



XXI Jornada sobre lupus




XXI JORNADA SOBRE LUPUS
30 DE NOVIEMBRE 2019, SÁBADO
Mirna-Catalina Salazar de Góngora-España (Iba) Mirna Perillo-Entrada libre

10,15h Recogida de documentación
Inauguración de la Jornada
• Lara Díez de Artola

10,40h "Flexibiliza las articulaciones, reduce tu dolor"
• Arantza Rivas Palanca, Profesora Máster Fisiología, Universidad Internacional

11,20h Descanso-café

Mesa Redonda
"Estilo de vida y afrontamiento de la enfermedad por los pacientes"
• Raquel Barrio Pardo, UJI Hospital Universitario Arba
• Agostina Ortega Páez, con LIS
• Experto invitado con experiencia en el Hospital Universitario de Navarra, Papeete B. de la Unidad de Enfermedades Autoinmunes Sistémicas
• Jairo Salazar de Caceres, Unidad de Enfermedades Autoinmunes Sistémicas y reumatología de la Clínica Basco de Navarra y Universidad del País Vasco
• Dolores y Entendimiento del Autoinmune System
• Juan Carlos Bero (Universidad) con experiencia en el Hospital Universitario Arba y UJI de Servicio de Reumatología

13,30h Círculo



XXI. LUPUS-i buruzko IHARDUNALDIA
2019KO AZAROAREN 30EAN, LARUNBATA
Gaitasun Europa Iba/Iba Mirna Perillo-Artola-Salazar de Góngora

10,15 etan Dokumentazioaren bilaketa
10,30 etan Inaugurazioaren hasiera
• Arantza Díez de Artola

10,40 an "Mugatu zure artikulazioak, murriztu zure mina"
• Arantza Rivas Palanca, irakaslea Masterrak eta irakaslea, Universidad Internacional

11,20 etan Abosatu-Gai-Kafea

Maha Berróndak
"Dokumentazioa eta gaitasun gaitasunari aurre egiteko era"
• Raquel Barrio Arba, UJI Hospital Universitario Arba
• Agostina Ortega Páez, LIS irakaslea
• Experto invitado con experiencia en el Hospital Universitario de Navarra, Papeete B. de la Unidad de Enfermedades Autoinmunes Sistémicas
• Jairo Salazar de Caceres, Unidad de Enfermedades Autoinmunes Sistémicas y reumatología de la Clínica Basco de Navarra y Universidad del País Vasco
• Dolores y Entendimiento del Autoinmune System
• Juan Carlos Bero (Universidad) con experiencia en el Hospital Universitario Arba y UJI de Servicio de Reumatología

13,30 etan Bukarera eta agurra

Este año celebramos nuestra XXI Jornada sobre Lupus.

Para inaugurar la Jornada contamos con la presencia de, **D. Emilio Sola Ballojera, Diputado Foral de Políticas Sociales.**

Queremos agradecer a D. Emilio su presencia y colaboración con Adeles, así como a las instituciones porque gracias a su ayuda podemos continuar celebrando estas Jornadas.

La Jornada de este año se ha dividido en dos partes.

La primera parte la hemos querido dedicar al nuevo Curso que comenzaremos durante el año 2020.

Desde Adeles siempre se ha fomentado hacer ejercicio dentro de nuestras posibilidades y se han impartido diferentes cursos a lo largo de estos años, desde los cursos de gimnasia adaptada que se imparten en el Centro de actividad física adaptada "Almudena Cid", pasando por las clases de taichi, pilates, baile, hipopresivos.

El curso que viene comenzamos una nueva modalidad que esperamos que sea del agrado de todos/as y que se denomina Método Feldenkrais.

La persona que lo va a impartir es Arantza, profesora del método, certificada internacionalmente.

Adelantamos que la fecha de comienzo del Curso todavía está sin determinar. Todas las personas socias recibirán información mas adelante.





Método Feldenkrais

Arantza expone que lleva ya unos años trabajando con este Método que le apasiona y al que tiene la suerte de dedicar su vida y su tiempo. Ve resultados muy positivos en sus alumnos. En realidad tendrían que ser ellos los que contarán, su experiencia y como lo viven. Lo que ellos transmiten al finalizar las clases es lo siguiente:

- Sensación de bienestar, relajación, agilidad de movimientos y el dolor desaparece.
- Entro en clase con dolor y después de los ejercicios, se van aflojando.
- Para mi es la experiencia de cómo me puedo estirar, torsionarme, relajarme, soltar mis huesos, coordinar la mente y ver como un movimiento si no forzamos, sale solo si dejamos el cuerpo libre
- Relajomúsculosyestiro extremidades, menos dolor que cuando empiezo.
- El cuerpo se alarga, sensación de ligereza
- Ir conociendo mi cuerpo que desconocía muchas cosas.

