



YOGA PARA PERSONAS CON CÁNCER

Y enfermedades crónicas

CONTENIDO WEB Y BIBLIOGRAFIA



Descripción del curso y objetivos

La misión de **Yoga Sin Fronteras** es hacer de la práctica del yoga una herramienta de inclusión y transformación social. Queremos inspirar a los profesionales de esta disciplina a desarrollar prácticas integradoras en las que todas las personas puedan sentirse cómodas y seguras y, de esta forma, contribuir a que esta preciosa práctica pueda llegar a quiénes tanto puede beneficiar.

El yoga es una sabia herramienta de transformación individual que puede adaptarse a todos. En el curso de **Yoga para personas con cáncer y enfermedades crónicas** aprenderás cómo crear un ambiente abierto, seguro y adaptado a las necesidades de cada persona.

Consideramos que la complejidad inherente a estas condiciones de salud exige un enfoque multidisciplinar, por ello hemos diseñado los materiales y contenidos en colaboración con un equipo médico experto en distintas especialidades y la colaboración de experimentados profesores de yoga.

Esta **formación de 75 horas** ha sido dirigida y organizada por la profesora de yoga y autora del libro "Yoga para alejarnos del dolor" **Mireia Coma- Cros** y la **Dra. Natalia Iriarte**.

Esta formación te permitirá entender por qué el yoga mejora la salud y el bienestar de las personas con estas condiciones y porqué ha empezado a ofrecerse como práctica complementaria en hospitales de referencia internacional.

Si eres profesor/a de yoga obtendrás todos los conocimientos y herramientas necesarias para adaptar esta práctica a personas con cáncer y enfermedades crónicas. En caso de no tener de esta formación, dispondrás de un amplio surtido de técnicas cuerpo/mente, efectivas y basadas en evidencia, que podrás aplicar de forma complementaria a las personas en esta situación y contribuir con ello a una mejora de su salud y bienestar.

Todos los profesionales que participan en este curso son reconocidos expertos en las áreas que imparten. Esto lo convierte en una maravillosa oportunidad, tanto para médicos y otros profesionales sanitarios como para profesores de yoga, de profundizar y explorar nuevas formas de utilizar esta práctica para reducir el sufrimiento, estimular la resiliencia y promover una plenitud vital.

Puedes visualizar los contenidos en el orden que prefieras, pero te recomendamos que visualices el apartado “SESIÓN DE YOGA” desde el inicio de la formación para poder integrar progresivamente la práctica.

(Haciendo click en el título del vídeo podrás ir directamente al contenido vía Youtube)

CONTENIDO SOCIO SANITARIO

1. Las enfermedades crónicas y su impacto

Dra. Laura Mónica Pérez

- Introducción a las enfermedades crónicas
- Prevalencia
- Impacto

2. Comprender el cáncer

Dra. Claudia Valverde

- Qué es el cáncer y cómo evoluciona
- Epidemiología
- Proceso oncológico
- Generalidades del tratamiento: objetivos y tipos
- Ensayos clínicos
- Usos compasivos

3. Síntomas en la enfermedad oncológica

Dra. Natalia Iriarte

- Principios Generales
- Síntomas más frecuentes

4. Síntomas en la enfermedad oncológica II

Dra. Natalia Iriarte

- Síntomas más frecuentes

5. La complejidad de la enfermedad oncológica

Dra. Natalia Iriarte

- Conceptos de enfermedad avanzada y complejidad
- Cuidados continuos y cuidados paliativos
- El acompañamiento en la enfermedad
- Multi/inter/transdisciplinariedad
- Qué es la complejidad

6. Dimensión emocional y socio familiar

Claudia Massé König

- Concepto de salutogénesis
- El cáncer, etapas y significados
- La Psicooncología
- Psico-educación
- Tipos más comunes
- Tratamientos y efectos psico-sociales
- Modelo biopsicosocial

7. Dimensión espiritual

Dr. Enric Benito

- Un paciente es una persona que tiene una enfermedad
- Complicaciones en la enfermedad, cuidar a la persona
- Acompañar y cuidar, una tarea fundamental para trascender el proceso y evitar el sufrimiento

