

Yoga Terapeutico

La palabra terapéutico nos atrae como un imán. Por un lado tiene la promesa de un alivio para nuestras penas, y por otro nos hace admitir que sufrimos tales penas. Pero admitamos que por terapéutico se entiende todo aquello que es capaz de transformar un estado negativo de nuestro ser en algo más benéfico y armonioso. Luego, el objeto de terapia es muy variado.

Puede ser desde los aromas, hasta la música, desde los paseos hasta la danza. Tenemos las artes plásticas, la comunicación verbal, las sustancias de algún tipo, la comida o el placer de alguna bebida. El despliegue de la sensibilidad y la calidad de los sentidos. Qué se yo... hasta el propio trabajo o la asunción de lo cotidiano, puede ser una fuente de terapia.

En sí misma, la práctica del **yoga** es siempre terapéutica, si la intención es tal. Porque hay personas que toman dicha práctica como un modelo de "control" y ausentamiento de la realidad que en vez de benéfico resulta todo lo contrario.

El **yoga**, practicado con humildad y amor, y una dosis suficiente de confianza transforma al ser completo, y lo hace en las cuatro vertientes en las que se desarrolla el ser humano.

Plano **Intelectual**

Estimula la atención consciente, liberando el intelecto de lo que llamo "ruido". Entonces, podemos llegar a distinguir la cualidad de nuestros pensamientos e imágenes asociadas. No intentamos empujarlos o violentarlos. Simplemente nos hacemos conscientes del contenido. Esa labor mejora la memoria. Enriquece la calidad del mundo intelectual. Aumenta la sensibilidad que nos ayuda a aprehender el mundo con todos los sentidos. Nos facilita la labor del aprendizaje de cualquier materia, ya sea intelectual, espacial o manual. Nos ayuda a organizar y utilizar nuestro caudal de pensamientos, que al final nos conducen siempre a la acción. Y sobre todo, nos introduce en el acceso al VACIO, que es donde emana todo nuestro ser.

Plano **Emocional**

La Terapia de **yoga** estimula la ecuanimidad emocional y la armonía en el mundo de nuestros afectos. Las emociones tienden a "movernos", y nos empujan en todas direcciones. El pensamiento y la emoción se manifiestan casi al unísono, confundiendo nuestra alma para la acción. Al sentir mayor claridad intelectual podemos aceptar conscientemente y recibir nuestras emociones, y sin dejarlas actuar, dejamos que fluyan como el agua de una fuente. Así dejamos comportamientos compulsivos, y entramos en comportamientos reflexivos, con mucha más capacidad de decisión. Todos sentimos muchas veces el influjo maléfico, de la terrible rueda de molino de "pensamiento-que genera emoción-que-genera-a-su-vez más pensamientos" y nos hace vulnerables a las neurosis y el agotamiento físico y mental.

Plano **Corporal-Físico**

Promueve un estado más fuerte y armonioso en todo nuestro ser físico. Por lo tanto el universo de la materia que nos circunda. El mundo de las cosas cotidianas ya no nos parece tan amenazador. Podemos alcanzar mayor ímpetu. Claridad mental. Voluntad de acción y tranquilidad anímica, lo que se traduce en un calidad de vida altamente mejorada. En el caso de sufrir dolencias crónicas o pasajeras es maravillosamente eficaz para paliarlas.

Creativo-Sexual

Antes de ser nada somos seres sexuales. De la cuna a la tumba. Nos enamoramos no solamente de personas, sino de ideas, pensamientos, culturas, cosas materiales, y transformamos nuestro mundo. Esa capacidad de mantener a flote las transformaciones está generada por la potencia sexual, de la que los deseos, la voluntad, el entusiasmo vital, y la necesidad de sobrevivir es básica. Cuando fallan, estamos desangelados y sin ganas de vivir. El aburrimiento nos invade y la vida se vacía y se seca. El **yoga** nos potencia esa capacidad, y cuando por enfermedad o vejez nos fallaran las fuerzas, encuentra una multitud de apoyos en nuestra espiritualidad, de la que emana todo lo que somos.

Yoga e Insomnio

Hay muchas maneras en que el **yoga** puede favorecer a una persona que sufre de insomnio, ya que tiene numerosos y diversos beneficios para el sueño. Debido a que el **yoga** estimula el sistema nervioso, y más particularmente el cerebro, será de gran ayuda en realzar la calidad del sueño. Y la práctica del **yoga** a través de distintas posturas ayuda a incrementar la circulación de la sangre al centro del sueño localizado en el cerebro, normalizando así el ciclo del sueño. El **yoga** para el insomnio es una maravillosa manera de aliviar las noches sin sueño, y como también ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo, rejuvenece el cuerpo entero. Por último, sus rutinas de respiración permiten que entre más oxígeno en el cuerpo, despejando así la mente de cualquier pensamiento turbado.

Se cree que, como promedio, si una persona dedica un minuto al **yoga**, esto inducirá un minuto de sueño en esa persona – visto así, es una inversión excepcional de nuestro tiempo. El **yoga** para el insomnio puede también hacer que una persona se duerma mucho más rápidamente y mejora la calidad del sueño, además de garantizar que uno no necesite tantas horas de sueño. El sueño es más descansado debido al impacto del **yoga** y a la reducción subsiguiente en nuestros niveles de tensión y fatiga. El **yoga** para el insomnio hace que nos sintamos en disposición de despertarnos a la mañana siguiente con una sensación de reposo total y listos para todo, en vez de desear seguir durmiendo en la cama.

El **yoga** para el insomnio puede también ayudar a través de sus ejercicios físicos relajantes, sus técnicas de respiración y su relajación completa que, en su conjunto, promueven un sueño regular y descansado sin la necesidad de recurrir a pastillas para inducir el sueño, que pueden interferir en el ciclo natural del sueño del cuerpo. Los que encuentran dificultades en dormirse o en permanecer dormidos pueden probar unas secuencias de **yoga** de relajación profunda y de meditación, en posición acostada, durante media hora antes de acostarse, lo cual fomenta un sueño agradable. Este procedimiento ayuda a parar nuestras conversaciones mentales durante algunos minutos y da a la mente el reposo que necesita, parando el proceso continuado de pensar en nuestras ideas, recuerdos y ansiedades, ya que es la imposibilidad de parar este proceso lo que muchas veces nos mantiene sin poder dormir.

El **yoga** diario para el insomnio puede también disminuir otros síntomas del insomnio, y sus ejercicios físicos, que ayudan también a estirar y relajar nuestros músculos, ayudan a disminuir la fatiga y la tensión, manteniendo nuestro sistema físico en los niveles máximos de salud.