Cada alumno viene con diferentes motivaciones.

Unos vienen con lesiones, dolores, falta de movilidad o movilidad reducida, también hay quien viene como medida preventiva y también por placer,

porque este trabajo engancha, cuando uno empieza a notar mejorías, a sentirse bien, no quieren dejar de aprenderlo y practicarlo.

LA IMPORTANCIA DEL MOVIMIENTO

"El movimiento es vida, sin movimiento la vida es impensable"

Si contemplamos la vida todo es movimiento, millones de movimientos pequeños y grandes.

Moshe Feldenkrais, el creador del Método que lleva su nombre, y que luego explica



quien es y como creo su propio método, decía:

"El movimiento es vida, sin movimiento la vida es impensable"

A través del movimiento llevamos a cabo todas las actividades, el trabajo, la familia, el ocio..

Moshe Feldenkrais empezó a estudiar los movimientos. Se dio cuenta que el movimiento es el lenguaje del cerebro que él es quien organiza nuestra manera de movernos. Se dio cuenta de la manera que tiene el cerebro de malgastar energía



de que usamos a veces más energía de la necesaria y muchas veces de manera desorganizada. Esto hace que creamos patrones cerebrales nocivos para nuestra salud. Con el paso del tiempo, eso nos conduce a perder fuerza, flexibilidad física y mental.

Entonces pensamos que estamos perdiendo nuestra vitalidad debido a la edad, a las circunstancias de la vida o debido a la mala suerte. Pero no es así.

En cuanto tomamos conciencia de nuestros movimientos, las investigaciones así lo demuestran, el cerebro vuelve a

crear nuevas conexiones neurológicas, nuevas posibilidades. Los ejercicios que hacemos están pensados para conectar el movimiento al sistema nervioso. No se trata de hacer movimientos repetitivos.

Lo que Feldenkrais se dio cuenta es de qué aprendiendo a organizar el movimiento, de manera inteligente y eficaz, ayudamos a nuestro cerebro a hallar la forma más conveniente de realizar todos los movimientos. El Método Feldenkrais está orientado a la capacidad que tiene el sistema nervioso de aprender nuevas formas de acción.

Es un método de aprendizaje que permite desarrollar la conciencia que nos permite darnos cuenta de lo que hacemos y como lo hacemos.

¿Alguna vez habéis observado la manera en que coges un vaso? ¿La manera en que haces una cama? O ¿la manera en que apoyas tus piernas al levantarte de la silla?

Te has fijado si aprietas tu mandíbula por ejemplo al coger un vaso? o ¿si al levantarte de una silla ladeas la cabeza? Estos gestos aparentemente inocentes realizados durante muchos años, son un gasto energético innecesario. Estas repeticiones inconscientes van creando hábitos posturales y patrones de acción. Estos patrones que creamos a lo largo de nuestra vida y experiencia muchas veces nos limitan nuestro desarrollo y nos crean hábitos nocivos que nos debilitan y enferman o dejan sin energía.

Si son hábitos saludables, estupendo, ni tocar pero si no lo son cada vez que haces ese gesto parásito, te dañas.

Un ejemplo de esto, vas caminando por la playa te pinchas con algo en el pie. Como te duele tu cuerpo va atender a protegerse. Cambiará tu pisada, esto



hará que tu tobillo, rodilla y cadera cambien también. Pasan los días deja de doler, pero tu cuerpo ya ha adquirido ese hábito postural. Con el tiempo quizás surja dolor o contracción en algún lugar de ti, por caminar cargando tu peso de manera desorganizada.

Repetir durante años las mismas rutinas, los mismos movimientos realizados una y otra vez de la misma manera, reduce nuestro movimiento. Esto inevitablemente conduce a dolores articulares y musculares.

El dolor es quizás una petición del cuerpo para hacer algo nuevo o de otra forma.

Muchas veces la enfermedad es el único camino que tenemos para obligarnos a parar a descansar o interrumpir el ritmo frenético que llevamos. Nos hemos acostumbrado tanto a vivir con rigidez, tensiones o dolores como si fuera normal vivir desde aquí y no lo es.

Para salir de esto propone acercarse a nuestro cuerpo de modo agradable, respetuoso, suave, consciente y saludable.

