de las que recibimos tanto cariño a través del mail y del Facebook, ya desde hace algunos años. Gracias a cada uno de vosotros!

Esperamos que disfrutes de esta edición y que sigamos creciendo juntos como una comunidad...

*Un saludo afectuoso,*



“ En comunidad, mejoramos la salud con conocimiento ”

#### ÁLEX MONASTERIO URÍA

Fisioterapeuta  
Máster en Ostopatía - Postrólugo  
Profesor Universitario  
Autor del libro "Columna Sana"

#### OR HALELUIYA

Profesora de **Yoga** FisiomYoga Terapéutico  
Máster en Psicología (UAB)  
Acupuntora  
Presidenta de la Asociación española de Yoga Terapéutico

# ÍNDICE

**DISFUNCIÓN VERTEBRAL CERVICAL** ..... PÁG. 03

**VÉRTIGO**

MAREO Y SENSACIÓN DE INESTABILIDAD ..... PÁG. 11

**CANTO VÉDICO**

EL PODER TERAPÉUTICO DEL SONIDO ..... PÁG. 15

**LIBERTAD PARA ELEGIR** ..... PÁG. 19

**LA EFECTIVIDAD DE FISIOMYOGA** ..... PÁG. 22

# DISFUNCIÓN VERTEBRAL CERVICAL

## PREGUNTA

Quisiera agradecer a la revista *Yoga Therapy Science* y a **Álex Monasterio** el hecho que ofrezcan este espacio ya que me resulta muy útil. Soy profesora de yoga y a lo largo de los años he oído opiniones diversas respecto a realizar movimientos circulares con el cuello. Como hay quien siente molestias al hacerlos, ¿Podrías decirme si son perjudiciales o no?

Gracias de antemano. Estoy muy interesada en la *Certificación Fisiomyoga* que ofrecen. ¡Un saludo!

**Marina Landínez**

Muchas gracias por tu pregunta Marina. De hecho, a lo largo de todos los años que nos hemos dedicado a la certificación de profesores de **Yoga Terapéutico**, hemos comprobado que esta es una cuestión que suele surgir en cuanto a la región cervical.

Para responder a la pregunta, tenemos que conocer algunos aspectos sobre cómo está estructurada la región cervical. Si observas la imagen que acompaña al texto, podrás comprobar que **las vértebras están engranadas las unas a las otras por su parte anterior a través de los conocidos discos intervertebrales** (menos la unión entre la primera y segunda vértebra que utilizan otro mecanismo). Cuando movemos el cuello, los discos actúan como una especie de cojines elásticos capaces de permitir el movimiento, manteniendo a su vez la cohesión vertebral (con la ayuda de otros elementos como ligamentos, músculos y fascias).

“ La unión de dos vértebras en su parte anterior, con su respectivo disco intervertebral, se considera una articulación ”

## RESPONDE



### Álex Monasterio

- Fisioterapeuta
- Máster en osteopatía
- Posturólogo
- Profesor universitario
- Corrector científico de libros de yoga
- Cofundador de la Asociación Española de Yoga Terapéutico

Colaboración de Or Haleluyia

fisiomyoga.com

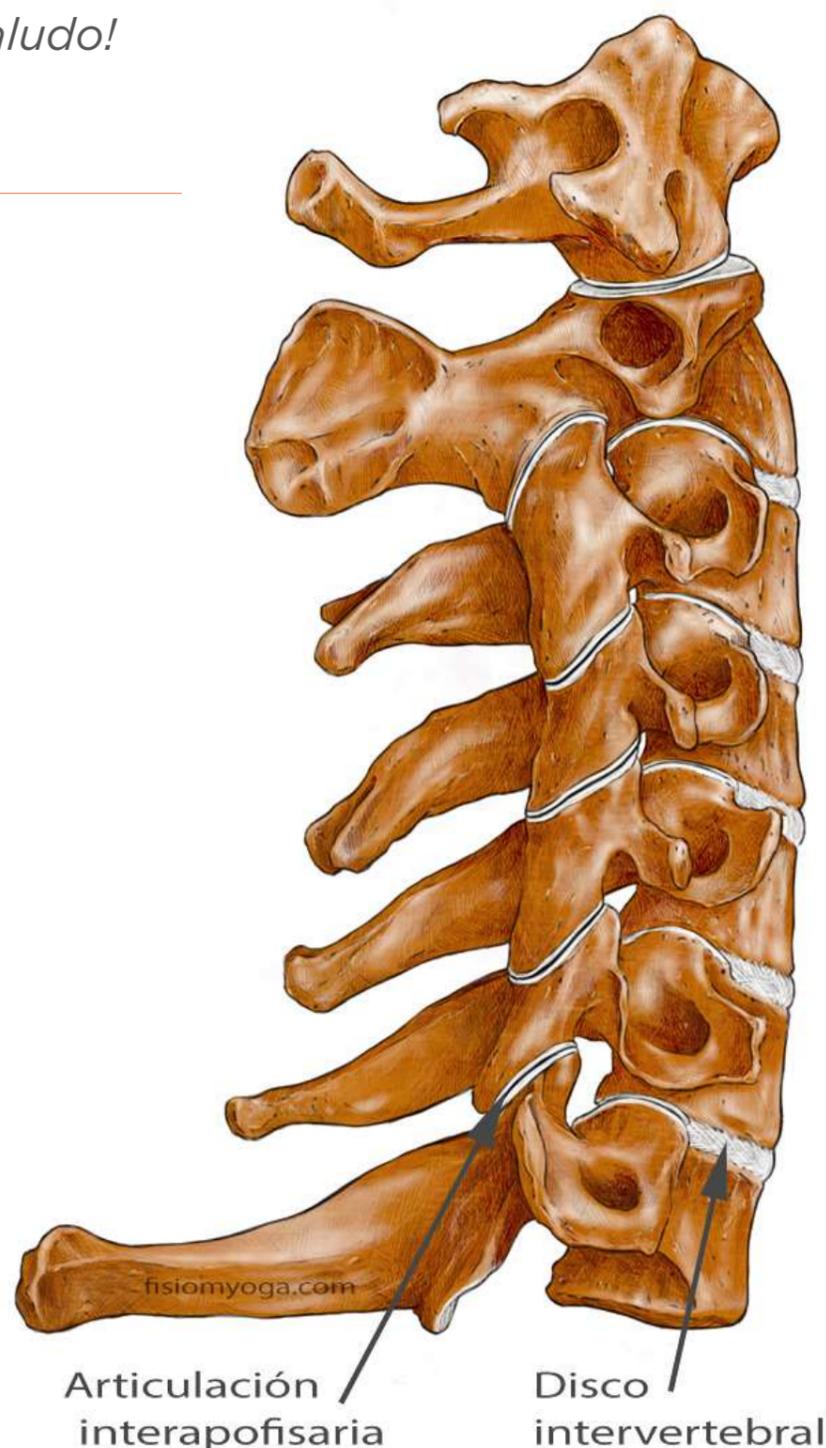


Fig. 1 Visión lateral de la columna cervical

Así pues, la unión de dos vértebras en su parte anterior, con su respectivo disco intervertebral, se considera una articulación, un tipo engranaje que caracteriza la columna vertebral.

Si te fijas, en la parte posterior hay las denominadas *articulaciones interapofisarias*, que son otro tipo de engranajes. Pues bien, estas articulaciones son diferentes a las anteriores, carecen de disco intervertebral y en su lugar se encuentran cartílagos articulares que tapizan las superficies de contacto, de unión, entre ambas vértebras a ese nivel. Remarca que, dichas superficies cartilaginosas están en contacto entre sí y, gracias a que son muy resbaladizas, **permiten que las vértebras se deslicen unas respecto a las otras de manera suave, minimizando la fricción**. Es uno de los inteligentes mecanismos que ha desarrollado el cuerpo para evitar el desgaste que **se produce** al utilizar las vértebras con los movimientos de cabeza y cuello cotidianos.

## FISIOLOGÍA VERTEBRAL

Antes de dar respuesta a tu pregunta, merece la pena ahondar un poco más en el conocimiento sobre la funcionalidad de las articulaciones vertebrales para que se compenda adecuadamente la explicación.

### Flexión cervical

Imagínate qué es lo que ocurre al hacer un movimiento de flexión cervical, al mover la cabeza hacia adelante, en dirección al suelo: **los discos se comprimen y, debido a ello, reducen su grosor**. Puedes observar este fenómeno fácilmente en las radiografías que te adjuntamos aquí abajo. Fíjate cómo al hacer flexión los discos pierden grosor debido a la compresión (ten en cuenta que los discos, al no ser tejido mineralizado como los huesos, no se aprecian directamente en la radiografía, sólo puede apreciarse el espacio que ocupan).

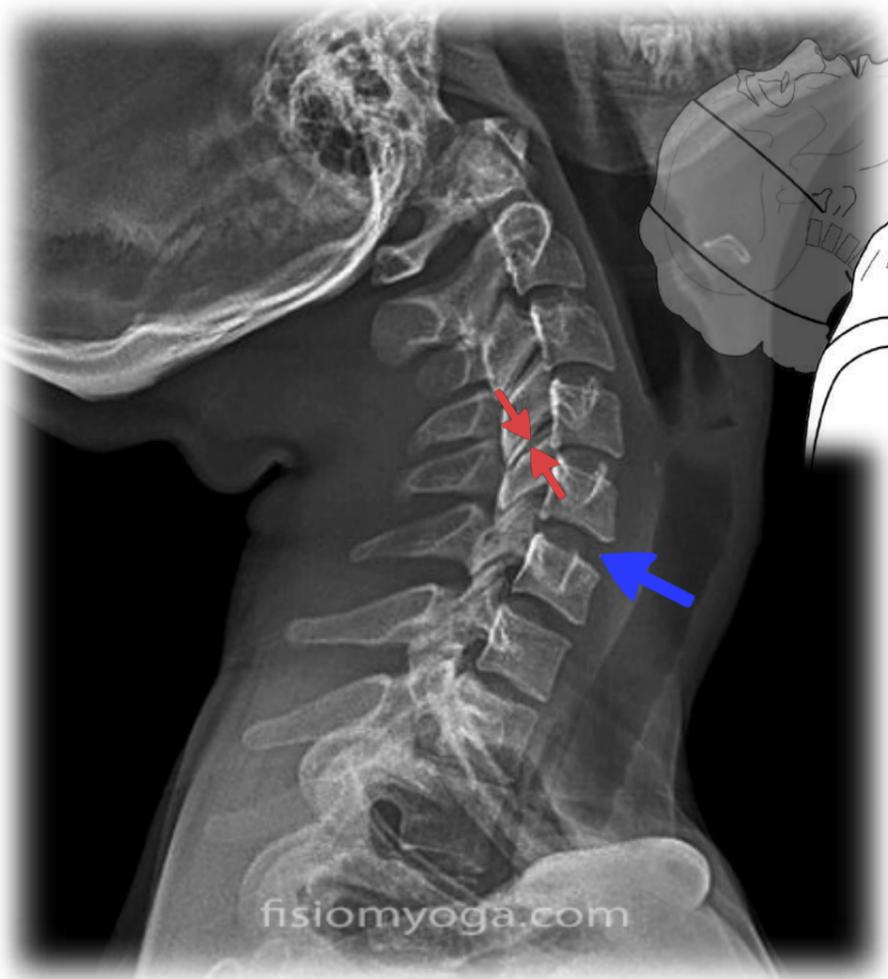


Fig.2 Radiografía funcional en extensión cervical

Para que puedas comprobar la pérdida de altura, la compresión discal, hemos señalado con una flecha azul el disco en el que quizás se aprecie más claramente.