Nidra para el insomnio

yoga Nidra se deriva la antigua práctica tántrica Nyasa. Es una importante técnica de meditación y relajación profunda desarrollada por Swami Satyananda Saraswati que adaptó y actualizó estas prácticas tan antiguas, conservando su esencia pero quitándole las complicaciones ritualistas, adaptándolas a nuestro tiempo y haciéndolas más asequibles a personas no iniciadas.

El **yoga** Nidra, es una poderosa técnica en la que aprendemos a relajarnos de manera consciente. El estado de relajación se alcanza cuando la consciencia se separa de la experiencia exterior (órganos sensoriales) y del sueño, entonces la mente se aquieta y se vuelve muy poderosa. En este estado podemos mejorar el esquema corporal, la capacidad de concentración, desarrollar la memoria, aumentar el conocimiento, la creatividad, descubrir nuestro potencial interior, reestructurar la mente, etc.

yoga Nidra puede traducirse como "sueño psíquico" o "sueño consciente". El **yoga** Nidra es un método sistemático para llegar a la relajación física, emocional y mental. Es un estado de sueño con plena lucidez, en el que la mente permanece en la frontera entre la vigilia y el sueño, en el que la consciencia está operando en ambos niveles pero no se asocia con ninguno de ellos. Como es muy difícil mantenerse en este estado, habrán momentos en los que la consciencia se dirigirá hacia el exterior a través de los sentidos y nos despertaremos, y otros en los que se deslizará hacia el sueño y nos dormiremos. Con la práctica, la consciencia tiende a estabilizarse en el nivel de "Nidra", a nivel del "sueño consciente". En este estado la mente está muy receptiva, la consciencia está operando en un espacio donde puede contactar con las dimensiones subconsciente e inconsciente, permitiendo manifestarse

el potencial que permanece en estos niveles profundos de la mente. Nos hacemos, por decirlo de alguna manera, "psiconautas" de nuestros propios espacios psíquicos y a través de la auto-observación, reconocemos nuestro mundo interior y podemos limpiarlo, encontrar soluciones a nuestros problemas y conflictos, abriéndonos a la posibilidad de realizar y encontrar nuestro verdadero propósito en la vida

Asanas para combatir el insomnio

Las tradicionales asanas que son efectivas para el insomnio son shirshasana, sarvangasana, paschimottanasana, uttanasana, y shavashana.

El **yoga** recomienda ejercitar Shirshasana (postura de la parada de cabeza completa o vertical cabeza abajo), dado que es apta para quienes sufren de nerviosismo, tensión, fatiga, insomnio, miedo, circulación defectuosa de la sangre, asma, dolores de cabeza, garganta congestionada, trastornos hepáticos, desarreglos femeninos y ausencia general de energía, vitalidad y confianza en sí mismo. Su cualidad más importante y efectiva es que influye en la pituitaria, glándula que domina el cuerpo.

Sarvangasana (o Vela o parada sobre hombros): Los beneficios de esta asana son múltiples: Actúa sobre las glándulas tiroideas y paratiroides activándolas. Como en todas las posturas de inversión la sangre purificada desciende por efecto de la gravedad irrigando cuello y tórax (aliviando en caso de palpitaciones, ahogos, asma, bronquitis, etcétera). También favorece la irrigación cerebral disminuyendo la tensión nerviosa (aquellos que padecen de aceleramiento y excitación nerviosa en cabeza, elimina resfríos, rinitis y combate el insomnio.

Paschimottanasana (o Pinza): Estira la musculatura de piernas y espalda, flexibiliza la columna vertebral, favorece la circulación linfática activando el sistema nervioso, calma el sistema nervioso, equilibra la actuación de las glándulas adrenales, y las gónadas, conduce a la interiorización y armoniza la energía interna, canalizándola hacia el nadi central Sushumna, elevando el prana.

Paschimottanasana es la mejor entre las asanas. Mediante esta asana las corrientes pránicas se elevan a través de sushumna, el fuego digestivo es incrementando, el abdomen se aplanan y el practicante se libera de las enfermedades.

Uttanasana (o pinza de pie): En la asana Uttanasana (Ut: intensidad; Tan: alargar), es fundamental relajar la cabeza, el cuello y los hombros. Esta asana, además de ayudar a combatir el insomnio elimina las dolencias estomacales y abdominales (flatulencia, estreñimiento e indigestión) y, además, estimula los órganos sexuales y de eliminación. Está contraindicada para personas que padezcan problemas cardíacos, tensión alta o baja y afección ocular.

Yoga e Insomnio - Shavasana

La posición ideal para relajarse consiste en estar extendido de espaldas, boca arriba, las piernas separadas, relajadas y dejando los pies abiertos en su posición natural, los brazos, muertos, a ambos lados del tronco con las palmas hacia arriba y los dedos un poco doblados con naturalidad.

Esta postura se denomina Shavasana, en **yoga**, que es la postura del muerto, del yaciente, debido a que el cuerpo ha reposar extendido en el suelo como si estuviera muerto.

Combinar Shavasana con pranayamas es una de las mejores formas para combatir el insomnio de forma natural y aquietar la mente que es lo que nos hace perder el sueño.

Yoga e Insomnio

El **yoga** es una medicina natural para curar el insomnio. La quietud mental es uno de los pilares del buen sueño, y la práctica de **yoga** es un camino que ayuda a alcanzar la ansiada armonía interior

Hay muchas maneras en que el **yoga** puede favorecer a una persona que sufre de insomnio, ya que tiene numerosos y diversos beneficios para el sueño. Debido a que el **yoga** estimula el sistema nervioso, y más particularmente el cerebro, será de gran ayuda en realzar la calidad del sueño. Y la práctica del **yoga** a través de distintas posturas ayuda a incrementar la circulación de la sangre al centro del sueño localizado en el cerebro, normalizando así el ciclo del sueño. El **yoga** para el insomnio es una maravillosa manera de aliviar las noches sin sueño, y como también ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo, rejuvenece el cuerpo entero. Por último, sus rutinas de respiración permiten que entre más oxígeno en el cuerpo, despejando así la mente de cualquier pensamiento turbado.

El **yoga** para el insomnio puede también hacer que una persona se duerma mucho más rápidamente y mejora la calidad del sueño, además de garantizar que uno no necesite tantas horas de sueño. El sueño es más descansado debido al impacto del **yoga** y a la reducción subsiguiente en nuestros niveles de tensión y fatiga. El **yoga** para el insomnio hace que nos sintamos en disposición de despertarnos a la mañana siguiente con una sensación de reposo total y listos para todo, en vez de desear seguir durmiendo en la cama.