Propone convertir la dificultad de la enfermedad en una oportunidad de aprender a sentirnos mejor. Usando todos los recursos que tenéis a vuestro alcance los recursos médicos, recursos de fisioterapia, recursos psicológicos y los recursos corporales como Feldenkrais.

¿QUÉ ES EL MÉTODO FELDENKRAIS?

Es un proceso de aprendizaje donde lo importante es llevar la atención al cuerpo, tomando conciencia de nuestros movimientos, explorando diferentes manera de movernos, creando conexiones a nivel neurológico. El trabajo se basa en la organización esquelética, en la movilidad articular, en flexibilizar y lubricar las articulaciones. Tenemos 206 huesos y 360 articulaciones

Al tomar conciencia de nuestros movimientos podemos cambiarlos mejorando las acciones de nuestra vida cotidiana. Podemos mejorar el caminar, el sentarnos, el agacharnos, el girar...

Muchas veces hemos oído, eso que esta tan de moda: tienes que quererte.

Solemos confundir esto con comprarnos algún capricho o comernos algo delicioso. Y está bien hacerlo. Pero en mi opinión querernos tiene más que ver con cuidarnos, con ser consciente de cómo nos movemos en el día a día. De tratar de organizarnos desde el cuerpo. Esto a su vez nos ayudara a estar mejor a nivel mental y emocional. Hay una bonita frase que dice: "mente sana en cuerpo sano".

A medida que aprendemos a estar de una manera más cómoda de pie o sentados o caminar sin esfuerzo mejoraremos nuestra calidad de vida.

Ser consciente de tu cuerpo te ayuda a ser responsable de tu bienestar.

El movimiento consciente abre puertas al cambio.

¿Quién creo este Método?

Lo creo Moshe Feldenkrais, por eso el Método lleva su nombre.

Moshé nació en Ucrania 1904 y murió 1984.

Fue hombre deportista, el primer europeo en conseguir el cinturón negro de Judo.

De hecho escribió algún libro sobre judo.

Estudio en la Sorbona de París donde se doctoro en Ingeniería mecánica y electrónica.

Tuvo una lesión de rodilla, tenían que operarle pero no le daban buenos resultados.

Así que decidió investigar en su propio cuerpo, como recuperar la movilidad de su rodilla.

Estudio la relación que existe entre el movimiento corporal, la manera de pensar, de sentir, aprender y actuar en el mundo.

Investigo en profundidad los temas relacionados con el funcionamiento del cerebro, tratados de anatomía, pedagogía y neurofisiología entre otras cosas. Estudio el desarrollo motor del bebé. A todo esto sumo sus conocimientos de ingeniería estableciendo así las bases del método con excelentes resultados.

Descubrió que fortaleciendo su tobillo y su cadera con diferentes ejercicios liberaba el peso de su rodilla y su lesión mejoraba.

Trabajo en sus investigaciones con diferentes personas. Incluso trabajo con judíos que habían vivido en campos de refugiados. Imaginaros como podían estar estas personas a nivel físico y a nivel emocional. Él quería ayudarles a recuperar la salud de sus cuerpos pero sin llevarles al trauma.





El Método Feldenkrais no entra en traumas, busca el recuperar la salud a través de lo suave, de no entrar en el dolor.

El Método Feldenkrais es un proceso de aprendizaje.

Se aprende de dos maneras :

- Sesiones individuales de camilla llamadas IF (integración funcional)
- Sesiones grupales llamada ATM (autoconsciencia del movimiento)

¿Cómo es una clase de Feldenkrais?

Mi labor es acompañar tu proceso porque el protagonista eres tú. El objetivo de mis clases es el de darte herramientas para que aprendas a atender tu limitación corporal, el que quizás ha creado tu enfermedad.

La mayor parte del trabajo lo hacemos tumbados en el suelo, sobre colchonetas. Desde aquí la sensación de gravedad cambia y el trabajo se hace más fácil.

Las clases son guiadas, a través de mi voz, te voy proponiendo diferentes movimientos para que puedas explorarte desde distintas formas. Para llevarte a sensaciones a retos donde puedas verte como lo haces y como lo puedes mejorar.

Empiezo llevando tu atención a diferentes lugares de tu cuerpo para que seas consciente de cómo están estas partes al principio de la clase y como están al final de la clase.

Los movimientos propuestos son sencillos. Se realizan de manera suave, despacio, sin dolor, enfocando tu atención en tus sensaciones internas. Sin esfuerzo.

A veces también vamos soltando creencias, como que hay que esforzarse y sufrir y aprenderás que desde lo fácil se aprende mejor. Aprenderás a darte cuenta y cambiar posturas que te perjudican. Todo esto lo harás sin juzgarte y encontrarás abundantes posibilidades para disfrutar.