8. Dimensión espiritual II

Dr. Enric Benito

9. Cuidados paliativos enfermería

Inés Cases Pérez

- Cuidados basados en las necesidades
- Entorno sanitario
- Cuidados paliativos
- Proceso de duelo
- Estrategias de comunicación

10. Oncología integrativa

Dra. Marta Capelán

- Introducción a la medicina integrativa
- La oncología integrativa y las personas con cáncer
- Guías de ASCO de oncología integrativa
- Conclusiones

CONTENIDO INFANTO- JUVENIL

11. El cáncer infantil

Dra. Lucía Navarro Marchena

- ¿Es frecuente?
- ¿En qué se diferencia de los adultos?
- ¿Qué caracteriza su atención?
- ¿Existe evidencia científica sobre el yoga en el cáncer infantil?

12. Aproximación al dolor infantil

Inés Cases Pérez

- ¿Qué es el dolor?
- Particularidades en pediatría
- Factores que condicionan el dolor
- ¿Cómo valorar el dolor?

13. Impacto psicosocial cáncer infantil del niño y la familia

Dra. Ariadna Torres García

- Impacto de la enfermedad
- El niño y la familia
- Comprensión y afrontamiento según edad
- Duelo en las diferentes etapas
- Recomendaciones

14. Espiritualidad en los niñxs

Mario Gabriel Ciccorosi

- Cómo es la espiritualidad en los niños
- Etapas del desarrollo
- Capacidades espirituales
- Necesidades espirituales

CONTENIDO YOGA

15. Descripción general del yoga

Maria Josep Roca Tugas

- ¿Qué es el Yoga?
- Breve historia y filosofía del Yoga
- Demografía
- Primeras investigaciones científicas
- Evolución de la investigación del yoga como intervención terapéutica
- Introducción del yoga en entornos hospitalarios
- Método de yoga de Patanjali

16. Ciencia biomédica e investigación en yoga

Dra. Natalia Iriarte

- Sistema de autorregulación
- Investigación en yoga
- Ciencia biomédica

17. Cómo el yoga puede ayudar

Mireia Coma-Cros

- Sistema de autorregulación
- Entreno físico y mental
- Antídoto contra el estrés
- Consciencia de uno mismo
- Consciencia corporal
- Resiliencia
- Espiritualidad

18. Cómo el yoga puede ayudar II

Mireia Coma-Cros

19. Acompañar desde el yoga

Mireia Coma-Cros

- Tres dimensiones: Yo (self), la persona, el contexto
- Código de buenas prácticas

20. La respiración como elemento clave

Maria José Morillo Imaz (Mia)

- La respiración, función principal e interconexión con el resto de sistemas
- Concepto de Respiración Funcional: Biomecánica respiratoria, ritmo respiratorio, bioquímica respiratoria
- Teoría polivagal y su relación con la respiración

21. Recomendaciones y contraindicaciones

Maria José Morillo Imaz (Mia)

- Esfera psicosocial: Ofreciendo un espacio seguro en el que reconectar
- Esfera músculo esquelética: Moviendo para reconocerse y ganar plasticidad
- Esfera respiratoria: Respirando para despertar la mirada interior
- Esfera neuropedagógica: Facilitando el aprendizaje

22 Programa "Yoga no leito" en São Paulo

Fernando Meyer

- Presentación del programa de yoga hospitalario
- Formación y procedimientos
- Técnicas aplicadas
- Casos prácticos

23. Yoga Nidra (parte I)

Ana Sesma

- Qué es Yoga Nidra
- Mitología
- Introducción histórica
- Fases de la estructura
- Samskaras
- Contraindicaciones
- Campos de aplicación
- Beneficios
- Bibliografía

24. Yoga Nidra (parte II)

Ana Sesma

- Fases de Yoga Nidra
- El facilitador

SESIÓN YOGA

25. Sesión estándar I

Mireia Coma-Cros

26. Sesión estándar II

Mireia Coma-Cros

27. Sesión estándar III

Mireia Coma-Cros

28. Sesión estándar IV

Mireia Coma-Cros

- Descripción teórica y práctica de la sesión estándar de yoga (realizada en 4 videos distintos)