El **yoga** para el insomnio puede también ayudar a través de sus ejercicios físicos relajantes, sus técnicas de respiración y su relajación completa que, en su conjunto, promueven un sueño regular y descansado sin la necesidad de recurrir a pastillas para inducir el sueño, que pueden interferir en el ciclo natural del sueño del cuerpo.

Yoga y Estrés

Todos encontramos estrés en algún momento de nuestras vidas, bien sea que se relacione con el trabajo, dinero, relaciones o cualquier otra cosa. El estrés nos afecta mental y físicamente. De hecho, los científicos han demostrado que el estrés puede contribuir a una variedad de problemas médicos incluyendo alergias, asma, dolores de cabeza, problemas cardíacos, colesterol elevado, indigestión y más.

Afortunadamente puede tomar medidas para combatir el estrés. Shavasana, o la pose de muerto, es un ejercicio excelente para aliviar el estrés. Además, cuando se realiza con regularidad por solo cinco o diez minutos al día, puede ayudar a prevenir la acumulación de estrés.

Para realizar el shavasana, acuéstese sobre su espalda con sus ojos cerrados. Deje que sus músculos se relajen e imagine que se derriten y se esparcen por el suelo. Respire naturalmente, pero concéntrese en su respiración a medida que inhala y exhale. Cuando su mente se distraiga, simplemente concentre su atención de nuevo en la respiración. Haga esto por cinco a diez minutos. Debería sentirse relajado y con la mente despejada.

Hay muchas otras poses de **yoga** que pueden ayudarle a reducir el estrés

Como la Shavasana, la meditación también es muy efectiva para aliviar el estrés. La meditación simple y calmada promueve el descanso y le permite integrarse con su ser interior. Esto, en últimas, alivia el estrés. Siéntese cómodamente en el piso con sus piernas cruzadas y su cabeza, cuello y torso alineado y recto. Mire al oriente. Pase varios minutos observando el suave flujo de su respiración. Luego, agregue el mantra soham, el cual se pronuncia "so-ham". Mentalmente repita "so" con cada inhalación y "ham" con cada exhalación. Continúe practicando la meditación soham durante cinco minutos.

La meditación puede, y debería, practicarse donde sea y a donde quiera que vaya. Viva su vida conscientemente. Si sale a caminar por la playa, sienta la arena entre sus dedos, escuche el sonido del océano, observe las gaviotas en el aire. Esté presente en ese momento.

Aunque el **yoga** como tal es maravilloso para acabar con el estrés, hay otras formas para aliviar el estrés que pueden hacerse por su cuenta o en combinación con su práctica de asana y meditación. Los tes de yerbas pueden ser muy efectivos para aliviar el estrés, particularmente cuando se toman regularmente, dos o tres tazas al día. Un té muy relajante se puede hacer de cantidades iguales de manzanilla, albahaca, y angélica. Otra opción es té brahmi el cual está compuesto de ½ cucharadita de brahmi y una taza de agua hirviendo. El té ayurveda puede hacerse con partes iguales de brahmi, bhringaraj, jatamansi y shanka pushpin, usando ½ cucharadita de la mezcla remojada por diez minutos en 1 taza de agua hirviendo.

Los baños también son excelentes aliviadores del estrés. Un baño de jengibre y bicarbonato de sodio puede ayudar mejorar la circulación y combatir los efectos del estrés en el cuerpo. Simplemente agregue 1/3 de taza de jengibre y 1/3 de taza de bicarbonato de sodio a una bañera caliente.

Para aquellos que experimentan estrés regularmente, es importante observar con detenimiento. ¿Qué crea el estrés en su vida y hay algo que pueda hacer al respecto? ¿Puede evitarlo? De no ser así, simplemente debe aceptarlo y seguir adelante. Si su estrés se debe a un pensamiento negativo, tenga en cuenta sus pensamientos negativos y reemplácelos con pensamientos positivos.

Otro excelente aliviador del estrés, créalo o no, puede ser llorar. El hecho de llorar puede darle una liberación emocional, particularmente si usted contiene sus sentimientos. De manera similar, la risa puede también darle un respiro frente al estrés. Vea una película graciosa o simplemente actúe tontamente. Levántese y baile, cante, ría o despreocúpese.

Yoga y Artritis

Así como el Tai Chi es un ejercicio de medicina oriental muy eficaz contra la osteoartritis, el **yoga** es una terapia alternativa altamente beneficiosa para personas con artritis reumatoide, cuya aplicación permite reducir la inflamación y los dolores provocados por dicha enfermedad.

Esta es la conclusión a la que llegó un grupo de investigadores de la Universidad John Hopkins en Baltimore, quienes trabajaron con un grupo de treinta adultos con hábitos sedentarios y que padecían artritis reumatoide. Se formaron dos subgrupos con los que se trabajó separadamente, uno oficiando de grupo de control y otro practicando **yoga**.

A este último se lo sometió a un programa de **yoga** que modificó las posturas iniciales de la práctica para que las personas padeciendo osteoartritis pudieran aplicarlas sin dolor. Las sesiones duraron ocho semanas con una frecuencia de dos clases por semana con duración de una hora. Además las sesiones incluían respiración profunda, relajación y técnicas de meditación.

Al final del período el grupo que había practicado **yoga** exhibió una significativa reducción del dolor y una notable desinflamación de sus articulaciones en comparación con los adultos del grupo de control.

Esto demuestra el potencial de las prácticas de medicina oriental para tratar la artritis en todas sus manifestaciones, una enfermedad cuyos efectos muchas veces no logran contrarrestar ni los medicamentos convencionales ni los ejercicios de fisioterapia.

Yoga y Respiración

La respiración es una de las funciones principales de los organismos vivos, por medio de la cual se producen reacciones de oxidación que liberan energía, necesaria para el metabolismo.

Existen cuatro formas de respiración:

- Clavicular: es la que se realiza con la parte superior de los pulmones.
- Costal: es la que se realiza con la parte media de los pulmones.
- Abdominal: es la que se realiza con la parte inferior de los pulmones.
- Respiración completa: es la que se produce cuando los pulmones se llenan en forma completa, tanto en su parte inferior, como media y superior, de forma pausada, y sin forzar la capacidad pulmonar.