Cuanto más disfrutas del movimiento, mejores resultados tienes. Encontrarás el placer de moverte. Aquí me encuentro con que hemos sido educados en el dolor en el esfuerzo, esfuérate para conseguir. Desde Feldenkrais la visión es lo contrario.

Eres tú contigo mismo, explorándote, escuchándote, reconociéndote. Y como decía una de mis alumnas

reencontrándote con partes de ti que desconocías.

Entre los ejercicios hacemos pequeñas pausas para recoger la información que viene en la quietud, cuando ya no hay movimiento.

Estas indicadas las clases para cualquier persona ya que el sistema nervioso es capaz de mejorar su funcionamiento independientemente de la edad o el estado físico que podamos tener.

- Previene el envejecimiento.

Muchas gracias Arantza por aclarar nuestras dudas sobre este Método que tendremos la oportunidad de poner en práctica durante el próximo año y por aportarnos tanta energía positiva.

Tras la ponencia de Arantza Ramos y tras un pequeño descanso para tomar un café y coger fuerzas, dimos paso a la segunda parte de la Jornada, que gracias a la colaboración del **Dr. Jaime Calvo**



BENEFICIOS

- Flexibiliza las articulaciones, al principio mis alumnos sienten agujetas porque se mueven en lugares donde no se han movido en años.
- Mejora dolencias físicas cervicales, lumbares, artritis, artrosis, contracturas
- Aprenderás a moverte con mayor eficacia, suavidad y ligereza.
- Mejora nuestra conciencia corporal, porque abandonamos viejos hábitos que en muchas ocasiones nos provocan dolores y tensiones.
- Mejora la postura.
- Se recupera vitalidad.
- Mejora la coordinación, la eficiencia y la propia organización.
- Mejora la respiración con ello reducimos la ansiedad.
- Favorece el equilibrio emocional.
- Elimina la tensión muscular.

BENEFICIOS NEUROLÓGICOS

- Crea nuevas conexiones neuronales.
- Estimula el cerebro y su capacidad de aprendizaje.

Alén, Jefe del Equipo del Servicio de Reumatología del HUA, se consiguió formar una Mesa Redonda que estuviera representada no solo por los médicos sino también por pacientes que pudieran transmitir como afrontan la enfermedad.

Contamos con la presencia de dos pacientes y socios de Adeles, aunque en el programa aparece Agurtzane, hemos podido contar también con la presencia de Antxon que nos transmitió su experiencia desde un punto de vista masculino.

Sabemos que la mayoría de las personas con Lupus son mujeres pero esta enfermedad también afecta a muchos hombres.

Dentro de la composición de la mesa anunciada en el cartel, también tuvimos otra modificación ya que la Dra. Esther Ruiz-Lucea no pudo asistir por motivos personales y en su lugar pudimos contar con el Dr. Garcia Llorente.

El Dr. Jaime que fue el encargado de presentar y moderar la mesa:

"Estilo de vida y afrontamiento de la enfermedad por los pacientes"

formada por:



Nuevo Curso

MÉTODO FELDENKRAIS

Cada día me sorprendo de los beneficios que veo en mis alumnos/as.

Es muy gratificante ver como con movimientos pequeños, lentos y suaves. poniendo atención a lo que hacemos y como los hacemos, conectamos el movimiento al sistema nervioso ayudando al cerebro a encontrar nuevas conexiones neurológicas, creando nuevos caminos para la acción.

Aprendiendo a movernos de manera organizada, de manera inteligente y saludable mejoramos nuestra calidad de vida.

Recuperando nuestra movilidad esquelética y articular, lubricando y flexibilizando las articulaciones, recuperamos nuestra vitalidad.

Arantza Ramos. Profesora y enamorada del Método Feldenkrais.

Formada en Método Feldenkrais, Osteopatía Cráneo-Sacral, en Liberación de Pericardio, Liberación Somato Emocional, Arum tacto consciente, Masaje Terapéutico Deportivo, Bioenergética, Grafología, Homeopatía y Acupuntura.

Llegue al Método Feldenkrais desde la búsqueda vital de encontrar en el movimiento un sentido personal y profesional, el método me cautivó y llevo años practicando y enseñando este método.



Mi pasión por el método crece a diario al ver los resultados que se obtienen con su práctica y los beneficios que se logran en la recuperación de la vitalidad y del movimiento.

Durante el año 2020 Adeles comenzará este nuevo Curso, la fecha esta sin determinar.

Las personas socias recibirán mas información próximamente.