

YOGA SIN FRONTERAS

EL MAGAZÍN DIGITAL

NUM 5
OTOÑO 2023

NUESTRA
REVISTA
TRIMESTRAL

Yoga & Salud

El impacto de una
práctica transformadora



CONTENIDOS

ESPECIAL SALUD

- 03 *YOGA PARA ALEJARNOS DEL DOLOR*
- 06 *ACOMPañAR LA ENFERMEDAD*
- 08 *EL DOLOR: PRINCIPIOS GENERALES*
- 11 *YOGA Y DESÓRDENES ALIMENTARIOS*
- 12 *EL YOGA EN LA RECUPERACIÓN DE UN TCA*
- 19 *AYURVEDA Y YOGA PARA LA SANACIÓN*

VIDA YOGUI

- 25 *ESTILOS DE YOGA*
- 26 *LA PRÁCTICA AVANZADA*
- 27 *CLUB DE LECTURA*

PRÁCTICAS

- 16 *SENTIR EL CUERPO*
- 22 *3 RITUALES HOGAREÑOS PARA EL CAMBIO DE TEMPORADA*



ENTREVISTA A MIREIA COMA-CROS

LA EXPERTA EN YOGA ONCOLÓGICO PRESENTA SU LIBRO

El yoga visto como vía para aliviar el dolor físico, psicológico y emocional.



AYURVEDA

EL ENFOQUE HOLÍSTICO QUE NOS PERMITE SANAR

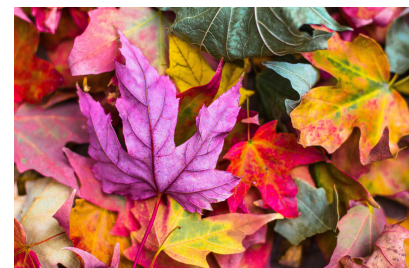
En este artículo te explicamos algunas claves de la medicina tradicional de la India



HATHA YOGA

SECUENCIA SUAVE

Te proponemos una serie de movimientos sencillos para que conectes con tu cuerpo.



RENOVACIÓN

RECIBE A LA ESTACIÓN

3 prácticas con las que darle la bienvenida al momento del año que llama a la transformación.

Yoga para alejarnos del dolor



Mireia Coma-Cros es licenciada en Filosofía, educadora social y practicante de yoga desde hace más de 30 años. Tras haberse formado extensamente como profesora en la Asociación Española de Practicantes de Yoga (AEPY), introdujo el yoga como intervención social en personas en riesgo de exclusión. Al constatar cómo esta práctica milenaria puede ayudar a los que más lo necesitan, se especializó con referentes internacionales en yoga y técnicas cuerpo-mente para cáncer, enfermedades crónicas y trauma. Desde entonces, imparte clases en la Fundación Oncolliga, la Fundación Salut Plus, la Escuela de Cuidadores de la Fundación “la Caixa” y colabora con diferentes proyectos para introducir el yoga en el sistema sanitario, habiendo realizado centenares de sesiones para personas con diferentes condiciones de salud.

Entrevista Mireia Coma-Cros

• ¿De dónde nace tu pasión por el yoga oncológico?

Hace años diagnosticaron a una amiga íntima un cáncer con un pronóstico muy severo. Al ver el gran sufrimiento (tanto físico como mental) que le causó, me pregunté si había evidencia científica que demostrara las bondades del yoga para aliviarlo. Vi entonces que hospitales referentes a nivel internacional como el Memorial Sloan Kettering Cancer Center hacía tiempo que lo recomendaban y ofrecían a sus pacientes. Después de comprobar su prácticamente nula presencia en los hospitales de nuestro país decidí formarme con ellos y empezar a aplicarlo aquí. Las primeras sesiones las realicé en la Fundación Oncolliga (Fundación Liga Catalana de Ayuda Oncológica) y desde el principio pude constatar el impacto tan positivo que tenían. El bienestar psicológico, emocional y espiritual que el yoga promovía en las personas en esta situación era incuestionable.