### Extensión cervical

Por otro lado, en las radiografías de perfil, como las que mostramos aquí, también pueden apreciarse las *articulaciones interapofisarias*, señaladas algunas de ellas con flechas verdes. Éstas permiten el deslizamiento de una vértebra sobre otra gracias a sus superficies articulares.

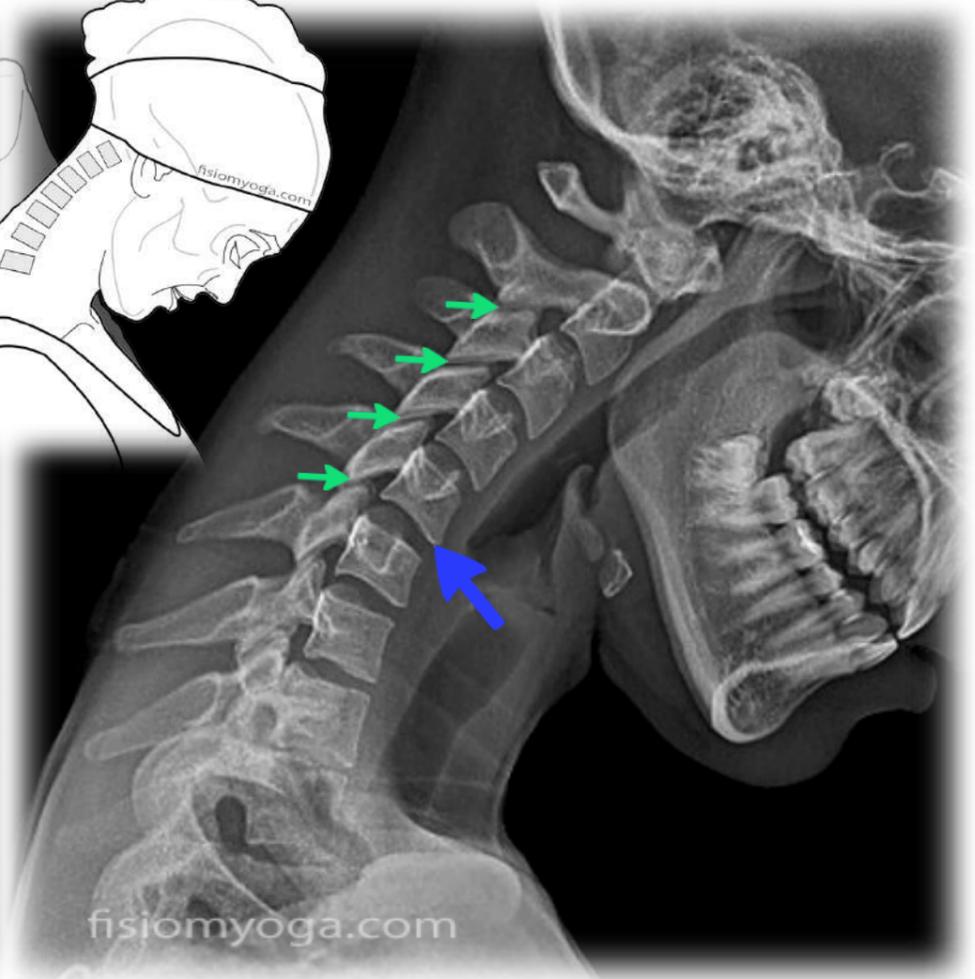


Fig.3 Radiografía funcional en flexión cervical

Al hacer el movimiento de extensión cervical, los discos se descomprimen, momento que aprovechan para rehidratarse, y las articulaciones interapofisarias se comprimen (las flechas rojas ilustran la compresión de una de ellas) **sometiendo a sus a presión.**

Puedes imaginar Marina que en cada uno de los movimientos cervicales, incluyendo el movimiento circular al que hacías referencia, será necesaria una movilidad libre, tanto en las articulaciones dónde se alojan los discos intervertebrales, como en las interapofisarias.

## IMPLICACIÓN VERTEBRAL DEL DECAIMIENTO POSTURAL

Dependiendo del uso que hagamos del cuerpo, en este caso de la región cervical, tanto en las **actividades** diarias, laborales como en las deportivas, tenderemos a preservar la salud o a desarrollar conflictos mecánicos que poco a poco afectarán la funcionalidad cervical y acabarán, tarde o temprano, generando molestias, dolor y otros síntomas cervicales, como podrían ser crujidos o mareos.

**Existen diversas causas que pueden alterar la función vertebral cervical** pero hoy, en este artículo, nos centraremos en una de ellas, la postural.

Comencemos observando la imagen de la derecha, ¿Te resulta familiar? Como muy bien sabrás, el decaimiento postural es una actitud muy frecuente, nos atreveríamos a decir que preponderante. Una postura con numerosas repercusiones negativas pero hoy, centrándonos en la región de la columna que nos ocupa, pasaremos a detallar alguno de los aspectos relevantes que, a nuestro entender, merece la pena conocer.

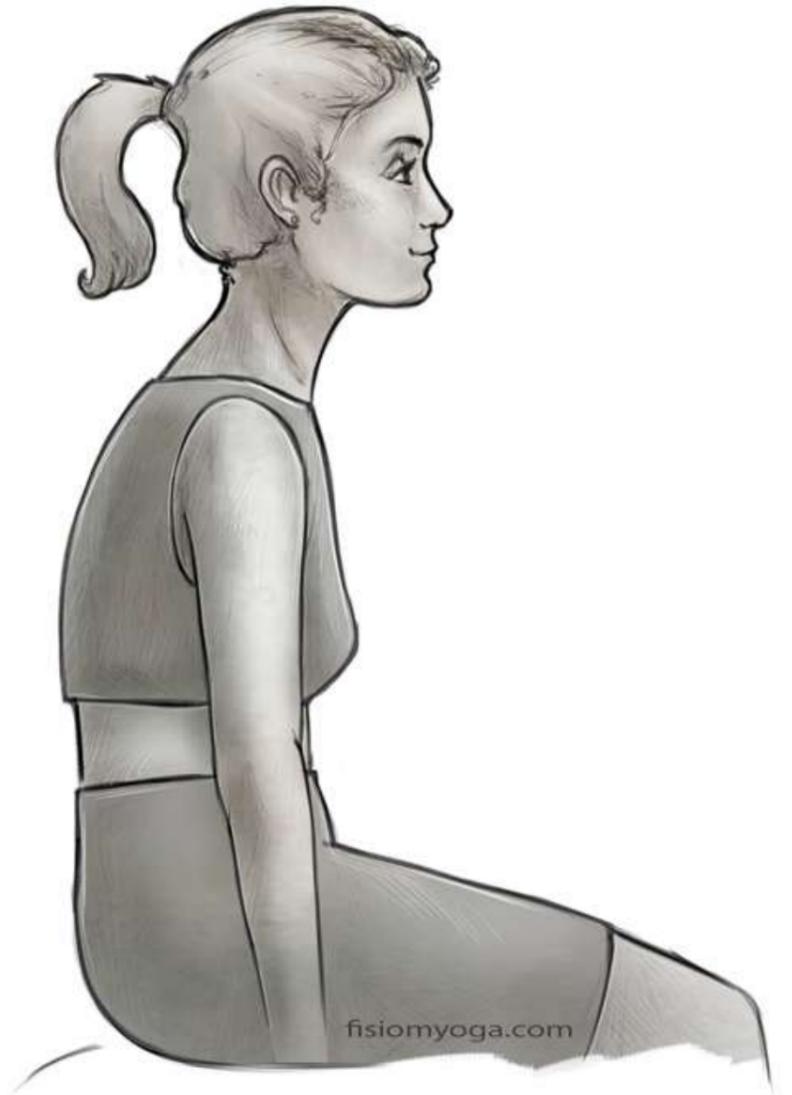


Fig. 4 Decaimiento postural

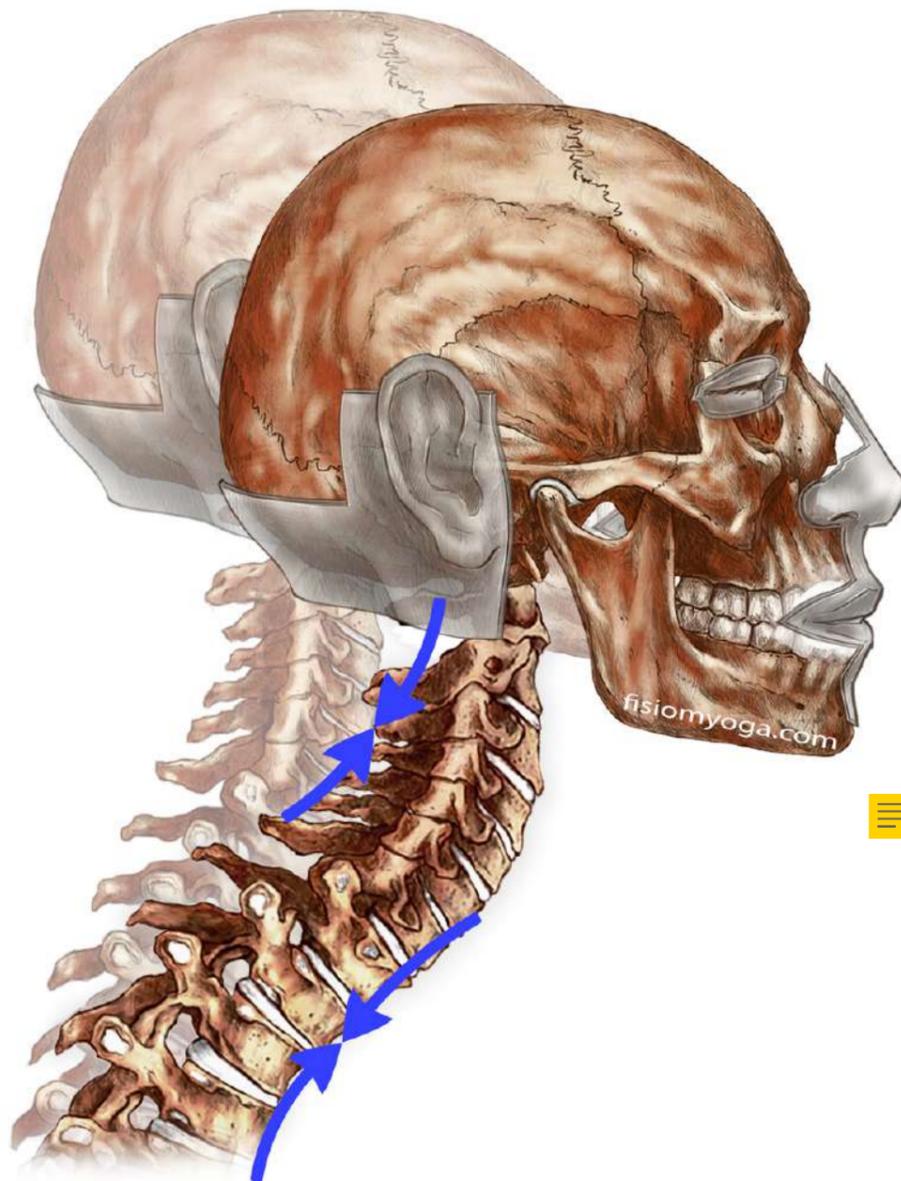


Fig. 5 Proyección anterior de la cabeza

“ Dependiendo del uso que hagamos de la región cervical, tenderemos a preservar la salud o a desarrollar conflictos mecánicos que afectarán la funcionalidad cervical y acabarán generando molestias y otros síntomas cervicales ”

La imagen situada a la izquierda revela que la proyección anterior de la cabeza, vinculada al decaimiento postural, va asociada ineludiblemente a:

- ✓ La flexión de las vértebras torácicas y cervicales, tal y como indican las flechas azules, cerrando el espacio en la parte anterior de la columna a estos niveles.
- ✓ La extensión de las vértebras cervicales altas, cerrando el espacio en la parte posterior de la columna cervical alta y media.