La respiración se relaciona íntimamente con el funcionamiento del sistema nervioso, de allí su importancia fundamental, ya que es al mismo tiempo, un mecanismo consciente e inconsciente, por lo que sirve de puente entre la psiquis profunda e inconsciente y la superficial o consciente.

El Pranayama es una técnica o práctica del Yoga que nos enseña a conocer nuestra respiración para sanar nuestro cuerpo y equilibrar nuestra mente. Hay diferentes tipos de técnicas de respiración o Pranayama y os comentamos las más interesantes.

La respiración (del griego psyche: aliento, alma) es la única función fisiológica que, además de ser involuntaria o mecánica (es una actividad refleja), también puede ser controlada conscientemente. En la práctica del Yoga este control se denomina Pranayama, un vocablo que deriva del sánscrito Prana (pra=primera unidad, na=energía) y Yama: (controlar y extender, manifestación o expansión). Dice el Hatha Yoga Pradipika que "cuando el aliento va y viene, la mente está inquieta, pero cuando el aliento se calma, también se calma la mente".

La respiración consciente o Pranayama es, pues, una de las claves del Yoga, que considera que la respiración es la puerta de acceso a la purificación del cuerpo y la mente. El Hatha Yoga Pradipika la incluye en su segundo libro mientras que, en el Yoga se los Ocho pasos (Ashtanga Yoga), el maestro Patanjali sitúa al Pranayama, el arte de la respiración consciente, en el cuarto paso hacia la purificación del cuerpo y de la mente.

Normalmente el ser humano respira sin esfuerzo aparente unas 18 veces al minuto, 1.080 veces a la hora, 25.920 veces al día. En Yoga se considera que el aire es la energía vital, es decir, la vía primaria por donde fluye el prana, de tal forma que el control de la respiración es inseparable del movimiento, quietud o desarrollo de las posturas (asanas). Según el maestro B.K.S. Iyengar "sólo gracias a una respiración adecuada, las asanas se llenan de inteligencia".

Pranayama y emociones

En Yoga el control del sistema respiratorio facilita la revitalización del cuerpo gracias al aumento de la capacidad pulmonar y a la oxigenación del torrente sanguíneo. Pero, además, el Pranayama, que significa respirar con el todo, favorece la atención, la concentración, la serenidad y el equilibrio físico y mental.

Existe una relación entre el control de la respiración y el de las emociones (la ansiedad está relacionada con la respiración torácica), de tal forma que un cambio en el proceso respiratorio también permite interrumpir o controlar patrones de respuesta emocional no deseados.

Se diferencian tres tipos de respiración:

- **Baja o abdominal (la más común)**: durante la inspiración el diafragma baja para que el

aire entre en los pulmones; el abdomen se hincha y masajea las vísceras, bazo, estómago y páncreas favoreciendo su funcionamiento. En la espiración el diafragma sube y el estómago desciende hundiéndose. La respiración baja o abdominal es relajante pero si se realiza de forma continua provocará una excesiva distensión de los músculos abdominales y el encorvamiento de la espalda (mala postura). Según el maestro Iyengar, la respiración comienza en la base del diafragma ibidem, cerca de la cintura pélvica. Esta acción (como cuando se habla o se canta correctamente) relaja la parte torácica, el cuello y la cara haciendo que los músculos de la caja torácica y del cuello aflojen los faciales y éstos, a su vez, los de los órganos de percepción (ojos, oídos, nariz, lengua y piel).

- **Media, intercostal o torácica:** es una respiración incompleta que se lleva a cabo con los músculos de las costillas que expanden la caja torácica.

- **Alta o clavicular:** es el tipo de respiración más superficial. Requiere un máximo esfuerzo para obtener muy poco aire. Durante la inspiración los hombros y las clavículas se levantan mientras se contrae el abdomen.

- **Respiración completa o profunda:** es la que normalmente se utiliza en las clases de Yoga (sumatoria de las tres anteriores). Primero se llenan las partes inferior, media y alta de los pulmones y, al exhalar, el aire se elimina en orden inverso (como al llenar un vaso de agua). El pecho y los hombros deben quedar inmóviles y pasivos durante todo el proceso. Solamente las costillas se expanden, durante la inhalación, y se contraen durante la exhalación, como un fuelle.

Yoga y Discapacidad Motora

Hay muchas patologías y el abordaje es extenso. Me voy a referir a un caso de cuadriplejía donde la persona estaba totalmente inmovilizada (para mover cada uno de sus miembros debía ser asistida) pero eso no impidió que estudiara y lograra una carrera universitaria. Si bien debía ser asistida permanentemente, no tenía independencia de las partes de su cuerpo pero era conciente de ellos.

La práctica de las distintas técnicas de respiración, (diafragmática, intercostal, clavicular, circular, completa, cuadrada, y yóguica) y de pranayamas fueron los primeros pasos para lograr un mejor funcionamiento de su aparato respiratorio. La práctica de mantras, no siempre en sánscrito al principio, pero si en giverish colaboraron para estimularla psicológicamente y mentalmente.

Con esto último, la persona adquirió seguridad vocal, se reía, se divertía (Terapia de la Risa) Es muy importante estimularlos con la risa y que logren desarrollar un gran sentido del humor: Desde su silla de ruedas y con mi ayuda, la inducía al Bhamari Pranayama (respiración de la abeja o tranquilizante) La práctica de **yoga** Nidra y de otras técnicas de meditación con visualizaciones aportaron un gran beneficio para su salud mental: al relajar la mente pudo alcanzar estados de conciencia superiores que favorecieron a lograr una mayor seguridad interna mejorando emocionalmente y físicamente ya que es una técnica que apela a los sentidos, al sentir y no a la mente. (Esto se realiza y se logra con todos, no necesariamente con una persona en silla de ruedas)

La práctica de Hatha **yoga** es totalmente inducida y realizada en forma pasiva y de una manera más limitada. El **yoga** es uno y debe ser adaptado a las posibilidades de cada uno. El empleo de estas técnicas contribuyó a que lograra una mejor relajación mental y corporal. La persona no podía mover sus partes del cuerpo pero si controlar su respiración .Y a la hora de hacer mover su cuello, hacía yo su rotación: ella era conciente de lo que sucedía y lograba una mejor relajación. Lo mismo con sus brazos y sus piernas, los movimientos eran inducidos. Donde tenía independencia corporal era en los dedos sus manos y eso era muy importante para ella porque sentía que tenía algún dominio en alguna de sus partes del cuerpo. Todos podemos hacer cosas grandes por mas pequeñas que parezcan para otros.