Con el tiempo, y con el deseo de aprender más, me fui a San Francisco (EEUU) a formarme con los pioneros norteamericanos

en yoga para personas con cáncer, YCAT – Yoga in Cancer Camp; Chronic Illness, una entidad creada por Jnani Chapman en 1997 y que desde hace años forma a profesores que integran el yoga en hospitales a lo largo de todo el país. Mis grandes maestros son también, por supuesto, las personas que asisten a mis clases. En las sesiones suelen participar unas quince personas con diferentes tipos de cáncer y en diferentes estadios. De todos ellos aprendo cada día. Sus experiencias vitales, cómo les afecta el cáncer y la forma en cómo el yoga les ayuda, etc. son siempre una gran enseñanza. Al final llego a la conclusión a la que muchos llegaron antes que yo: en yoga, menos es más.

Consciencia del momento presente (corporal, emocional, psicológica, energética y respiratoria), posiciones y movimientos muy sencillos, regulación de la respiración, relajación y, sobre todo, meditación, son las maravillosas herramientas que el yoga nos proporciona para promover una transformación positiva. Acercarlo a los que tanto lo necesitan se ha convertido en un compromiso vital.



Yoga para alejarnos del dolor

Mireia Coma-Cros

Cómo integrar el yoga en tu vida para prevenir y aliviar el dolor físico, psicológico y emocional



arpa

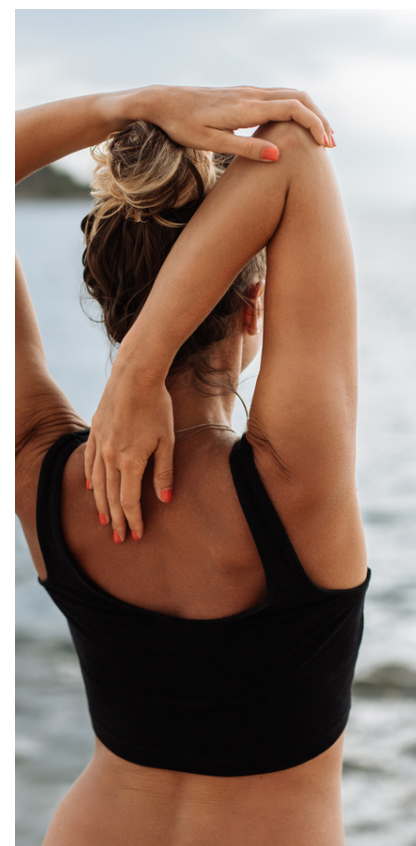
- **El yoga es una práctica que se ofrece ya en algunos hospitales con el fin de ayudar a reducir los síntomas y los efectos secundarios de algunos tratamientos. ¿Cuáles son los beneficios?**

El 75% de los 50 mejores hospitales del mundo (ranking de Newsweek) recomiendan u ofrecen yoga a sus pacientes, muchos de los cuales padecen cáncer. Por otro lado, hospitales especializados en cáncer como el Memorial Sloan Kettering Cancer Center (EEUU) o MD Anderson Cancer Center (EEUU) lo ofrecen desde hace décadas. La mejor forma de comprender cómo puede ayudar a las personas en esta situación es remitirnos a la definición que la Universidad de Harvard hizo en 2014 en una investigación en la que describía cómo actúa el yoga a nivel global. En ella se nos dice que esta disciplina "tiene la capacidad de identificar patrones fisiológicos, emocionales, cognitivos y conductuales nocivos y substituirlos por alternativas más positivas y saludables". Por ello, concluye, el yoga es un "potente agente de transformación". En las personas con cáncer esto puede conllevar cambios muy significativos. El cáncer es una condición de salud que, como dijo una mujer con un cáncer de páncreas a la que daba clases particulares, "no solo afecta al órgano, sino a todo tu ser, al cuerpo, a las emociones, a aquello que piensas y también a tu espíritu". El yoga pues, según la descripción mencionada, tiene la potencialidad de promover una transformación positiva en todos estos aspectos. Por ejemplo, al ser una forma de ejercicio que se adapta a las necesidades individuales, permite acercar sus beneficios a las personas que, debido a los tratamientos, ven su movilidad reducida. Flexibiliza y fortalece los músculos, mejora la salud cardiovascular y ósea, mejora el funcionamiento articular, el equilibrio, etc. Además, permite relajar y flexibilizar los tejidos más afectados, así como reducir el dolor en las articulaciones. Hay estudios que demuestran que estimula el sistema inmune y reduce la inflamación.