Es decir, **se produce un doble mecanismo de flexión y extensión directamente relacionados** en esta posición de la cabeza.

## DISFUNCIONES VERTEBRALES

Se suele proyectar la cabeza, no sólo cuando se permanece en una postura de decaimiento, sino también al situarse delante del ordenador, la tablet, sujetar el móvil frente a nosotros e, incluso, al leer un libro tumbados boca arriba y con uno o **arioscojines** debajo e la cabeza. En esta posición, tal y como hemos visto **anteriormente**, la que se produce un cierre vertebral anterior bajo y posterior alto, se generará una compresión de los discos **interbrales** bajos y de las articulaciones interapofisarias altas.

Imaginemos qué ocurrirá a nivel vertebral si repetimos una y otra vez este tipo de posturas y las mantenemos durante muchos minutos, incluso horas a lo largo del día. **Con el tiempo, los discos comprimidos degenerarán, pudiendo incluso desarrollar patologías como protrusiones y hernias discales;** se volverán densos y menos elásticos. Y **las articulaciones interapofisarias tenderán a bloquearse, perdiendo en buena medida la fluidez en los movimientos y sus cartílagos se deteriorarán implicándose en procesos de deformidad artrósica.**

“ El término disfunción articular cervical hace referencia a la existencia **alteraciones** en las articulaciones vertebrales, viéndose afectada negativamente su funcionalidad y, por tanto, el movimiento cervical ”

Observemos la postura de la persona que aparece en la fotografía. Se trata de una paciente que atendimos hace algún tiempo. Puede **apreñarse** fácilmente la proyección de la cabeza y la actitud de decaimiento postural que se manifiesta con una actitud hipercifótica, acentuación de la curvatura torácica.

¿Cuántos años llevará esta persona adoptando esta postura? Muchos, seguro. Ya forma parte de su esquema corporal y comportamental. Sus estructuras corporales se han adaptado a esta posición volviéndose rígidas en determinadas zonas y, a su vez, “atrapando” a la persona en una postura de la que será difícil salir o mejorar si no se actúa con conocimiento y precisión, tanto en la región afectada como globalmente, en todo el cuerpo.



Fig. 6 Proyección de la cabeza con decaimiento postural



A la izquierda podemos observar la radiografía cervical de esta misma persona en la que queda bien plausible la **impactación por compresión de dos de sus articulaciones interapofisarias** (señaladas con las flechas rojas). Incluso aparecen deformidades artrósicas y unas zonas blanquecinas de un blanco más intenso que denotan el refuerzo óseo que ha habido como **resuest** la excesiva presión que experimentan las estructuras a este nivel crónicamente.

Por otro lado, también se aprecia la reducción de grosor de uno de sus discos intervertebrales, el situado entre C7 y T1. Ese disco habrá desarrollado una de las discopatías características: **degeneración, protrusión o hernia discal** que deberá diagnosticarse a través de un TAC o una RMN.

Fig. 7 Radiografía cervical lateral



## ¿QUÉ ES LO QUE OCURRE SI HAY UNA DISFUNCIÓN ARTICULAR CERVICAL?

Cuando se usa el término disfunción articular cervical suele referirse a la existencia de alteraciones en las articulaciones vertebrales, usualmente las interapofisarias, viéndose afectada negativamente su funcionalidad y, por tanto, el movimiento cervical.

Normalmente las disfunciones están originadas por:

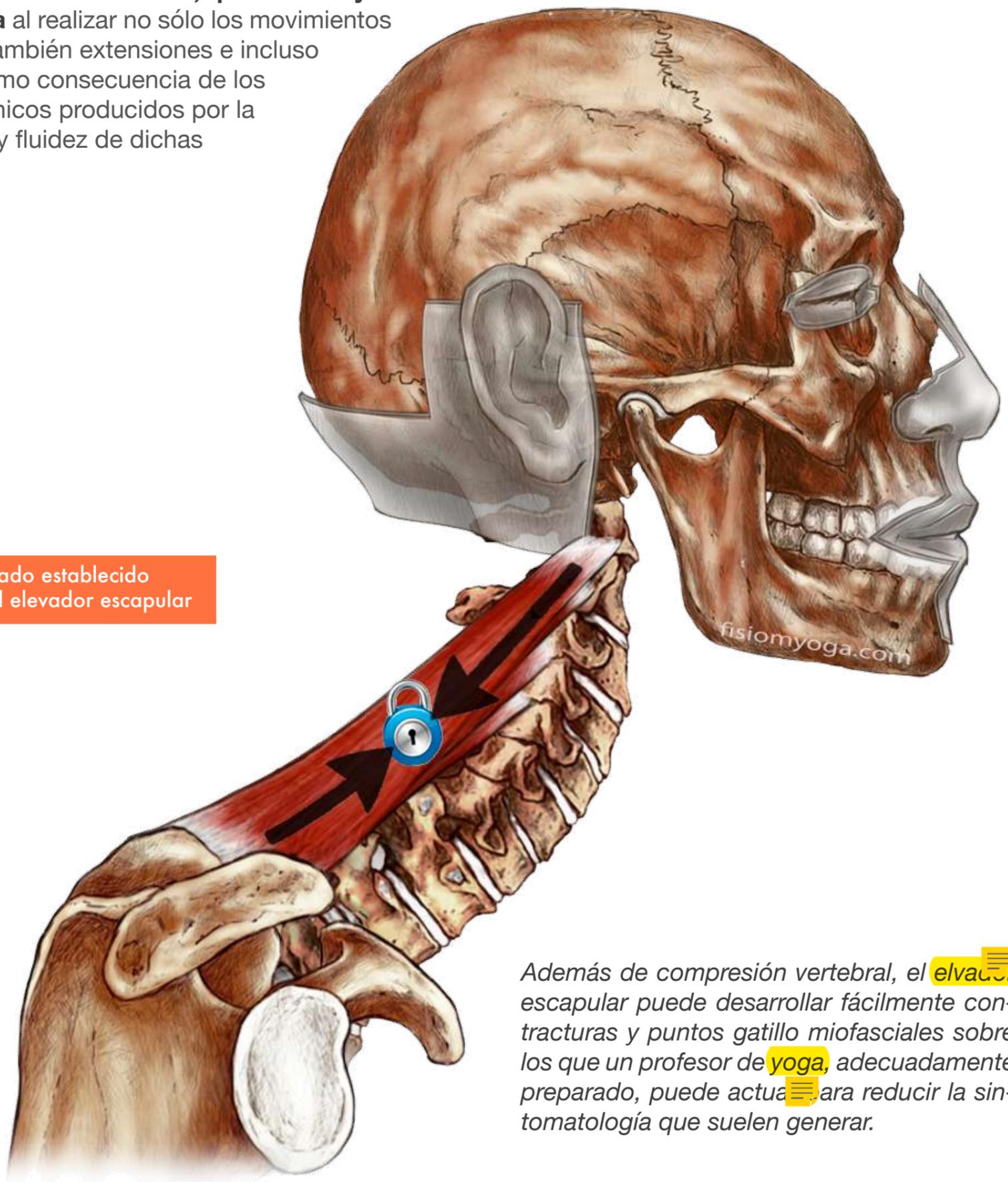
- **Presencia de bloqueos articulares.** Causa especialmente frecuente.
- **Falta de elasticidad de los discos intervertebrales.**
- **Deformidades causadas por procesos artrósicos.**

En caso de que haya alguna de estas alteraciones **pueden presentarse molestias, pinchazos y/o ruido de arenilla** al realizar no sólo los movimientos circulares sino también extensiones e incluso inclinaciones como consecuencia de los conflictos mecánicos producidos por la falta de libertad y fluidez de dichas articulaciones.

En cuanto a los movimientos circulares específicamente, **suelen generarse dichas molestias, cuando se está en la parte posterior del círculo, es decir, cuando la cabeza ha rebasado la posición de los hombros** y se dirige hacia atrás.

Comentar además, que determinadas reacciones miofasciales como por ejemplo, la del músculo elevador de la escápula, pueden incrementar la compresión vertebral acentuando el problema mecánico y, por tanto, la sintomatología. **Actúan como elementos que anclan, fijan la postura corporal. Nosotros nos referimos a este fenómeno como “candados”** establecidos por determinados músculos y sus fascias que dificultan a la persona, e incluso hacen verdaderamente difícil, adoptar una adecuada alineación corporal de manera cómoda y estable.

Fig. 8 Candado establecido por el elevador escapular



Además de compresión vertebral, el **elva** escapular puede desarrollar fácilmente contracturas y puntos gatillo miofasciales sobre los que un profesor de **yoga**, adecuadamente preparado, puede actuar **para** reducir la sintomatología que suelen generar.



Por otro lado, sería necesario también estar adecuadamente formado para saber cómo gestionar una discopatía en caso de que la hubiera (degeneración, protrusión o hernia discal cervical). No obstante, como criterio fundamental, en el caso que nos plantea Marina, **si el practicante tuviera una discopatía cervical sería desaconsejable profundizar o hacer demasiado pronunciada la mitad anterior del círculo**, es decir, aquella parte del movimiento en que las vértebras están en flexión ya que se comprimen los discos pudiendo incrementar su deterioro.



Fig. 9 En caso de discopatía cervical no es conveniente profundizar en la parte anterior del círculo

Como hemos visto previamente, ocurre al contrario si las articulaciones afectadas son las interapofisarias, ya que el movimiento comprometido en estos casos es el de extensión (movimiento que las somete a compresión) pudiéndolo ser también el de la inclinación.

Es importante también saber que **si apareciera dolor durante el movimiento circular o cualquier otro, éste desencadenaría o incrementaría la contracturación de la musculatura de la zona agravando la salud de la región cervical** de la persona. Lógicamente, ante la aparición de dolor en la ejecución de dicho movimiento, la persona debe abstenerse de llevarlo a cabo para evitar empeorar la situación.

