



## Yoga Terapéutico

Actitud constructiva

Respiración profunda

Posturas dinámicas y reconstituyentes

Consciencia corporal, respiratoria y emocional

### ¿Qué es el Yoga?

El Yoga es un sistema práctico de autoconocimiento, la autorrealización.

Es una técnica que nos guía a usar nuestro potencial a través de posturas físicas sincronizadas con un movimiento fluido y una respiración profunda. Ésta práctica nos proporciona **flexibilidad y fuerza** tanto a nivel físico como a nivel mental.

### ¿Qué es el Yoga Terapéutico?

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

El Yoga Terapéutico trata nuestras dolencias sobre todo a través de un desarrollo de una conciencia despierta y se apoya en la filosofía que el cuerpo tiene abundantes recursos y está plenamente dotado de la capacidad de autorregulación y autoequilibrio.

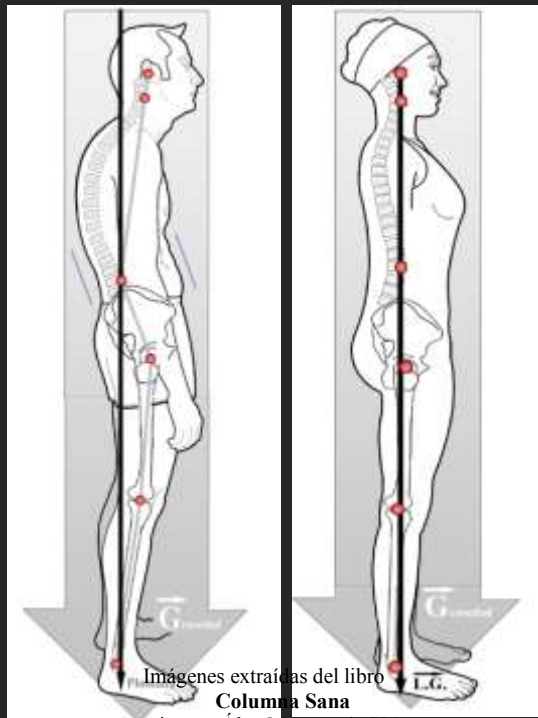
En las clases de Yoga Terapéutico no pretendemos reforzar lo que ya pensamos sobre nosotros mismos y nuestra dolencia; sino buscamos una manera nueva de explorarnos y tratarla. Confiamos plenamente en la inteligencia del cuerpo para encontrar su propio equilibrio y fuerza.

Establecemos una dinámica de confianza con nuestro cuerpo, sin caer en la pasividad ni relegando toda la responsabilidad de la curación al terapeuta, como normalmente hacemos, sino tomando física y mentalmente un papel activo, protagonista, en el viaje hacia la curación. Dándonos cuenta de que nuestra salud depende de nosotros mismos, de nuestros hábitos diarios tales como postura corporal, dieta, vida social y 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 a 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 crucial 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.
- Disfrutando de los cambios que ocurren en nosotros a través del proceso de curación



Imágenes extraídas del libro  
**Columna Sana**  
escrito por Alex Monasterio Uña  
(Ed. Paidotribo)

## ¿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, es probablemente quien más beneficiará 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 ~ hipertensión ~ insomnio ~ migraña ~ dolores de espalda ~ lesiones deportivas ~ escoliosis ~ obesidad ~ etc.

## ¿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 toda la cadena muscular posterior del cuerpo), etc.



En la primera sesión, el fisioterapeuta y osteópata especializado en la columna- Álex Monasterio Uría realiza un

profundo Estudio Biomecánico 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 adelante.

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 que usted pueda practicar Yoga de una manera segura.



## ¿Cuál es nuestro objetivo?

A través de la práctica de Yoga Terapéutico retamos a nuestros alumnos a ganar más **consciencia** sobre sus hábitos o tendencias en su postura diaria y su respiración. Creemos firmemente que la sola observación puede hacer milagros a la hora de cambiar viejos hábitos indeseados. Al fin y al cabo, todo lo que hemos aprendido a hacer y que no nos sirve podemos cambiar por otros hábitos más constructivos.

Como queremos que nuestros estudiantes obtengan una 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 también puedan usar esa guía personal para mejorar su postura diaria sentados o erguidos, realizando cualquier tarea cotidiana; damos al final de cada clase: "Trabajo para casa /Deberes reflexivos". Es decir, en casa, se espera del practicante que consolide lo que se ha aprendido en clase para que pueda volver a la siguiente clase con preguntas.

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. Queremos que se sientan bien consigo mismos, que su autoestima, y su estado de ánimo en general sobre sí mismos y su vida crezcan, que realmente se sientan más positivos y energéticos.



## Or Haleluiya

Profesora certificada  
de yoga, Yoga  
Terapéutico  
Acupuntora  
Presidenta de la  
Asociación Española  
de Yoga Terapéutico

[www.balanceyoga.es](http://www.balanceyoga.es)

<http://balanceyogaes.blogspot.com.es/>

[info@balanceyoga.es](mailto:info@balanceyoga.es)

[www.yoga-terapeutico.com](http://www.yoga-terapeutico.com)

Tel.: 645 78 63 88