Todo esto también se aplica a personas que han tenido algún tipo de parálisis o lesión cerebral que ha afectado su columna y/o distintas partes del cuerpo pero cada caso es distinto y requiere de una metodología y seguimiento diferente. Se debe elaborar un programa específico para cada caso en particular . Es muy importante lograr en el alumno una buena relajación previa y luego poder aplicarla entre posturas en la medida de sus posibilidades. La relajación es tan importante como la ejecución de algunas asanas.

Ambas logran equilibrio físico y emocional y calman la mente. Lo que se debe tener en cuenta es que cada movimiento y postura debe realizarse sin esfuerzo y de una manera cómoda . El objetivo principal no es la alineación postural en una primera etapa, sino lograr que el alumno se sienta cómodo, relajado y logre su propio equilibrio corporal de la manera que pueda. Lo otro viene después de mucha práctica y observación. Esto es igual para cualquier persona que no necesariamente haya tenido algún problema de salud.

El **yoga** integra a todos. Hay muchas variantes de asanas que se adaptan a cada caso en particular desde sentado en una silla o tumbado en el piso en la postura de shavasana. En todas las instancias, si logramos aquietar la mente podemos hacer **yoga** y encontrar muchos beneficios para nuestro cuerpo-mente y espíritu

Yoga en Personas no Videntes

Ellos no ven lo que nosotros vemos pero pueden verse mejor hacia adentro y tener niveles de percepción aún superior de cosas que nosotros no vemos y no conocemos. Ellos escuchan y sienten. Tienen más desarrollados sus otros sentidos. Pueden estar integrados a una clase de **yoga** convencional, obviamente asistidos permanentemente como en una clase de **yoga** de una persona que ve, indicándoles como deben hacer las posturas y el espacio donde se van a desplazar para la ejecución de asanas.

En una primera etapa la asistencia es más individualizada hasta que la persona adquiere familiaridad con las mismas. El que es ciego de nacimiento tiene una percepción distinta de las cosas y las ve desde otro ángulo cosa que no inhibe su capacidad corporal, respiratoria y por ende la práctica de cualquier técnica de meditación. Puede entonar mantras, y hacer todas las técnicas de **yoga**. (Pranayamas, mudras, bandas, satkarmas, etc)

A diferencia del que ha perdido la visión por diversas causas, la práctica de **yoga** nidra (rotación de la conciencia por las distintas partes del cuerpo) y de otras técnicas de meditación con visualizaciones se acercan más al mundo de los que vemos esta realidad. Los otros pueden experimentar otras realidades que no podemos los que pertenecemos al mundo de los que vemos y acercarse más al Nada **yoga**.

En todos los casos para integrarlos a una clase convencional se requiere realizar algunas clases personalizadas para entrar mas en contacto con la persona, sus necesidades y preocupaciones para facilitar el acceso a un trabajo profundo de integración con los demás. Esto es igual para las otras discapacidades y para todos

Yoga en Personas Sordas

No oyen, pero ven. Y la visión es el sentido más importante para la vida de un sordo. Es posible comunicarse con el mundo sin el lenguaje oral. Existe otro medio de comunicación a considerar que es nuestro lenguaje corporal. El cuerpo habla por sí mismo y la palabra es solo un medio que a veces obstaculiza la comunicación oral en vez de mejorarla. El lenguaje del cuerpo es el que delata cómo estamos, cómo nos sentimos; la expresión de la cara misma puede decir muchas cosas que las palabras no pueden.

Soy actriz y he dado clases de teatro e improvisación rítmica corporal para todos. Lo que sabemos los actores es que lo último que debemos hacer arriba de un escenario es hablar, primero va la acción, el movimiento corporal porque sino la palabra carece de sentido. Son innecesarias porque son palabras sin acción, sin contenido corporal y no se entienden en el contexto de los que hablamos. La verdadera comunicación existe con el cuerpo.

En las prácticas corporales que solía hacer con mis alumnos de teatro se les prohibía el uso de la palabra para hacer funcionar sus otros sentidos. El cuerpo era el vehículo de expresión logrando permanentemente la comunicación el uno con el otro, creando situaciones dramáticas que provocaban hilaridad por la falta de costumbre y haciendo de ésta una terapia de la risa para ayudar a relajar el cuerpo también. En este trabajo se integraban todos: oyentes, extranjeros, sordos. Y todos nos entendíamos.

En una clase de **yoga** no se necesita específicamente de la palabra para indicar las posturas, nos ven, marcamos y corregimos. También existe otro idioma que es LSA (lengua de señas de Argentina) que decidí estudiar para poder conocer a la comunidad sorda porque para poder integrar ,hay que conocer la cultura del que se quiere integrar y poder acceder más fácilmente a las necesidades y preocupaciones del alumno para lograr una mayor fluidez en el acceso a este camino espiritual del **yoga**.

El sordo puede recitar mantras mentalmente, también el hipoacusico puede repetir el mantra OMM (o cualquier otro) y sentir la vibración .También puede meditar solo y con cuencos tibetanos porque es capaz de percibir también las vibraciones. Los sordos no oyen nuestra realidad pero oyen la de ellos y en ellos pueden lograr un camino interior más directo que el nuestro debido a los ruidos y sonidos ambientales y a todas las perturbaciones que nos provoca también el mundo audible.

Al estar mas en contacto con ese mundo interior, tienen muchas veces un camino interno/ espiritual mas desarrollado que el nuestro (los oyentes) y desarrollan aún mejor el Nada **yoga** (el cultivo del sonido interno).El sordo puede realizar pranayamas, todas las técnicas de respiración...El Bramari pranayama es indicado también para aquellos que pueden emitir sonido y su efecto es tan bueno como para el oyente. La discapacidad capacita las otras capacidades que tenemos y las desarrolla aún más.

Yoga y Síndrome de Down

Hay todavía mucho desconocimiento del tema por parte de muchas personas. Mi abordaje específico es con leves y moderados. A veces la discapacidad mental parecería un impedimento para desarrollar otras capacidades. Todos debemos colaborar para que sea posible el crecimiento personal de cualquier ser, favoreciendo su proceso evolutivo que de por sí debe atravesar.

Al igual que todos los que desean hacer **yoga** es imperativo presentar un certificado de aptitud psicofísica y estar en contacto permanente con los profesionales a cargo. Es aconsejable aprender a descubrir como padres, docentes, médicos, etc. cómo poder estimularlos desde que son bebés y hacer un seguimiento más preciso de sus necesidades básicas para poder detectar como van respondiendo ante determinados estímulos.

