

Yoga Terapéutico

Se puede sanar una vez se haya cambiado la mente que se hizo enfermar

Albert Einstein

¿Qué es Yoga?

El Yoga es un sistema práctico de autoconocimiento. En su origen, el Hatha Yoga sirve como preparación para la práctica de la meditación. El Hatha Yoga es conocido mayormente por sus posturas físicas sincronizadas con un movimiento fluido y una respiración profunda. Ésta practica nos proporciona flexibilidad y fuerza tanto a nivel físico como a nivel mental.

¿Qué es Yoga Terapéutico?

Es sabido de que el cuerpo tiene abundantes recursos y está plenamente dotado de la capacidad de autorregulación y autoequilibrio. En las clases de Yoga terapéutico no buscamos reforzar lo que ya pensamos sobre nosotros mismos y nuestra dolencia, sino una manera nueva de explorar y tratarla. Confiamos plenamente en la inteligencia del cuerpo para encontrar su propio equilibrio y fuerza. Establecemos esa dinámica de confianza con nuestro cuerpo, no cayendo en la pasividad y relegando toda la responsabilidad de la curación al terapeuta, como normalmente hacemos, sino tomando física y mentalmente un papel activo, protagonista, en el viaje hacia la curación. Dándonos cuenta de que nuestra salud depende de nosotros mismos, de nuestros hábitos diarios tales como postura corporal, dieta, relación con el estrés mental, etc., tomamos plena responsabilidad en el proceso de curación. Entendemos que no podemos seguir con las mismas tendencias y hábitos y esperar que el dolor desaparezca de forma mágica. Para que ocurra un verdadero cambio, tenemos que ver al cuerpo como un organismo unido e interrelacionado, donde nuestros pensamientos, palabras y acciones juegan un papel integral en nuestro bienestar.

Estos son algunos puntos en común en el proceso de curación:

- Educándonos sobre nuestra enfermedad o discapacidad, refiriéndonos al origen y causa de ésta, y no necesariamente a los síntomas.
- Poniéndonos metas realistas
- Perdonarnos si hemos causado, provocado o no prevenido nuestra dolencia
- Tomando la decisión de cuidarnos a muchos niveles diferentes y no sólo en la dimensión física.
- Haciendo cambios en nuestro estilo de vida
- Pidiendo ayuda a familiares, en caso necesario, amigos y compañeros
- Cultivando algunas virtudes importantes como tener fe, una actitud positiva y, lo más importante, sentir verdadera dicha con cada pequeña mejora que tengamos.
- Desarrollando consciencia a medida que nos damos cuenta de que cualquier proceso de curación requiere reflexión, esfuerzo y constancia tanto para la curación como para prevención en el futuro.
- Todo ello disfrutando de los cambios que ocurren en nosotros a través del proceso de curación

¿Es para mí la práctica de Yoga Terapéutico?

Básicamente, la terapia de Yoga es apropiada para cualquiera que quiera tomar clases de Yoga y no puede asistir a clases públicas regulares a causa de alguna limitación física (excepto mujeres embarazadas). Elaboramos las clases para personas que estén determinadas a hacer un cambio real en su postura diaria y que realmente quieran desarrollar la consciencia de su cuerpo y su respiración. No es necesario tener ninguna experiencia previa en Yoga para beneficiarse de las clases y, contrariamente a lo que dice el mito popular, no hay que ser fuerte o flexible para beneficiarse del Yoga Terapéutico. De hecho si uno no lo es, se beneficiará probablemente de las clases.

Tratamos diferentes tipos de patologías y lesiones. El Yoga terapéutico beneficia a gente que sufre de una gran variedad de patologías y lesiones: ansiedad ~ asma ~ depresión leve ~ presión sanguínea alta ~ insomnio ~ migraña ~ dolores de espalda ~ lesiones deportivas ~ escoliosis ~ problemas de peso.

¿Cómo funciona el Yoga Terapéutico?