Si el movimiento no doliera y se presentara fluido, no habría inconveniente para reproducirlo ya que las vértebras cervicales están preparadas para ello. Es su fisiología.

Hay que tener en cuenta que las disfunciones vertebrales cervicales están producidas por el decaimiento postural. **Existen otras causas, en muchos casos más profundas que las analizadas en este artículo que hay que conocer para actuar sobre ellas. La presencia de una escoliosis, hiperlordosis cervical, giba, tensión visceral, entre muchas otras, suelen estar detrás de las alteraciones de la función articular vertebral.**

En estos casos es recomendable acudir a un fisioterapeuta especializado en osteopatía para enfocar adecuadamente e, idealmente, practicar **yoga** con un profesor especializado en **FisiomYoga** Terapéutico para adaptar la práctica en función de las características biomecánicas y patológicas de la persona.

**Entre las funciones que tendría que abordar un profesor certificado en FisiomYoga en estos casos, encontraríamos:**

- ✓ Diseñar un programa preciso de **FisiomYoga** para abordar las afecciones de base que pudieran estar fomentando el problema: escoliosis, hiperlordosis, giba, genu valgo, etc.
- ✓ Abrir los diferentes “candados” con asanas y ejercicios específicos para equilibrar las tensiones miofasciales que puedan estar interviniendo en el proceso.
- ✓ Evitar las asanas que puedan agravar la situación con lo que, tendría que estar adecuadamente formado para saber las repercusiones de cada una de ellas sobre el sistema músculoesquelético, sobre todo, con la existencia de las diferentes afecciones.
- ✓ Informar sobre cómo debe utilizarse el cuerpo en las actividades del día a día, en el trabajo e incluso, en la actividad física para evitar fomentar el problema.

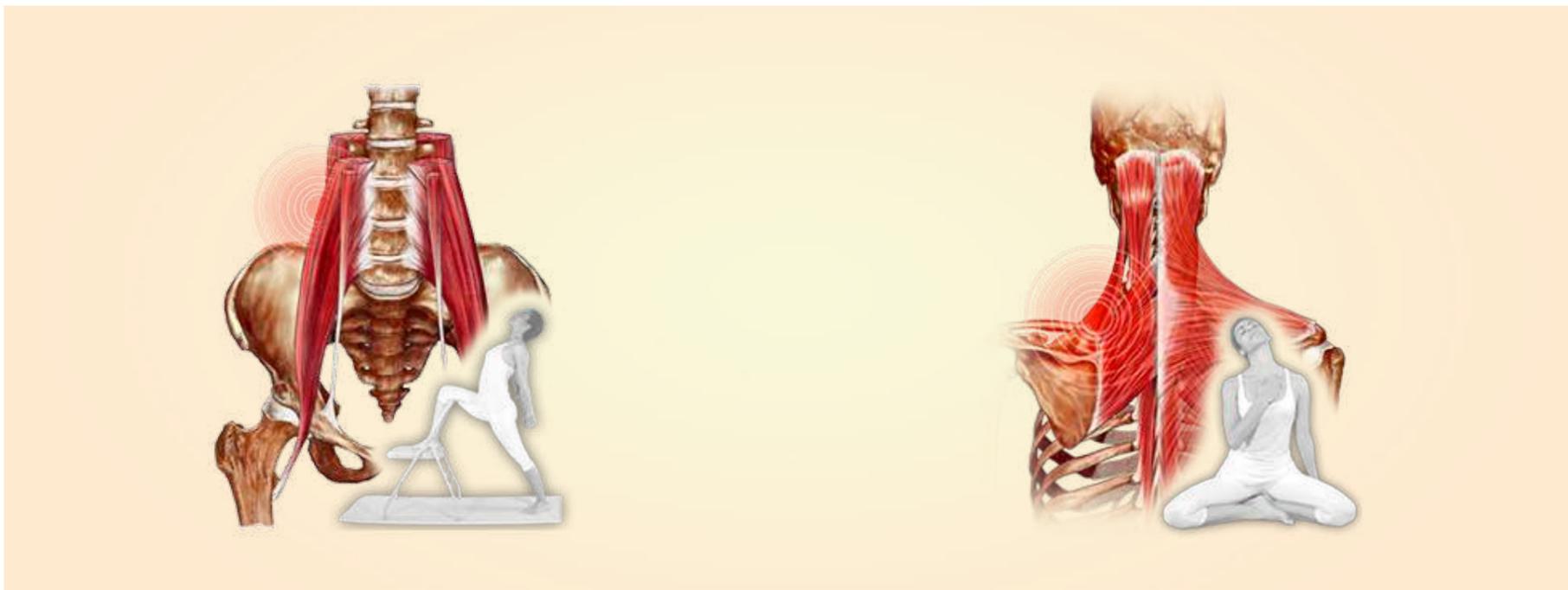
Con la ayuda de los profesionales sanitarios adecuados y de un enfoque adecuado de **FisiomYoga**, la sintomatología puede mejorar e incluso resolverse dependiendo de aspectos como son: la edad de la persona, grado degenerativo de las estructuras, **enfoque** adecuado del programa planteado y la perseverancia en la estrategia terapéutica.



# PRÓXIMA CERTIFICACIÓN

## FisiomYoga

### España

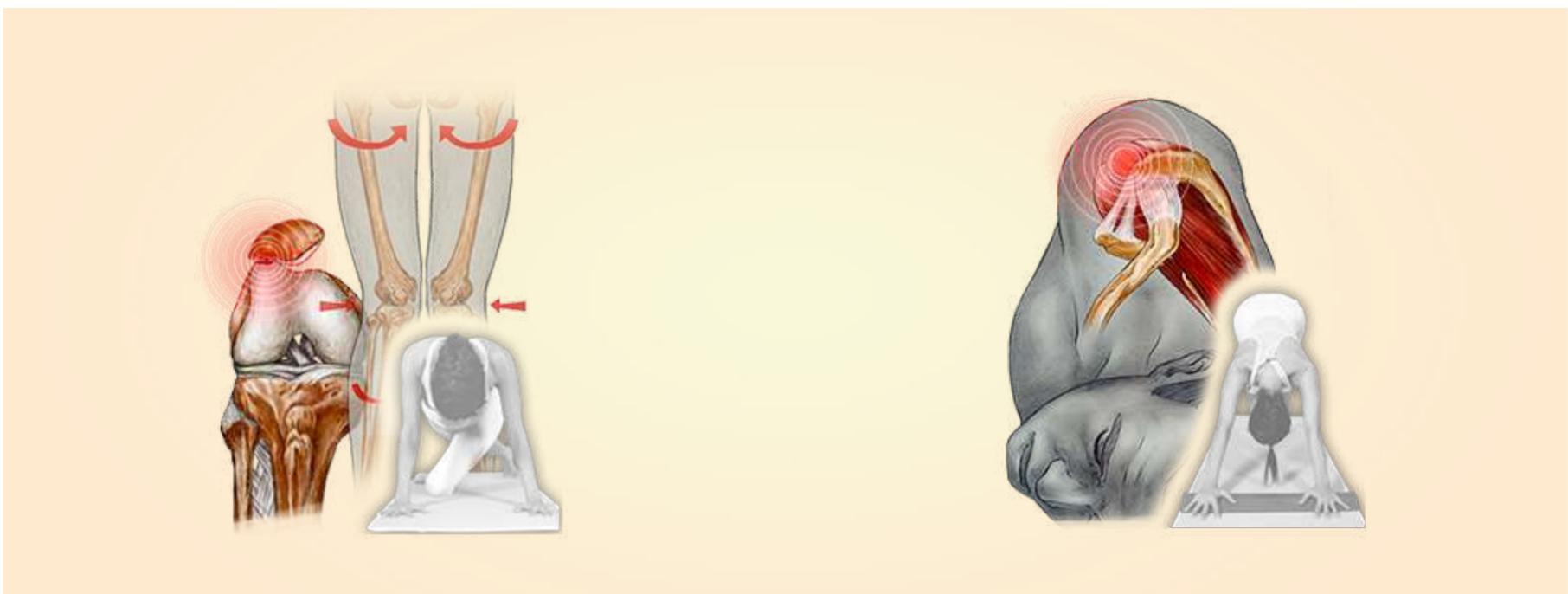


#### COLUMNA LUMBOPÉLVICA

**Barcelona** - 12 y 13 de Octubre 2017

#### COLUMNA CERVICOTORÁCICA

**Barcelona** - 14 y 15 de Octubre 2017



#### EXTREMIDAD INFERIOR

**Barcelona** - 28 y 29 de Abril 2018

#### EXTREMIDAD SUPERIOR

**Barcelona** - 30 de Abril y 1 de Mayo 2018

Puedes inscribirte a la Certificación completa o elegir cualquiera de los cuatro cursos que la componen y completarla a tu ritmo

**TODA LA INFORMACIÓN Y  
RESERVA DE PLAZA**

Para saber más,  
clica aquí:

Metodología

Programa formativo



# VÉRTIGO

## MAREO Y SENSACIÓN DE INESTABILIDAD



**Sergi Lucas**

- Fisioterapeuta
  - Máster en osteopatía
  - Especializado en rehabilitación del sistema vestibular
  - Miembro de la Sociedad Internacional de reeducación vestibular (SIRV)
- osteoprat.com

“ El vértigo, la inestabilidad o el mareo es la cuarta causa de consulta al médico generalista, especialmente a partir de los 50 años ”

No por ello es del todo conocido, más bien todo lo contrario, suele existir confusión sobre el significado de cada uno de estos términos pero más aún sobre sus causas. Vamos a intentar aportar algo de luz a esto.



Etimológicamente la palabra vértigo procede del de la raíz latina ‘vertere’ que significa girar. Por lo tanto ya tenemos la primera pista, **el vértigo es una ilusión perceptiva que mayoritariamente el paciente describe como que todo su entorno e incluso él mismo da vueltas.** Esta sensación puede ir acompañada de náuseas, sudor frío e incluso el vómito.

El mareo es una sensación no giratoria de malestar, aturdimiento o de no tener «la cabeza del todo clara» que el paciente puede sentir en cualquier circunstancia, en espacios abiertos, aglomeraciones

de gente o bien en un medio de locomoción ya sea coche, tren o especialmente barco.

Finalmente, la sensación de inestabilidad es el hecho de que el paciente cree no caminar recto y desviarse hacia un lado siendo sólo eso, una sensación subjetiva.

En más del 90% de los casos sabemos que cualquiera de estos síntomas tiene su origen en el sistema vestibular, es decir el oído interno.

“ Existe la falsa creencia, no sólo entre los pacientes sino en muchos facultativos no especialistas, que el vértigo puede tener su origen en las cervicales ”

Existe la falsa creencia, no sólo entre los pacientes sino en muchos facultativos no especialistas, que el vértigo puede tener su origen en las cervicales.

Esto conduce a muchos errores diagnósticos generando un largo y angustioso peregrinaje de los pacientes de profesional a profesional para tratar de resolver su problema. Los problemas del sistema vestibular son muy frecuentes y una de cada tres personas sufrirá mareo o vértigo a lo largo de su vida.