No es una tarea del todo fácil, pero tampoco imposible. Debo volver a hacer hincapié a que todos los casos no son iguales y tampoco existe una regla general para todos. El docente de cualquier disciplina debe estar en contacto con los profesionales que lo atienden y seguir detalladamente su historia clínica para ser uno más dentro del marco de su crecimiento a todo nivel.

Cada uno es un ser individual y con distintas necesidades y capacidades como todos los demás. Por eso también en una primera etapa es conveniente el trabajo individual con cada uno de ellos para conocerlos mejor y de a poco ir incorporando algunas técnicas(no necesariamente de **yoga**) induciéndolos a juegos ,o actividades que los ayuden primero a desinhibirse y empezar a mostrar sus potencialidades y por este lado también conocer sus necesidades.

Desde lo lúdico cualquier niño tiende a copiar lo que hace el otro y es allí donde paulatinamente uno va realizando asanas y ellos las van asimilando tratando de imitar al que está al lado. Muchos niños con síndrome de down son muy flexibles: algo que debe tenerse muy en cuenta para la introducción de cualquier disciplina corporal y para el **yoga**.

Como para cualquier otro niño, la música es un buen instrumento para fomentar el desarrollo corporal. Algunos respiran mal, tienen problemas de concentración, de coordinación, problemas en el lenguaje. El **yoga** contribuye a mejorar estos problemas. En una primera etapa la utilización de mudras los divierte y también cantar algunos mantras como el OMM y otros no necesariamente en sánscrito (giverish), los motiva para lograr una mayor concentración y una mejor dicción. Si están demasiado dispersos al tratar de hacer algunas de las asanas hay que dejarlos fluir y no exigirles. Dado que el **yoga** no es competencia, cada uno necesita un tiempo distinto al del otro y hay que respetarlo.

Yoga y Sentimientos

La vida es estresante y por desgracia, nadie es inmune a este hecho. El trabajo, el hogar, y entre la vida en ejercer presión sobre cada uno de nosotros individualmente. La vida del producto en ese ritmo rápido, que a menudo pierde nuestro sentido de la autonomía, la persona que nos esforzamos por ser. Estamos entregados a tantos obstáculos que a veces identificar nuestro ser con las cosas materiales o las emociones que asumir una gran parte de nuestra vida.

Grandes ejemplos son las frases comunes utilizadas diariamente: "Estoy enojado", "estoy estresado". Estas condiciones no son quiénes somos, pero sólo lo que sentimos en un momento dado. ¿Usted siente que por verbalizar su estado de ánimo, su personalidad así como los cambios? Ocurre más de lo que se puede reconocer.

Como personas, no somos muchos pequeños pedazos de los trabajos que se asignan a un puesto de trabajo, que no son emociones o sensaciones, y que sin duda no debe clasificar nuestro ser con el coche o la casa que hemos elegido para la compra. Cuando las condiciones y los sentimientos son, teóricamente, despojado de nosotros, todavía "yo". Aunque parece que estas capas múltiples facetas nos definen, no; Que no deberían. Si cree que los temas y las sensaciones son de carácter temporal y lo que usted es, volver a examinar todas estas y otras ideas similares pensamientos.

La idea de que su verdadera riqueza, su verdadera autonomía puede ser plenamente expuestos a través de la potencia de la iluminación fue desarrollado por antiguos yogis. **yoga** nos permite aprovechar nuestros pensamientos y nuestro subconsciente originales de ánimo de modo que podemos cambiar desde el interior. Un caro reloj no cambia la persona que es. **yoga** es mucho más profundo y mucho más rico que cualquier posesión.

Cuando entendemos lo que están sintiendo, y la razón por la que puede ser abrumado por las emociones específicas, que tienen el poder de modificar su poder dentro de nosotros. **yoga** enseña a las personas a apartarse de sus sentimientos de manera emocional basado decisiones se producen cada vez menos, y aun cuando una emoción se considera negativo, no afecta a la verdadera autonomía de la persona. En lugar de decir a su libre "Estoy enojado", que aprender a decir "Me siento la presencia de la ira". Aunque este simple cambio puede parecer insignificante, que se basa en las enseñanzas de miles de años, y es de hecho un cambio positivo.

Cuando una persona realmente entiende donde se obtuvieron sus emociones y la libre conciencia libre aumenta nuestra confianza y nos permite el control de nosotros mismos. La vida hace que la cabeza se convierta en desorden con preocupación, el miedo, la ansiedad, la presión, y tantas otras cosas. La práctica del **yoga** también nos permite reconocer el estrés y los síntomas relacionados con el dolor, que puede ser detenido por la mente humana en la que fueron causados.

yoga no es sólo la práctica de ajustarse uno mismo; Se hace hincapié en que una parte de nuestro mundo entero. La mayoría de las técnicas se centran en el **yoga** plantea, ejercicios de respiración y meditación, el **yoga**, pero es mucho más. Se trata de practicar el amor, la amabilidad, la compasión, y corregir la forma de alcanzar la iluminación.

Yoga para Personas de la Tercera Edad

Yoga es a menudo ideal para personas de la tercera edad, ya que es una forma de ejercicio que se puede adaptar a las necesidades y capacidades de una persona . Hay varias formas de **yoga** suave que puede rejuvenecer el cuerpo entero.

Los beneficios del **yoga** son abundantes. El **yoga** puede ayudar a que el organismo se encuentre mas tonificado, puede estimular la relajación y puede incluso ayudar a prevenir y controlar los problemas de salud y emocionales, que pueden ocurrir con la edad. La respiración de **yoga** aumenta la circulación del cuerpo, puede ayudar a prevenir enfermedades respiratorias, y limpiar los orificios nasales. Hay algunas posiciones o posturas de **yoga** solucionan de problemas específicos, como la presión arterial y el sistema nervioso, así como enfermedades del corazón. El **yoga** también promueve un enfoque positivo a la vida.

Es importante para personas de la tercera edad, o cualquier persona que empiece el **yoga**, escuchar a su cuerpo y prestar atención a sus límites. Si siente dolor en cualquier momento, usted debe disminuir la postura o dejar de hacerla por completo. Para Algunas personas de la tercera edad el **yoga** incluye las postura fáciles (Sukhasana), postura gato (Bidalasana), postura perro (Adho Mukha Shvanasana), doble postura de pierna, la media torcedura espinal (Ardha Matsyendrasana), postura de la langosta (Salabhasana), postura el alivio de viento (Pavanamuktasana), y la postura cadáver (Savasana). En cuanto a las técnicas de respiración, Kapalabhati es a menudo un buen año para personas de la tercera edad.