EL YOGA ES PARA TODOS

29. Yoga para niños y jóvenes

Jessica García

- Objetivos de la práctica
- Cómo debe ser la práctica
- Aspectos prácticos de las sesiones
- Técnicas básicas
- Integración de las familias

30. Yoga para la inclusión

Juan Fco. Martínez

- Yoga y Valores
- Yoga y Justicia Social
- Yoga e Inclusión
- Yoga y Servicio

31. Yoga sensible al trauma (teoría)

Krystal Pérez

- Fundamentos Teóricos
- Fundamentos Metodológicos
- Práctica de Yoga Sensible al Trauma

32. Yoga sensible al trauma (Práctica)

Krystal Pérez

Técnicas para no profesores de yoga

Si no eres profesor de yoga pero deseas disponer de técnicas cuerpo/mente seguras, eficaces y basadas en evidencia, que puedan mejorar el bienestar y la salud de las personas con cáncer y enfermedades crónicas, puedes utilizar de forma aislada la totalidad de técnicas que encontrarás en las sesiones que ofreceremos a lo largo de la formación (evitando únicamente las posturas o "asanas"). Nos complace que uses las técnicas de respiración, meditación y relajación que encontrarás en:

Práctica básica para estrés agudo

Sesión en directo (y pdf)

Sesión de yoga estándar

Video IV (y pdf)

- Todas las técnicas (menos la respiración alterna).

Programa de iniciación (10 semanas)

- Toda la explicación teórica de las 10 semanas, la toma conciencia, las técnicas de relajación y las prácticas respiratorias.



Responsabilidades del profesor de yoga

Todo aquél que dirija la práctica de yoga a personas con un estado de salud vulnerable debe ser conocedor de las condiciones de salud que les acompañan.

Recomendamos que los participantes que inician un programa de yoga como el que presentamos en esta formación rellenen un formulario informativo en el que expongan sus condiciones y que las haga conocedoras de la descarga de responsabilidad del profesor/a. Con este fin, encontrarás un modelo de este documento junto a las recursos descargables del curso.

Asimismo, recomendamos de forma encarecida que los profesores de yoga para personas con cáncer y enfermedades crónicas dispongan de un seguro de responsabilidad civil profesional para el ejercicio de esta profesión. Este seguro puede contratarse a través de la mayoría de aseguradoras privadas y algunas federaciones autonómicas y nacionales de yoga.





BIBLIOGRAFÍA

Y lecturas recomendadas



LORENZO COHEN
ALISON JEFFERIES



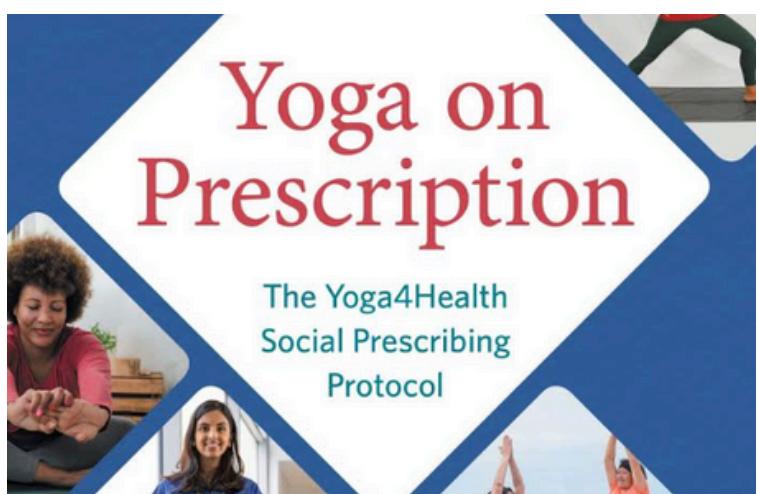
Transforma tu vida y tu salud mediante una combinación de seis elementos clave



URANO

B.K.S. Iyengar

LUZ SOBRE LOS
YOGA SŪTRAS DE
PATAÑJALI



Arraez, V., *La muerte y el morir*, Escola de Vida, 2018

Benito, E., *El Acompañamiento Espiritual En Cuidados Paliativos*, Aran Ediciones, 2010