Las principales patologías que provocan vértigo son el VPPB (vértigo posicional paroxístico benigno), el síndrome de Meniere, la neuritis vestibular o la migraña vestibular.

## SISTEMA VESTIBULAR

El sistema vestibular está situado en el oído interno, comparte ubicación con la cóclea, y supone la piedra angular de la función de equilibración.

Formado por tres canales semicirculares que se encargan de detectar las aceleraciones angulares de la cabeza y por sáculo y utrículo que informan de las aceleraciones lineales. Los canales semicirculares están colocados perpendicularmente entre ellos de manera que abarcan los tres planos del espacio.

En su interior se ubica un líquido que se desplaza en función del movimiento que realizamos, esta disposición tridimensional es la que permite captar los cambios de velocidad en todas las posiciones posibles de la cabeza.



Fig. 11 Sistema Vestibular

El sistema *otolítico* formado por dos órganos, sáculo y utrículo informarán al centro del control del equilibrio (núcleos vestibulares y cerebelo) de las aceleraciones que se produzcan de forma lineal, especialmente cuando vamos en un medio de locomoción o cuando subimos o bajamos en un ascensor.

Una vez captado el movimiento que se ha realizado la principal función del sistema canalar y otolítico es la de **estabilizar la mirada durante el movimiento de la cabeza y la de modificar el tono muscular corporal durante estos movimientos**. Estas dos acciones se realizan a través de dos reflejos disparados por el sistema vestibular, el reflejo vestibulo ocular para estabilizar el ojo y el vestibulo espinal para modificar la actividad tónico postural.

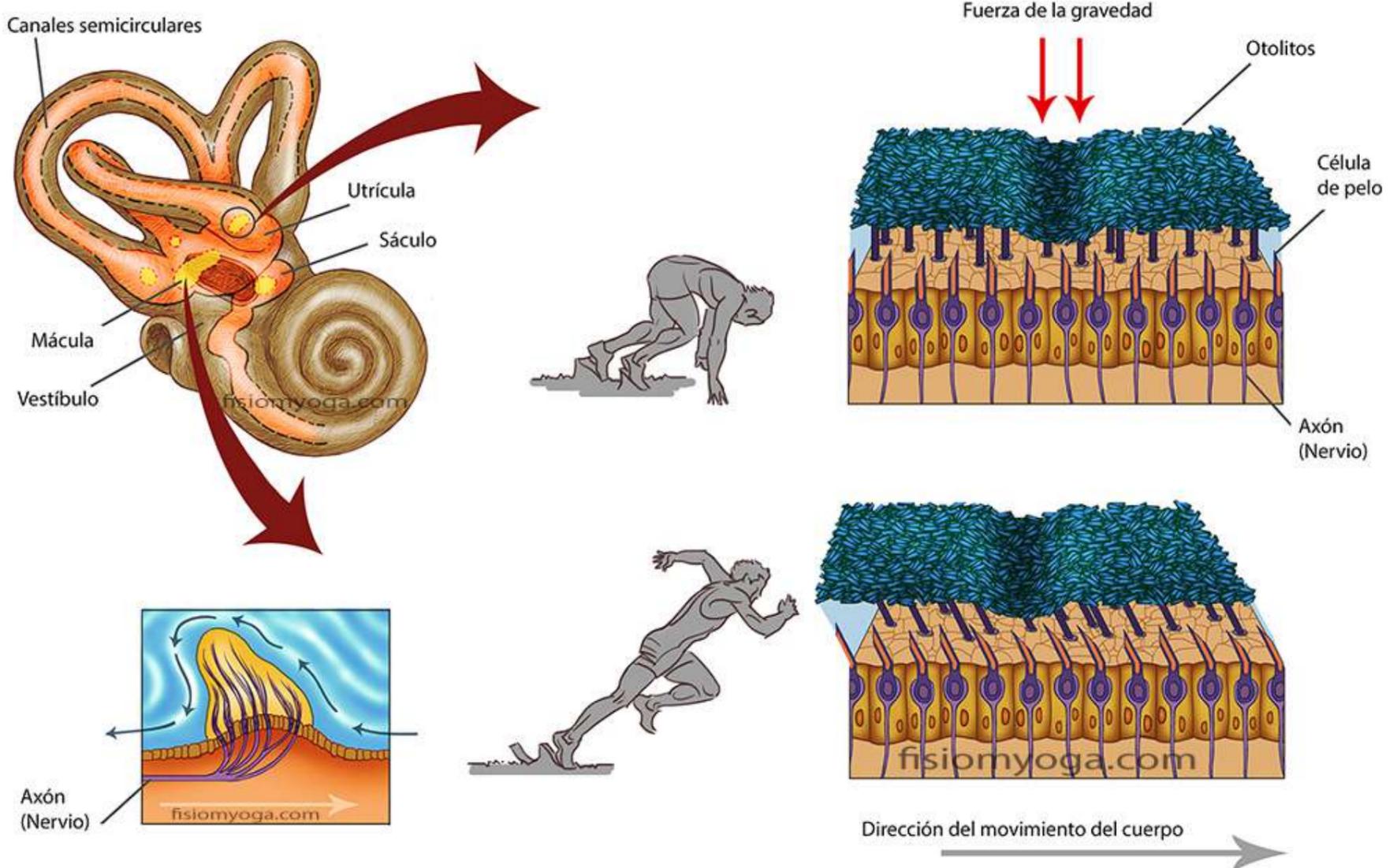


Fig. 12 El sistema vestibular informa al sistema nervioso sobre los movimientos y aceleraciones corporales

## EL REFLEJO VESTÍBULO OCULAR

El *reflejo vestibulo-ocular* recoloca constantemente nuestro globo ocular en el sentido opuesto al movimiento de cabeza que realizamos de manera que permite que pese a movernos constantemente nuestro ojo no pierda de vista las imágenes que queremos ver frente a nosotros.

Fig. 13 Reflejo vestibulo ocular



“ En caso de disfunción del sistema vestibular, lo cual es muy frecuente a partir de los 50 años, la acción de estos dos reflejos se ve disminuida o abolida no permitiendo una buena estabilidad ocular ni una buena adaptación del tono muscular a los cambios de movimiento ”

En caso de disfunción del sistema vestibular, lo cual es muy frecuente a partir de los 50 años, la acción de estos dos reflejos se ve disminuida o abolida no permitiendo una buena estabilidad ocular ni una buena adaptación del tono muscular a los cambios de movimiento.

La disfunción del sistema vestibular se puede presentar de dos formas fundamentales, de forma súbita en la que el paciente sufre un vértigo rotatorio muy intenso que no le permite estar de pie y va acompañado de náuseas, sudoración, palpitaciones e incluso el vómito o bien de forma progresiva de manera que el paciente va detectando que se mareo o se siente inestable en ciertos lugares (espacios abiertos, centros comerciales, aglomeraciones, etc.)

## EL REFLEJO VESTÍBULO ESPINAL

El *reflejo vestibulo espinal* adapta el tono de la musculatura esquelética durante los movimientos corporales por pequeños que sean. Un cambio mínimo de nuestra posición de la cabeza y/o el tronco generará una respuesta inmediata adaptativa del sistema vestibular sobre el tono muscular para adoptar una nueva posición de equilibrio.

Alrededor de unos 300 impulsos neurológicos por segundo llegan a nuestro centro del equilibrio proveniente del oído interno.

Una vez superada la fase aguda de una disfunción vestibular suele iniciarse una fase de inestabilidad, post fase aguda, que requiere de una buena fisioterapia vestibular para conseguir retornar al paciente el máximo de sus capacidades funcionales. Prácticamente, cualquier problema del sistema vestibular deja un déficit permanente en el nervio o en el propio órgano neurosensorial que necesita ser compensado por las otras entradas neurosensoriales que participan en el equilibrio, visión y propiocepción.

El trabajo del fisioterapeuta lo podemos dividir en dos grandes grupos:

✓ **Reeducación del vértigo posicional paroxístico benigno:** Es una patología de tipo mecánico en la que unos cristales de carbonato cálcico que deberían estar ubicados en el utrículo se desplazan a los canales semicirculares parasitando la información que estos deben llevar al sistema nervioso. Dependiendo del canal donde se ubiquen estos cristales utilizaremos una maniobra u otra de reposicionamiento con el fin de reubicarlos en lugar que les corresponde. Son maniobras altamente eficaces que no necesitan más de 1 o 2 sesiones de tratamiento y que reestablecen de forma completa el vértigo del paciente.



Fig. 14 Tratamiento del Vértigo Posicional

✓ **Reeducación vestibular post patología aguda (neuritis, síndrome de Meniere, lesiones vasculares periféricas...).** Estas patologías dejan como secuela una asimetría en la función de un vestíbulo respecto al otro y en la percepción de la vertical subjetiva del paciente, es decir de su sensación de equilibrio. El éxito de la recuperación del paciente está íntimamente ligado al arte del fisioterapeuta que a través de ejercicios giratorios y visuales debe facilitar el restablecimiento de la función del oído dañado. La relevancia de este tipo de rehabilitación radica en la durabilidad de la recuperación ya que de forma natural, a través del ejercicio, el paciente recupera su normalidad. En la actualidad, las medicaciones que existen para este tipo de problemas únicamente tratan el síntoma sin generar cambios neurológicos que permitan al paciente ser plenamente funcional de nuevo.

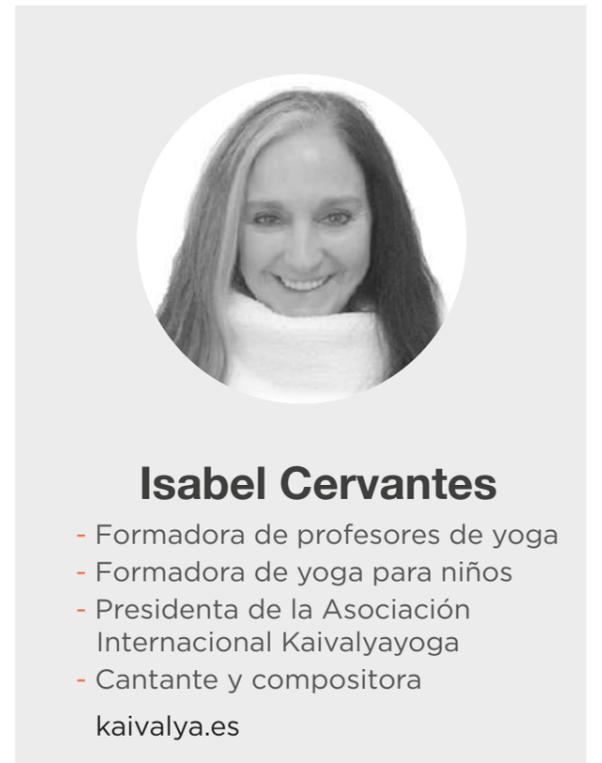
Después de una buena reeducación vestibular es crucial que el paciente continúe su proceso de mejora realizando alguna actividad física que implique movimientos suaves acompañados de un trabajo de conciencia corporal. En nuestra consulta recomendamos de forma sistemática a los pacientes

rehabilitados que inicien una actividad que implique el movimiento de todo el organismo y su control consciente.