Yoga es una excelente forma de mantener la mente y el cuerpo fuerte y saludable a cualquier edad.

En las culturas antiguas había un enfoque diferente respecto al hombre y la mujer de edad avanzada. Los ancianos de ésas culturas eran considerados depositarios de la experiencia y la sabiduría. Se los valoraba y cuidaba.

Por el contrario la tercera edad en nuestra actualidad y en nuestro sistema de vida es un tiempo de cambios profundos que si no es bien enfrentada, puede derivar en una crisis que dañe definitivamente la salud física y psíquica de las personas que atraviesan ésta etapa.

La disminución de la relevancia social, la violenta alteración de las relaciones interpersonales, el agobio de las enfermedades mal llamadas degenerativas o el temor a enfrentarlas, la pérdida o el alejamiento de los objetos de identificación (hijos, pareja), el frecuente aislamiento, el temor a la muerte, conducen a ésta personas a profundos estados de desencanto, agotamiento y depresión, llevándolos muchas veces a padecer enfermedades, y transitar una vejez con todo tipo de dificultades.

Muchas veces el sedentarismo, la mala alimentación (dieta irracional) el descontrol en adicciones, el estrés, es decir el maltrato al cuerpo en todos sus aspectos físicos, y psicológicos durante toda una vida, son la causa de las futuras dolencias, como enfermedades circulatorias, reumatismo, colesterol, problemas de presión, reducción de la capacidad respiratoria, molestias o enfermedades en la columna o en los huesos, como artritis ó artrosis, dificultades para ver u oír, entre otras.

Una persona puede tranquilamente llegar a edad avanzada lúcida y en excelente estado de salud, nunca es tarde para reaccionar. Todos los días estamos naciendo de nuevo con más experiencia y con más capacidad, solo hay que tomar "conciencia".

DESARROLLO

El **yoga** resulta altamente beneficioso tanto en el aspecto físico como en el psicológico para la gente mayor.

A través de la práctica se podrá prevenir el deterioro ó envejecimiento prematuro del aparato locomotor y se mantendrán las espina dorsal y las articulaciones más flexibles y vitales. Las

asanas pueden adaptarse para cada persona en particular, si tuviera trastorno en efectuarla, y son aptas para cualquier edad, además no estresan el corazón. Se aprende a respirar y relajarse, ayuda a combatir entre otras enfermedades la hipertensión, el insomnio y la fatiga crónica. Se mantiene cierta actividad física, evitando así el sedentarismo. Actúa sobre el sistema endocrino, haciendo más lento el envejecimiento celular, activa la circulación, reduce la pérdida de memoria y mejora el carácter entre otros beneficios.

Desde ya no solo hay que propiciar los aspectos benéficos sino que también los preventivos de la práctica, pero para cuando la enfermedad ya está instalada el **yoga** nos aporta un complemento para la mejora de la salud.

YOGA PARA LOS HUESOS:

Está comprobado que el **yoga** previene la aparición de osteoporosis, mantiene el esqueleto sano y fuerte ya que a través de las asanas se realizan importantes rotaciones de la columna vertebral y de las articulaciones.

Fortalece los músculos. La parte superior de los brazos, los hombros y los músculos de la espalda. También los de la parte superior del fémur en ciertas posturas de equilibrio donde se alterna el peso de una y otra pierna.

Aumenta la densidad ósea por medio de posturas donde se sostiene el peso corporal. A diferencia de otras forma de ejercicio como las caminatas, la danza, el trote ó los aeróbicos, en **yoga** se hace el esfuerzo de sostener el propio peso del cuerpo no solo con las piernas sino con la parte superior del cuerpo y con los brazos a través de posturas como el cuervo por ejemplo, donde se fortalecen brazos, hombros, muñecas, y manos

También ayuda a aliviar la tensión en los hombros y el cuello y a mejorar el equilibrio y la coordinación de los movimientos, evitando en la gente mayor el peligro de caídas y fracturas.

Equilibra la producción de estrógenos, progesterona , calcio y los niveles de adrenalina, todo esto ayuda a mantener la densidad de los huesos.

Mejora la respiración. Las diferentes técnicas como la respiración rítmica, profunda o los diferentes pranayamas que se utilizan, logran que el oxígeno que se incorpora al organismo nutra y regenere las células de cada una de las partes, incluidos los huesos.

Beneficios del Yoga

Vamos a presentar la traducción de un artículo sumamente interesante del doctor americano Timothy Mc Call. Como sabemos, las técnicas del Yoga ha sido objeto de múltiples experimentaciones destinadas a corroborar su incidencia sobre el sistema nervioso, la frecuencia cardiaca y su capacidad para generar un estado beneficioso en la curación de diversas dolencias. Su potencial para cambiar los estados de ánimo depresivos en otros más fuertes. La realidad es que en todos los ámbitos, produce una mejora considerable no solo de la salud, sino que muchas veces, incluso, hace cambiar la forma de vivir de las personas. De todos es conocido las proezas que ciertos yoguis realizan enterrándose bajo tierra y permaneciendo hibernados con las constantes vitales al mínimo durante días. O la manera en que la meditación afecta al cerebro, mostrando drásticos cambios en la ondas electroencefalográficas. Pero todo esto queda dentro de un laboratorio y es difícil que alguien que tiene unas cualidades de yogui normales, pueda sentirlo o realizarlo. Queremos saber de verdad , en qué manera afecta beneficiosamente la práctica del Yoga. Con unos resultados cuantitificables y sobre todo asequibles a los practicantes..

A través de su experiencia personal como persona afectada de una dolencia nerviosa y sus estudios y aprendizaje con los mejores doctores en medicina y yoga de la India, Timothy Mc Call nos presenta de una manera muy práctica, 38 razones por las cuales o bien nos sentiremos contentos de adentrarnos en dicha disciplina, o si somos curiosos nos aventuraremos a comenzarla. Esto es lo que el encontró.

1.- Flexibilidad general

La mejora de la flexibilidad es uno de los primeros beneficios más claros en la práctica a del Yoga. Durante la primera clase, probablemente no serás capaz de tocar las puntas de los pies con las manos, y ni mucho menos realizar arcos hacia atrás. Pero si uno se pone a ello con empeño, se notará un gradual aflojamiento, y eventualmente, algunas posturas que parecían imposibles, serán posibles al fin. También será notable la desaparición de dolores y tensiones. Eso no es una coincidencia. Las caderas tensas pueden constreñir la articulación de la rodilla debido a un inadecuado alineamiento del fémur en el muslo con las espinillas. Unos músculos isquiotibiales tensos pueden conducir a un aplanamiento no natural de la columna lumbar, lo cual puede causar dolor. Y la inflexibilidad en los músculos y los tejidos conectivos, tales como las fascias (envoltura de los haces musculares) y los ligamentos, pueden causar una postura deformante.