Benson, H., & Klipper, M. Z., *The relaxation Response* (p. 240), New York: Morrow, 1975

Bhagavad Gita, *Cantar del Glorioso Señor*, Los pequeños libros de la sabiduría, 2005

Block, K. I., *Life over cancer, The Block Center program for integrative cancer treatment*, Bantam Books

Brown, R., & Gerbarg, P., *Respire: El poder sanador de la respiración*, Shambhala Publications, 2021

Clerico Medina, C., *Morir en sábado: ¿Tiene sentido la muerte de un niño?*, Desclée de Brower, 2010

Cobb, M., Puchalski, C., & Rumbold, B. (Eds.), *Oxford textbook of spirituality in healthcare*, OUP Oxford, 2012

Cohen, L. Jefferies, A., *Vida anti cáncer*, Urano, 2019

Coma- Cros, M., *Yoga para alejarnos del dolor*, Arpa Editores, 2022

Coulter, D., *Anatomy of hatha yoga*. Body & Breath, Inc, 2001

Day, A. M., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Chronic Pain*, Wiley Blackwell, 2017

Esquerda, M., *Hablar de la muerte para vivir y morir mejor*, Alienta, 2022

Feuerstein, G., *La tradición del yoga: Historia, literatura, filosofía y práctica*, Editorial Herder, 1998

Fox, P., Mason, H., *Yoga on Prescription*, Jessica Kingsley Publishers, 2022

Gates, R., Kenison, K., *Meditations from the Mat*, Anchor Book, 2002

Gómez Pardo, E., *Más vida menos cáncer*, Arpa, 2023

Goodhart, F., Atkins, L., *The Cancer Survivor's Companion*, Piatkus, 2013

Gordon, James S., *Transforming trauma. The path to hope and healing*, Harper One. 2021

Herman, J., *Trauma y recuperación: cómo superar las consecuencias de la violencia*, Espasa, 2004

Iyengar, B.K.S., *Luz sobre los Sutras de Patanjali*, Kairós, 2003

Joy Devi, N., *The Healing Path of Yoga*, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2000

Kabat-Zinn, J., *Vivir con plenitud las crisis*, Editorial Kairos, 2016

Kaminoff, L. y Matthews, A., *Anatomía del yoga*, Tutor, 2013

Khalsa, S. B. S., Cohen, L., McCall, T. B., y Telles, S. (eds.), *The principles and practice of yoga in health care*, SAGE Publications, Incorporated, 2017

Kübler-Ross, E., *La rueda de la vida*, B de bolsillo, 2006

Kübler-Ross, E., *Sobre el duelo y el dolor*, Luciérnaga, 2016

Leibel, L., & Pitman, A., *Yoga Therapy Across the Cancer Care Continuum*, Handspring Publishing, 2023

Lerner, M., *Choices in Healing*, The MIT Press, 1996

LeShan, L., *Cancer As a Turning Point*, A Plume Book, 1994

Levine, P.A., *Healing into Life and Death*, Paperback, 1987

Levine, P.A., *Curar el trauma*, Urano, 1999

Levine, P.A., *En una voz no hablada*, Alma Lepik, 2013

McCall, T., *Yoga y Medicina*, Paidotribo, 2016

Mukherjee, S., *The Emperor of All Maladies: A Biography of Cancer*, Scribner, 2010

Nestor, J., *Breath: The new science of a lost art*, Penguin UK, 2020

Pedrosa, E., *Seguiremos viviendo*, Now Books, 2015

Satchidananda, Sri Swami, *The Yoga Sutras of Patanjali*, Integral Yoga Publications, 2017

Stephens, M., *Yoga Terapia: Fundamentos, métodos y prácticas para las enfermedades comunes*, Sirio, 2019

Sumar, S., *Yoga para el niño especial*, Tutor, 2019

Timmins, F., & Caldeira, S. (Eds.), *Spirituality in Healthcare*, Springer, 2019

Van der Kolk, B., *El cuerpo lleva la cuenta: Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*, Eleftheria, 2015

Wei, M., E. Groves, J., *The Harvard Medical School Guide to Yoga*, Lifelong Books, 2017