Reduce también el insomnio y tiene el potencial de disminuir la medicación para dormir. Se demuestra también que en personas con fatiga persistente y síntomas menopáusicos inducidos o empeorados por los tratamientos, reduce la fatiga, los sofocos y aumenta la vitalidad. Además, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, mejora la calidad de vida, el bienestar general y el funcionamiento social. El mayor estudio realizado hasta la fecha llevado a cabo por MD Anderson Cancer Center junto a otros centros referentes, confirmó además que la práctica de yoga facilita hallar un sentido a la experiencia que el cáncer conlleva, así como a la propia vida en general. Debido a su metodología esta disciplina promueve también la liberación del trauma, pasado o asociado al proceso oncológico. Los estudios demuestran también que, ante la enfermedad, ver que puedes hacer algo por ti mismo que mejora tu bienestar, genera una sensación de control muy positiva que mejora la autoestima y promueve la creación de hábitos positivos que contribuyen a estimular la salud.

- **Sabemos que el yoga fue una práctica que experimentó un gran auge durante el confinamiento. ¿Lo ves como algo positivo? ¿Crees que ayudó a mejorar la vida de muchas personas enfermas?**

El auge del yoga durante el confinamiento se debió a la urgente necesidad que tuvieron muchas personas de disponer de herramientas con las que reducir sus altos niveles de estrés y ansiedad. Muchos profesores se volcaron en ofrecer sesiones desde sus casas, a veces en condiciones precarias. Ofrecían lo que tenían como podían y fue absolutamente maravilloso. Para mucha gente la ayuda que de ellos recibieron hizo la diferencia. Yo misma tuve varios casos de personas que tuvieron que vivir situaciones durísimas y a las que el yoga ayudó mucho. Recuerdo a una mujer a la que diagnosticaron y operaron de un cáncer de pulmón en pleno confinamiento que me dijo que tenía más trauma de la soledad que pasó que del cáncer y el tratamiento en sí.



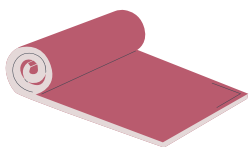
"El yoga para personas en tratamiento oncológico no discrimina entre tipos de cánceres o estadios. Es una disciplina que debe poder adaptarse a todas las situaciones y circunstancias."

- **¿Consideras que es necesaria una Formación de Yoga para personas con cáncer?**

Absolutamente. El profesor de yoga debe conocer, en primer lugar, qué es el cáncer y cómo afecta al individuo. Solo de esta manera podrá ponerse en el lugar de quién lo padece y ofrecerle aquello que necesita. Esta formación, además de incluir la obvia adaptación de asanas y técnicas de respiración o meditación, deberá contemplar también una rigurosa profundización en el rol del profesor y un compromiso de trabajo y crecimiento personal por parte de éste. Las personas diagnosticadas de cáncer ven su vida, o al menos su vida como la habían concebido hasta ese momento, amenazada. Esto las coloca en una situación muy vulnerable que exige una alta preparación y madurez por parte de quien les facilita esta práctica.