Sin duda el método **FisiomYoga** es una de las mejores opciones de ejercicio para los pacientes que han sufrido de vértigo o mareo.

# CANTO VÉDICO

## EL PODER TERAPÉUTICO DEL SONIDO



### Isabel Cervantes

- Formadora de profesores de yoga
  - Formadora de yoga para niños
  - Presidenta de la Asociación Internacional Kaivalyayoga
  - Cantante y compositora
- kaivalya.es

Se pierde en el tiempo el origen de la conexión del ser humano con el sonido. Podríamos decir que desde los inicios el ser humano se sintió atraído por los efectos terapéuticos y sanadores del sonido. Así pues, fue usado en rituales y ceremonias en muchas culturas alrededor del mundo.

Los Indios norteamericanos son famosos por sus danzas con cantos sagrados y tambores, los indios huicholes y chamanes en México también cantan y danzan para mover energías estancadas e invocar las fuerzas de la naturaleza.

Si volvemos nuestra mirada a Pitágoras nos encontraremos con uno de los estudiosos del sonido más importantes de todos los tiempos. El sostenía que el Universo emitía vibraciones. Estos sonidos provenían de los planetas y sus vibraciones nos afectaban. Esto se ha confirmado por la física cuántica pues nos explica que la materia se compone de átomos o partículas vibrantes. Y todo lo que vibra emite un sonido. En septiembre del 2015 unos científicos consiguieron captar el sonido de un átomo y este vibraba en la nota RE, un ultrasonido muy por encima de las escalas audibles para el ser humano.

### LA MATERIA ES GEOMETRÍA SAGRADA

Pitágoras se interesó profundamente en ello y lo investigó durante toda su vida aportando conclusiones muy valiosas; como que **todo sonido emite un patrón vibracional o forma geométrica o cómo el sonido genera reacciones en nuestro cuerpo dependiendo de los armónicos**. Realizó experimentos donde consiguió que las personas experimentaran cambios emocionales según las secuencias sonoras que escuchaban, aliviando miedos y otros estados como el insomnio.

“ Científicos han conseguido captar el sonido de un átomo y este vibra en la nota RE ”



Fig. 15 Foto tomada del taller online Canto Vinayasa que FisiomYoga ofrece en su Certificación

Otra de las fuentes de inspiración han sido los Cantos Gregorianos. Los monjes usaban unas frecuencias específicas de sonidos (las frecuencias de Solfeggio de 6 tonos Ut-Re-Mi-Fa-Sol-La), como en el famoso himno a San Juan el Bautista. Tenían la firme convicción de que impartían bendiciones y ayudaban en la sanación de las personas que los escuchaban. En aquella época los monjes disfrutaban de una excelente salud, no se enfermaban e incluso la Naturaleza se beneficiaba de esas vibraciones que hacían que las cosechas fueran muy abundantes. Fueron un regalo incalculable las investigaciones del Dr. Joseph Puleo como que encontramos descritas en el libro de Leonard Horowitz “*Healing Codes for Biological Apocalypse*” en las que profundizó en la causa de esos misteriosos “efectos sanadores”.

## VIBRACIÓN PRIMORDIAL

El sonido o vibración primordial es Geometría Sagrada, es la ciencia que estudia las proporciones y la energía de la materia según el principio de sostenibilidad que crea la Vida. Detrás de la vibración se encuentra la geometría y la geometría es pura matemática, por lo que la vibración o sonido, esconde el misterio de los códigos del Alma y del Universo. Podríamos decir que tanto nuestro hermoso planeta Tierra, naturaleza, animales y seres humanos somos geometría viva. Así que conectar con nuestra voz y su poder sanador es realmente importante por el efecto que tiene el sonido en nuestro cuerpo-mente-espíritu.

## SOMOS AGUA

Nuestro planeta azul es agua. El ser humano tiene aproximadamente un 70% de agua, y sabemos que el medio líquido es altamente sensible a las vibraciones sonoras. Por eso somos tan sensibles a la voz de otras personas, a los sonidos del canto de los pájaros o del viento, las olas de mar, la lluvia. Cada sonido tiene un efecto en nuestro cuerpo-mente que se traduce en una emoción. En algunos momentos el sonido del mar puede hacernos sentir “nostálgicos” así como el de la lluvia relajarnos y adormecernos. Pero son efectos que van a variar en función de nuestro estado o tono vibratorio interno.

**Hoy en día, los científicos ya avalan la idea de que los sonidos pueden utilizarse como frecuencias vibratorias para sanar a las personas.** Algunos genetistas están ya utilizando algunas frecuencias para sanar el ADN. Aunque como comentábamos al principio, las diferentes tribus indígenas de este planeta ya conocían el poder del sonido y lo usaban en sus ceremonias con cantos, tambores y danzas.

## LEGADO DE LA INDIA

En la India recibió el nombre de *Spandan* o sonido primordial. Es la primera manifestación de la Creación en forma de conciencia y energía en su dimensión más pura. El Universo es *Spandan*, vibración que se expande y contrae en pulsación continua. Ya hemos comentado como Pitágoras se interesó por la “música de las esferas” en la que vinculaba un sonido o vibración a cada planeta. De hecho, en la India existen el Nada Yoga y el Mantra Yoga. El primero, se especializó en la búsqueda y estudio de los sonidos sutiles, sus efectos; y el segundo, en el uso de los mantras y sus efectos. Según el maestro Djwhal Khul, “los mantras son un conjunto de frases, palabras y sonidos que, en virtud del efecto rítmico consiguen resultados específicos en cuerpo-mente-espíritu”. En la lengua sánscrita encontramos una maravillosa riqueza en sonoridad y profundos efectos sanadores.

Como dice Vyasa en el Srimad Bhagavatan:

« En el comienzo, cuando las cuatro cabezas de Brahma estaban concentradas mentalmente en el Señor Narayana, el cual había nacido de su propio ombligo, un sonido sutil (*nada*) emanó de su corazón (*hrdaya*). Este sonido que salió de su corazón consistió en tres sílabas: A , U, M que se convirtieron en el sonido sagrado silencioso llamado Om.

Desde este *Pranava* emergió el alfabeto sánscrito y de ahí como consecuencia los cuatro textos del Veda que se corresponden con las cuatro cabezas de Brahma. Así Brahma transmitió a sus hijos los sabios (*rishis*), las escrituras, y ellos lo transmitieron a sus hijos los cuales continuaron la transmisión de su linaje »



## LOS VEDAS Y EL CANTO VÉDICO

Los Vedas son las milenarias sagradas enseñanzas de la India y las raíces del Sanatana Dharma, enseñanzas eternas de la Naturaleza.

El término Veda es aquello que puede ser aprendido, conocimiento o sabiduría. No sólo lo que el intelecto puede saber sino también lo que no podemos percibir por medio de nuestros sentidos ni tampoco deducir. La sabiduría de los Vedas fue recibida en estado de meditación por los Rishis, antiguos sabios de la India.

“ Veda es aquello que puede ser aprendido, conocimiento o sabiduría. No sólo lo que el intelecto puede saber sino también lo que no podemos percibir por medio de nuestros sentidos ni tampoco deducir ”

La transmisión en aquella época era de tradición oral o Shruti. Las enseñanzas que impartían los sabios se hacían a través del método Adhyayanam que significa “escuchar y repetir”, lo que ha permitido que se mantuviera la pureza de la recitación original.

Aún hoy en día existen personas en la India que pueden repetir de memoria la Gita, por ejemplo.

Al final de la época Védica su aprendizaje era exclusivo de los hombres, y fue gracias a Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989), un Vedakesari (pándit védico de alto rango) quien decidió enseñar a todo tipo de pacientes y estudiantes, sin distinción de género, religión o nacionalidad, facilitando así este rico conocimiento a todas las personas.

Sri T. Krishnamacharya tuvo que conseguir la aprobación de la casta Brahmin para enseñar Canto Védico a diferentes tipos de personas y se basó en una parte de las Escrituras, concretamente en el Dharma Shastra que dice:

« En tiempos de crisis, cualquier persona, brahmin o no, puede recitar Canto Védico como medio de sanación o terapia »

Gracias a este gran *acarya* (maestro) tenemos a nuestro alcance la belleza del canto védico.

Al recitar los Vedas según la tradición del Canto Védico, las personas se sienten conectadas con su cuerpo, con su respiración y con su mente. Se movilizan muchas impurezas físicas, mentales y emocionales, que a través de la poderosa vibración del sánscrito van siendo removidas y purificadas, llevando al estudiante a un estado muy especial de silencio interior. La recitación es un proceso de entrega y complicidad, en el que se restablece el vínculo que permite al estudiante acceder a una calidad de reflexión muy profunda o Swadhyayam.

Es profundamente terapéutica la recitación ya que desarrolla una profunda presencia, la habilidad de escuchar con plena atención, de mejorar la memoria, la paciencia, la confianza y la autoestima entre otros.

## PEDAGOGÍA DEL CANTO VÉDICO

Han transcurrido siglos de transmisión oral y gracias a las reglas estrictas sobre la recitación/memorización del canto védico, los Vedas se han preservado a día de hoy con toda su grandeza.



**Es importante no cometer errores en la recitación pues eso cambia totalmente la intención y el contenido.** Recordemos que el sonido genera una forma por lo que el pronunciar incorrectamente alterará la forma geométrica original. Evidentemente, la devoción del practicante lo conectará con la esencia de la recitación, pero la correcta pronunciación lo llevará a la meta.

La antigua pedagogía del canto védico ha tenido siempre una simple fórmula: repetir exactamente lo que el profesor recita. Esto requiere que el estudiante se siente delante del profesor y escuche con extrema atención mientras éste recita y luego repita una, dos o tantas veces como sea necesario lo escuchado, hasta no cometer errores.



También, es importante recordar que no es necesario tener una gran voz, tan sólo entregarse a la experiencia que permitirá al estudiante sentir las vibraciones de la lengua sánscrita y sus efectos terapéuticos y transformadores.

Como preparación antes de una sesión de canto védico, se pueden trabajar posturas de yoga acompañadas de sonido que preparan física y mentalmente al estudiante para la sesión de recitación.

## LAS REGLAS DEL CANTO VÉDICO

Existen 6 reglas que aseguran el efecto terapéutico de la recitación y acompañan la evolución y refinamiento del estudiante. Estas son:

- Varna** – pronunciación
- Svara** – notas
- Matra** – duración
- Balam** – fuerza
- Sama** – continuidad
- Santana** – pausas

También, se contempla la duración de las vocales pues hay vocales largas y cortas, así como la fuerza de las consonantes dependiendo de si son aspiradas o no.

Estas reglas han mantenido el formato original de recitación hasta nuestros días. **Es verdaderamente un regalo poder acercarse humildemente a las experiencias que los discípulos sintieron en aquellos tiempos.**

Hay recitaciones largas y cada una de ellas tiene una sonoridad o una vibración que no deja indiferente. También hay recitaciones cortas que pueden usarse en la vida cotidiana, al levantarse o irse a dormir, antes de meditar o practicar yoga, etc.