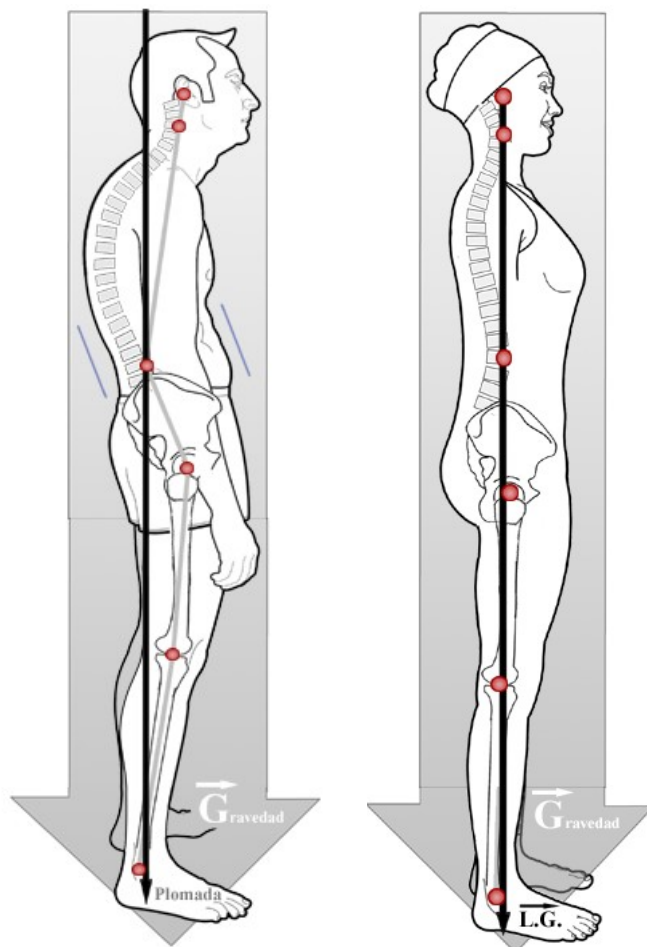
Cada persona está mecánicamente organizada de una forma distinta. Todos tenemos anomalías y asimetrías en la alineación de nuestros huesos o en la tensión muscular, incluso sin que seamos conscientes de ello; por ejemplo, rodillas en valgo (en “X”), un hombro más alto que otro, pies planos, de una a tres curvas escolióticas, una tendencia crónica a inclinar el cuerpo hacia adelante (creando así una tensión muscular excesiva en la parte posterior del cuerpo), etc. En la primera sesión, un fisioterapeuta y osteópata especializado realiza un profundo *Estudio Bimecánico* a través del cual investiga y analiza cuidadosamente la postura corporal, las tendencias y hábitos en la manera de colocar el cuerpo en el espacio y en relación a la gravedad, la alineación del esqueleto y la tensión muscular en todas las partes del cuerpo.

En la segunda sesión, realizamos una sesión individual de Yoga Terapéutico donde exploramos las posibilidades de movimiento, el estado mental en general y el nivel de energía del cuerpo.

Si vemos que podemos aliviar la incapacidad o problema de salud y si vemos que la persona verdaderamente está dispuesta a cambiar algunos hábitos posturales y actitud que pueden haber causado el problema, continuaremos las clases de Yoga Terapéutico.

En este momento, personalizamos un programa de Yoga de acuerdo a las necesidades y capacidades de la persona a fin de obtener unos resultados óptimos.

Nuestro objetivo es proporcionar las herramientas adecuadas para poder practicar Yoga de una manera segura en la propia casa, consolidar lo que se ha aprendido y volver a casa con preguntas. Esto es lo que llamamos “Trabajo para casa /Deberes reflexivos” y se dan al finalizar de cada clase.



Columna Sana. Ed. Paidotribo
(autor: Álex Monasterio Uría)

¿Cómo es una clase de Yoga Terapéutico?

Normalmente empezamos la clase trayendo nuestra consciencia hacia nuestra respiración: nos

centramos sentándonos por unos instantes, dejando que nuestro cuerpo sepa que estamos aquí ahora prestándole atención. Extendemos y elongamos nuestros músculos a través de posturas físicas, fortalecemos nuestros músculos mayormente a través de ejercicios isométricos y a continuación practicamos técnicas de relajación, visualización y meditación.

¿Cuál es nuestro objetivo?

Esperamos retar a nuestros alumnos a ganar más consciencia sobre sus hábitos o tendencias y posturas aprendidas, incluyendo la profundidad de sus ciclos de respiración. Creemos firmemente que la sola observación puede hacer milagros a la hora de cambiar viejos hábitos indeseados. Después de todo, todo lo que hemos aprendido a hacer, podemos desaprenderlo.

Queremos que nuestros estudiantes obtengan mayor comprensión de un alineamiento correcto en las posturas de Yoga para que más tarde puedan practicar por su cuenta y, por supuesto, para que puedan también usar esa guía personal para mejorar su postura diaria sentados o erguidos, realizando cualquier tarea cotidiana. Pero sobretodo, queremos que los estudiantes se sientan autorreforzados, dichosos, sólo por poderse mover y respirar conscientemente en el espacio, estando cómodos con sus propios cuerpos.

Or Haleluiya
www.balanceyoga.es
✉ info@balanceyoga.es
☎ 645 78 63 88

Álex Monasterio Uría
www.columna-sana.com
✉ info@columna-sana.com
☎ 676 91 47 47