- **¿Tiene alguna similitud con el Yoga Sensible al Trauma? ¿Sería necesario también tener conocimientos?**

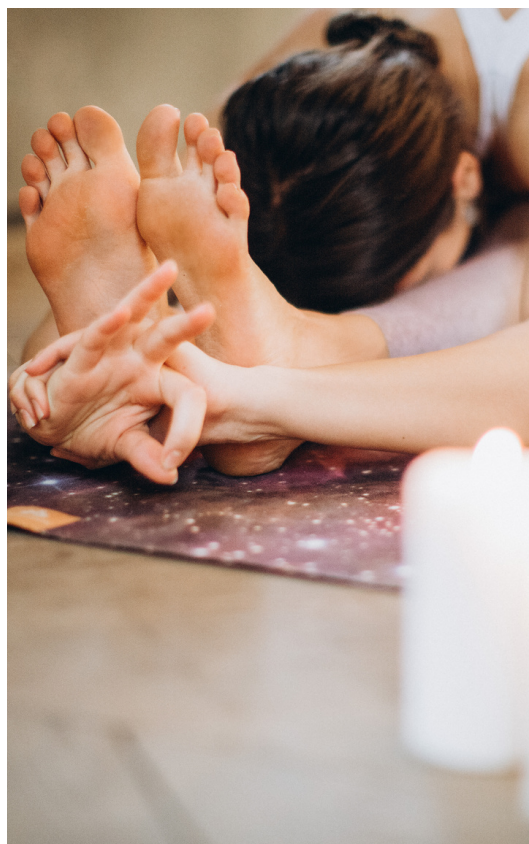
El yoga, en mi opinión, debe ser inclusivo y adaptarse a todas las personas. Si tenemos en cuenta los resultados de una encuesta que la OMS hizo a 70.000 personas de los seis continentes y que reveló que el 70% de la población había estado expuesta a un evento traumático y el 30% a dos o más, la respuesta está clara. Todas las formaciones de yoga deberían incluir los conceptos del Yoga Sensible al Trauma.



Los estudios indican que cada vez más personas buscan en este tipo de prácticas las soluciones que sienten que el sistema sanitario no puede darles.

- **Queda aún un largo recorrido para poder establecer un programa de yoga oncológico en nuestro sistema de salud. ¿Por qué crees que sucede esto?**

Yo creo que la campaña #coNprueba que el Gobierno lanzó en 2019 con el fin de concienciar a la población sobre lo que denominaron “pseudociencias” o “pseudoterapias”, ha generado precaución y cierta resistencia en el sector. Es una cuestión compleja. Los estudios indican que cada vez más personas buscan en este tipo de prácticas las soluciones que sienten que el sistema sanitario no puede darles. Se trata de una tendencia en aumento. La mitad de los pacientes oncológicos, por ejemplo, recurre a ellas, muchas veces sin informar a sus oncólogos. Este tipo de decisiones, desgraciadamente, y como la evidencia también indica, puede conllevar a veces la muerte. Lo primero que hay que hacer es comprender que los conceptos “alternativo” o “complementario” (como suelen llamarse coloquialmente este tipo de prácticas) no son intercambiables.



Cuando llamamos a una práctica alternativa significa que substituye al tratamiento médico, en cambio, cuando decimos que es complementaria significa que lo complementa. Es radicalmente distinto. En el contexto del cáncer el yoga se ofrece SIEMPRE como una práctica complementaria a los tratamientos y con el conocimiento y aprobación del médico. En segundo lugar, es necesario comprender también que los médicos, cuyo corpus de conocimiento se basa en la evidencia, no van a recomendar algo que la ciencia no pueda demostrar. Pues bien, en este sentido, podemos ya decir que el yoga (que incluye meditación y su variante mindfulness, que no es otra cosa que el estado mental que adquiere nuestra mente mientras practicamos) está considerado por la gran mayoría de los referentes hospitalarios a nivel internacional, una práctica científicamente validada. Los estudios que demuestran sus beneficios, aunque se trata de estudios pequeños por lo general y con limitaciones, han crecido exponencialmente en los últimos años. Y esta evidencia ha sido suficiente para que estos centros referentes lo ofrezcan o recomienden. Afortunadamente, esta saludable tendencia está llegando también a nuestro país, en el que cada vez hay más médicos conscientes de sus bondades. Una prueba de ello es la validación que algunos de ellos han hecho al libro “Yoga para alejarnos del dolor” y el magnífico prólogo que ha realizado el Dr. Albanell, responsable de oncología del Hospital del Mar y catedrático de oncología de la Universidad Pompeu Fabra, entre otros.

Por Meritxell Martorell