**Recitar los Vedas tiene un valor incalculable, nos abre a una dimensión de pura vibración en la que nuestro cuerpo-mente se purifican. Al recitar nos conectamos con la magia de la Creación, sentimos el aliento divino y expandimos nuestra Conciencia.**

« El universo entero vibra y cada cosa produce su propia, única frecuencia. Guardamos todo un universo en nuestro interior, lleno de frecuencias sobrepuestas que componen una sinfonía de proporciones cósmica »

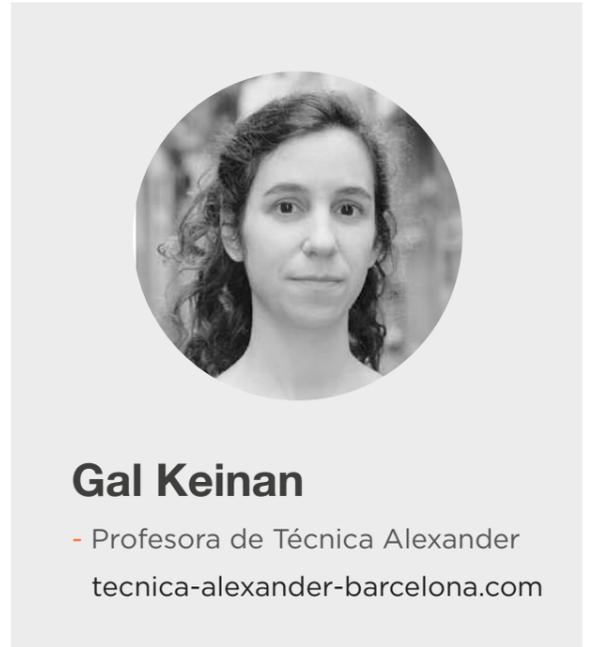
*Masaru Emoto*



**OM**

**Que tengan protección estudiante y profesor  
Que ambos obtengan fuerza espiritual  
Que ambos podamos encontrar el verdadero significado de las escrituras  
Que nuestro aprendizaje sea brillante  
Que nunca hayan obstáculos entre nosotros  
OM, paz, paz, paz.**

# LIBERTAD PARA ELEGIR



**Gal Keinan**

- Profesora de Técnica Alexander  
- [tecnica-alexander-barcelona.com](http://tecnica-alexander-barcelona.com)

“Ponte bien!” o “ponte recta!”, me decían cuando era niña. Me acuerdo de mi misma interpretando el papel de “recta” (básicamente se trataba de empujar mi pecho hacia adelante, con la cabeza y el cuello moviéndose hacia atrás), y alguna incomodidad en la mitad de la espalda me obligaba a volver a desplomarme de nuevo, pasados unos minutos.

“ La mayoría de nosotros, al notar una incomodidad o incluso un dolor, tendemos a buscar una solución rápida ”

La mayoría de nosotros, al notar una incomodidad o incluso un dolor, tendemos a buscar una solución rápida; cada uno a su estilo. A esta actitud de buscar un resultado sin considerar cómo conseguirlo, tan común y cotidiana, F. M. Alexander la llamó “ir directamente a por un fin”.

Cualquier cosa podría ser un “fin”: levantarse del sofá, leer un cuento, llevar a un bebé en brazos, preparar la comida, recibir una llamada, etc. La vida está llena de “fines”, desde los más pequeños y prácticos hasta los más complejos. Ahora bien, querer conseguir un “fin” no es un problema. **El énfasis de Alexander lo ponía sobre cómo vamos a conseguirlo, qué medios podemos usar para no encogernos innecesariamente, para no sobrecargarnos, para no pagar sin darnos cuenta, con nuestra salud.**

## CUESTIÓN DE HÁBITOS

¿Qué tiene que ver nuestra salud con nuestra manera de movernos? ¿Con nuestra manera de pensar, de sentir, de dirigir la atención? ¿Qué tiene que ver nuestra salud con nuestra forma de estar de pie? ¿De hablar? ¿De reposar? ¿De respirar? Desde el punto de vista de la Técnica de Alexander nuestra salud va cogida de la mano de nuestros hábitos psicofísicos.

**Muchos de nuestros dolores, o simplemente la sensación de incomodidad, tienen que ver con nuestra manera habitual de movernos.** Nuestros hábitos son en gran parte inconscientes y automáticos, y están muy relacionados con nuestro sentido del “yo”; por lo tanto, no es fácil cambiarlos.



Imagen extraída del libro *Columna Sana*, escrito por Álex Monasterio

Por el hecho de ser repetidos, nuestra percepción sensorial los registra como “correctos”, y cualquier otro intento de hacerlos de otra manera será percibido como “erróneo” o “raro”. Por ejemplo, quien haya probado cruzar los brazos, y después cruzarlos al revés confirmaría que a la primera lo ha hecho como siempre y se encontraba cómodo, y a la segunda casi que había de pensar cómo hacerlo, y además se encontraba extraño.

El hecho de tener hábitos no es un problema, la cuestión es tomar consciencia de ellos para poder decidir si nos convienen; y si no nos convienen, parar de hacerlos, y elegir otra opción.

Para poder parar de hacerlos, necesitamos tomar nos un poquito de tiempo antes de reaccionar, antes de que la reacción habitual se ponga en marcha. **Una breve pausa puede durar menos de un segundo y es suficiente para proporcionarnos la libertad para elegir. De esta manera podemos cambiar la incomodidad desde la raíz.**

“ Cuanto más dejamos de interferir con nuestro soporte interno, más notable es la sensación de poco esfuerzo, de ligereza, de naturalidad, de comodidad ”

Psicofísicamente, lo que pasa cuando cambiamos la manera habitual de movernos, es que encontramos cada vez más soporte interno. Las capas más superficiales dejan de hacer el trabajo de mantenernos derechos, y por lo tanto están más libres para facilitarnos el movimiento. Cuanto más dejamos de interferir con nuestro soporte interno, más notable es la sensación de poco esfuerzo, de ligereza, de naturalidad, de comodidad.

## EL MAESTRO EN CASA

No es que todos los bebés nazcan en un estado perfecto y se muevan de manera totalmente coordinada, pero sin duda, en comparación con nosotros, ellos tienen una manera más natural de moverse, que respeta la estructura de su organismo.

Tener un bebé en casa, aparte de ser una alegría y un proceso constante de aprendizaje, nos puede ayudar a observar y a apreciar la capacidad inherente que tenemos de movernos libremente, **de manera que incluye la totalidad del cuerpo.** Además, nos puede ayudar a ver cómo podemos relacionarnos con la gravedad, sin interferir.

Todos sabemos que un bebé recién nacido tarda un tiempo hasta que puede mantener el peso de su cabeza por su cuenta. A medida que va creciendo, va desarrollando su musculatura en función de la posición y el peso de su cabeza. Los ojos que quie-



ren mirar y la boca que quiere explorar guían la cabeza en la dirección que más le interesa, y todo él (o toda ella) se organiza para hacer el esfuerzo necesario para moverse.

Los brazos y las piernas le ayudan a avanzar, a acercar cositas a su boca, y le sirven para extender y activar su organismo. Cuando le tocamos, podemos notar su tono muscular – está activado, vivo; es fuerte y elástico, tenso y estable a la vez; un poco como un muelle.

Su voz sale fuerte y clara, no le falta energía, ni alegría cuando no tiene ninguna molestia; y si miramos su respiración veremos que todo se mueve – por detrás, por los lados, por delante – no tiene nada que ver con una respiración “abdominal”, diafragmática”, o “torácica”; no existe tal separación.

**No está manteniendo una postura en absoluto, no controla cada músculo o cada movimiento que hace. Se deja guiar por el soporte que recibe cuando apoya el peso de sus pies, de sus rodillas, de sus manos, y hasta de su mirada, en contacto con el exterior.**

## NO INTERFERIR

Cuando estamos realmente escuchando, cuando realmente observamos nuestra manera de reaccionar en la vida, podemos notar fácilmente las ganas que tenemos de hacer, de ayudar, de intervenir, de solucionar, de opinar, de “ir directamente por un fin”.

Creo que es interesante observar nuestras reacciones no solo a nivel emocional o mental sino también a nivel físico. Por ejemplo, estoy sentada y jugando con mi hija. Ella todavía no puede mantenerse derecha por sí sola, pero en este momento puede hacerlo porque me está cogiendo las manos. Puedo percibir cómo ella pierde y encuentra su equilibrio. Noto cómo reacciono cuando parece que está a punto de caerse – hago más fuerza con los brazos y hago un gesto exagerado cuando intento que no caiga.

Al observar estas cosas, **en vez de intentar arreglarlas directamente, elijo no hacer más esfuerzo de lo que ya estoy haciendo, y seguir observando.** Empiezo a darme cuenta de que **el equilibrio no es un lugar fijo, sino un movimiento constante.** Cuando más escucho el peso que me transmite nuestro contacto, más puedo dejar de intentar equilibrar a mi hija. **Por unos momentos estamos equilibrándonos las dos, juntas.**

El contacto, la escucha, la observación, son un proceso constante de aprendizaje, tanto para nosotros como para nuestros niños. Sabemos que ellos aprenden mucho más de nuestra manera de ser que de nuestras palabras; y **nuestra manera de ser es más que una suma de partes, es un proceso psicofísico, reflejado en nuestra manera de equilibrarnos de pie y de movernos.**



# LA EFECTIVIDAD DE FisiomYoga

Beatrice nos ofrece su personal apreciación del método FisiomYoga que procura dar respuesta tanto a las afecciones musculoesqueléticas como a las desalineaciones biomecánicas

En yoga, el cuerpo físico es sólo uno de los diez cuerpos sutiles que tenemos pero, entre la sociedad y el individuo, la construcción de ese cuerpo físico implica procesos complejos. Enajenación, desconexión, dualidad... sentimos a veces que nuestro cuerpo va por un lado y nuestra mente por otro. ¿A quién pertenece «mi cuerpo»?

El cuerpo no solo es un elemento que nos une al mundo que nos rodea y a través del cual podemos experimentarlo, el cuerpo es mucho más que eso y al nacer en el siglo XX o XXI en occidente, el cuerpo físico ya viene cargado de una larga historia.

“ El cuerpo nunca es puramente biológico. Es también y, sobre todo, una construcción social ”

La apariencia (la vestimenta, las posturas...) define no solo el individuo sino también el grupo social al que pertenece, que lo asuma o no. Clases sociales, grupos étnicos, género y muchos otros aspectos entran en la información dada por la mera apariencia. Ya sabemos hasta qué punto la vestimenta femenina ha llegado a transformar violentamente el cuerpo de las mujeres según un modelo establecido. **Hoy en día todavía encontramos este trabajo de modelaje del cuerpo, tanto femenino como masculino, cada uno tendiendo a construir una imagen y a reforzar un rol social.** Dietas, depilación, cirugía, deporte, y otros cuidados estéticos son las herramientas actuales para este objetivo. El género, término establecido para definir los aspectos culturales asignados a las personas en función de su sexo (sexo que también se asigna culturalmente), es también una construcción social, una performance de cada día, que se trabaja en parte a través del cuerpo físico.



**Beatrice  
Champigneulle**

- Profesora de yoga Kundalini
- Profesora de FisiomYoga
- Profesora de yoga adaptado a la diversidad funcional

Más que a uno/a mismo/a, el cuerpo físico pertenece a la sociedad, a los otros que reciben unos mensajes y los interpretan en base a códigos y normas culturales.

Desde una mirada médica, el cuerpo físico al contrario no es más que una máquina, complejísima, pero una máquina. Librando el cuerpo humano del peso religioso y de sus tabús y mortificaciones. Con el tiempo, la teoría cartesiana dibujó también la experiencia del individuo que habita ese cuerpo. El cuerpo, estudiado y tratado desde un ideal de perfección, masculino por defecto, acaba siendo una máquina imperfecta, llena de fallos, defectos y disfunciones cuando aparece la enfermedad (enfermedad entendido en un sentido general tanto como lesión, patología, alteración etc.).

Una experiencia que podría tenerse al ir al médico es la de convertirse en un momento desagradable, donde, además de explicarle éste poco o nada o en un idioma demasiado técnico, evaluará la viabilidad de la máquina expuesta. El paciente, al no saber a qué corresponden sus sensaciones, va a relacionarse con su cuerpo desde la incomprensión y el miedo, miedo a la enfermedad y al dolor.

“ El individuo no deja de visualizar su propio cuerpo como un elemento fragmentado, con dificultad para afinar su sensibilidad y desarrollar la percepción ”

Aprendiendo el cuerpo total como una suma de todas sus partes, el individuo no deja de visualizar su propio cuerpo como un elemento fragmentado, con dificultad para afinar su sensibilidad y desarrollar la percepción que le permitiría experimentar el cuerpo como una globalidad en la que también se imbrican aspectos emocionales.

**Esta desconexión generalizada con uno/a mismo/a no favorece el autocuidado y acabamos entregándonos a personas, instituciones y sistemas externos para cuidar de nosotros/as mismos/as.** No es una casualidad si la apariencia externa toma tanta importancia: se convierte en el único aspecto del que parecemos poder hacernos responsable.

Todos aquellos aspectos están por supuesto, enfatizados para una persona nacida en un cuerpo de mujer. La propiedad de las mujeres sobre su propio cuerpo es y ha sido objeto de continuo cuestionamiento en esta sociedad patriarcal (matrimonio, contracepción, dominación sexual, etc.). La cosificación del cuerpo femenino en la publicidad no deja de ser el triste reflejo de una sociedad donde las mujeres aprenden a exponerse a la mirada masculina, a gustar, a seducir, a adecuarse al papel de ser-visto, a entregarse al patriarcado antes de desarrollar cualquier tipo de empoderamiento. En resumen, donde aprenden a ser un objeto antes de ser un sujeto.

Es con esta desconexión que uno/a (y precisamente en mayoría, una) empieza a menudo a practicar yoga en occidente. Y poco a poco, a través de una práctica respetuosa aprende a discernir las diferentes sensaciones generadas, a observar matices físicos, mentales, emocionales y a afinar la percepción para conocerse mejor.

“ El primer ejercicio de consciencia consiste en discernir el dolor del miedo o de la mera molestia ”

## DOLOR

El concepto de dolor o molestia, por ejemplo, es uno de los primeros aspectos trabajados. Al descubrir ejercicios o posturas nunca hechas anteriormente, el cuerpo y la mente se enfrentan a sensaciones nuevas y consecuentemente, aparece el primer ejercicio de consciencia que consiste en discernir el dolor del miedo o de la mera molestia. Al practicar FisiomYoga, el alumno puede profundizar todavía más en este aspecto. La persona que acude a estas clases suele hacerlo con alguna lesión o una enfermedad y conoce cierto tipo de dolor pero va a tener que gestionarlo y aprender a reconocer los diferentes matices de dolores. **Al descontracturar un músculo por ejemplo, el dolor desaparece manteniendo la presión, respirando y soltando tensión;** si se evita el dolor, no se resolverá el conflicto. Sin embargo, en una postura reconstituyente debe asegurarse de que no siente ni la mínima molestia, en caso contrario, el ejercicio será contraproducente. De la misma manera tiene que ir abriendo la escucha y definir cuándo un ejercicio le puede venir bien o mal, según el momento. Al adaptar y personalizar las posturas, descubre que hay diferentes maneras de llegar a un mismo objetivo.



“ En FisiomYoga, la persona tiene que desarrollar una escucha sutil de sus sensaciones y recibir los mensajes de su cuerpo sin pasarlos por un filtro mental de juicios ”

Sin implicar la noción de dolor, igualmente el o la alumno/a tendrá que definir también el tiempo que quiere dedicarle a una postura o un ejercicio ya que en FisiomYoga, el profesor sólo guía pero no suele especificar los tiempos. La persona tiene que desarrollar una escucha sutil de sus sensaciones y recibir los mensajes de su cuerpo sin pasarlos por un filtro mental de juicios (positivos o negativos) o miedos. Cuando recibe la información «ya es suficiente» tiene el derecho de parar sin justificarse.



“ El o la alumno/a se vuelve dueño/a de su propia práctica, se hace responsable de su propio cuerpo ”

## PROPS

Como se ha comentado anteriormente, el tema de **las variantes de las posturas y el uso de los «props», apoyos, hace desaparecer el modelo idealizado del cuerpo.** En cada clase, se trabaja desde el cuerpo de la persona presente, desde sus posibilidades y su estado en el momento de la clase.

La experiencia energética no depende del grado de perfección de una postura. La persona aprende pues a relacionarse con su propio cuerpo aceptándolo y descubriendo su infinitas posibilidades en vez de vivirlo como un suma de fallos y frustraciones. De hecho, muchas personas salen de su primera clase con esta frase: «puedo hacer mucho más de lo que pensaba». La imagen y el juicio de valor que uno/a tiene sobre si mismo/a empiezan a cambiar.

## PROGRAMA DIARIO

Otro aspecto importante en FisiomYoga es el tema de las tareas, programa diario, los “deberes” para casa.

“ La persona que empieza el camino de FisiomYoga, aprende a no depender de otras personas para encontrar su bienestar ”

El o la profesor/a le acompaña y le guía en su proceso pero le invita poco a poco a **tomar las riendas de su práctica y de su salud.** Algunos alumnos vienen acostumbrados a entregarse a profesionales y terapeutas y les cuesta desapegarse de una figura externa, pero rápidamente aprenden a desarrollar una relación íntima con su propio cuerpo, consigo mismo/a.

**La persona irá construyendo su propia disciplina con sus propias pautas, ritmos y herramientas** e irá reapropiándose de su propio cuerpo.

Para resumir, tal y como vimos en la introducción del artículo, vivimos en una sociedad dónde la desconexión con el cuerpo y sus señales es predominante. La práctica de FisiomYoga permite, entre otras muchas ventajas, el empoderamiento a través de la reconexión con las sensaciones físicas internas, el distanciamiento con el filtro mental y social y el establecimiento de una relación de respeto y de amor hacia uno mismo que es en sí, terapéutico.

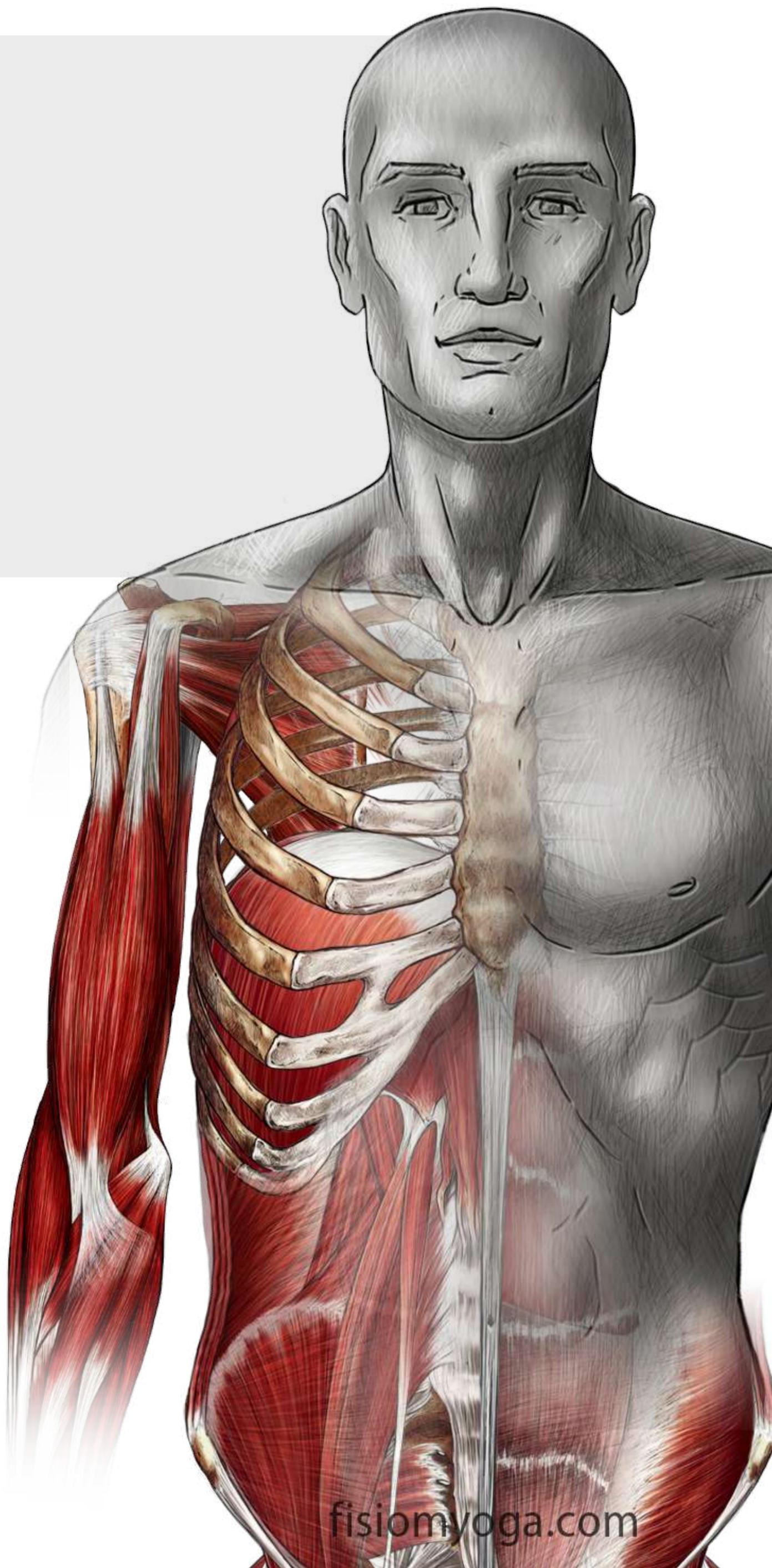


La compasión nos potencia y nos  
despierta a la verdad más elevada:

Compartimos un mismo cuerpo

¡Somos un sólo sistema!







TODA LA INFORMACIÓN Y  
RESERVA DE PLAZA

Certificación avalada por la Asociación  
Española de Yoga Terapéutico



Asociación  
Española de  
Yoga Terapéutico