2.- Prueba de Fuerza

Los músculos fuertes hacen mucho más que tener buen aspecto. También nos protegen de dolencias como la artritis y o el dolor de espalda y ayudan a prevenir las caídas en las personas mayores. Y cuando se ha logrado obtener fortaleza a través del Yoga, ésta se equilibra con la flexibilidad. En el caso de que uno fuera a un gimnasio para levantar pesas con ánimo de “hacer músculos”, se conseguiría fortaleza a expensas de la flexibilidad.

3.- Cabeza en Línea

Tu cabeza es como una bola de bolera, grande, redonda y pesada. Cuando se encuentra bien equilibrada, directamente sobre una espina erecta, los músculos del cuello y de la espalda utilizan mucho menos esfuerzo para sostenerla. Muevelá unos milímetros hacia delante, sin embargo, y comenzarás a sentir una tensión en dichos músculos. Mantén esa pesada bola de billar caída hacia delante durante doce horas y no te extrañarás de sentirte fatigado. Y la fatiga no es solo el único problema. La mala postura puede causar lesiones y dolencias en el cuello, la espalda, otros músculos y las articulaciones. A medida de que la cabeza se desploma, el cuerpo puede compensar aplanando la curva normal del cuello y de la zona lumbar. Esto puede causar dolor y artritis degenerativa en la columna.

4.- Las articulaciones se alimentan

Cada vez que se practica Yoga, se llevan las articulaciones a una gama completa de movimiento. Esto puede ayudar a prevenir la artritis degenerativa y a mitigar esa dolencia mediante el “efecto esponja” de las áreas de cartílago que normalmente no son utilizadas. El cartílago de las articulaciones es como una esponja; recibe los nutrientes frescos solamente cuando los fluidos son “apuchurrados” y un nuevo suministro es “absorbido” por los mismos. Sin un adecuado mantenimiento, las abandonadas áreas de los cartílagos se pueden eventualmente fatigar, exponiendo el hueso debajo a convertirse en una especie de “zapatas de freno desgastadas”.

5.- Espina Dorsal nutrida

Los discos vertebrales, absorbedores de trauma entre las vértebras, se pueden herniar y comprimir nervios, “adoran” el movimiento. Esta es la única forma en la que pueden conseguir sus nutrientes. Si se trabaja una buena y equilibrada tanda de aperturas y plegamientos, tanto adelante como hacia atrás, combinado con torsiones, eso ayudará a suministrar el alimento y mantendrá a las vértebras sueltas y saludables.

6.- Mejorar la Masa Ósea

Está muy bien documentado que los ejercicios en los que se realiza carga de peso fortalecen los huesos y previenen e incluso eliminan la osteoporosis. Muchas posturas de Yoga requieren que uno levante su propio peso, y se sostenga el mismo parcialmente en diferentes articulaciones. Algunas como el Perro Cabeza abajo o el Perro Cabeza arriba fortalecen muchísimo los brazos y hombros que son muy susceptibles a las fracturas por osteoporosis. En un estudio no publicado, de la Universidad del Estado de California, Los Ángeles, se mostraba que la práctica del Yoga intensificaba la densidad de los huesos vertebrarles. La capacidad del Yoga para bajar los niveles de la hormona del estrés, cortisol (ver el número 11) puede ayudar a conservar el calcio de los huesos.

7.- Mejora de la Circulación

Yoga hace que la sangre fluya. Más específicamente, los ejercicios de relajación que se aprenden en Yoga pueden ayudar a la circulación, especialmente de los pies y de las manos. El Yoga transporta más oxígeno a las células, las cuales funcionan con mejores resultados. Las posturas de torsiones están pensadas para “escurrir” la sangre venosa de los órganos internos y permitir que la sangre oxigenada fluya hacia ellos, cuando se suelta la postura. Las posturas invertidas, como la Inversión sobre las Manos, la Cabeza o los Hombros (La Vela por ejemplo), instan a la sangre venosa de las caderas y las

piernas a que fluya hacia el corazón desde donde es lanzada a los pulmones para ser oxigenada y refrescada. Esto es de mucha ayuda si se sufre de hinchazón en las piernas, debido a problemas de corazón o de riñones. Yoga también mejora los niveles de hemoglobina y células rojas, que transportan el oxígeno a los tejidos. Además, adelgaza la sangre haciendo que las plaquetas estén menos pegajosas y cortando el nivel de proteínas coagulantes en la sangre. Esto ayuda a disminuir la incidencia de los ataques de corazón e infartos, ya que los coágulos son muchas veces los causantes de los mismos.

8.- La Linfa fluye

Cuando se contrae y se estiran los músculos, se mueven los órganos de alrededor, y al entrar y salir de las posturas de Yoga, se aumenta el drenaje de la linfa (un fluido viscoso rico en células inmunológicas). Esto ayuda al sistema linfático a luchar contra las infecciones, destruir las células cancerosas y librarse de los productos de desecho que se derivan del funcionamiento de las células.

9.- Corazón a punto

Cuando se toman regularmente las constantes cardíacas al realizar ejercicios aeróbicos, se constata que son buenos para disminuir el riesgo de ataque de corazón y alivian las depresiones. Ya sabemos que no todo el Yoga es aeróbico, pero si se realiza vigorosamente, mediante el Yoga en movimiento, o asanas encadenadas, (por ejemplo el tipo de Yoga Ashtanga), se puede adiestrar al corazón a fortalecerse dentro de una constante aeróbica. Pero incluso, aunque no se realizara ese incremento de esfuerzo aeróbico, y fuera más tranquilo, lo que sucede muchas veces en Yoga, las asanas y los ejercicios respiratorios pueden aumentar la mejora de las condiciones cardiovasculares. Los estudios han demostrado que la práctica del Yoga, baja los latidos del corazón en reposo, aumenta su fortaleza e incrementa su potencial de suministro de oxígeno durante el ejercicio, lo cual demuestra que es enormemente beneficioso aunque se esté practicando un deporte. Otro estudio también ha descubierto que los sujetos que practicaban Pranayama (técnicas respiratorias de Yoga) eran capaces de realizar más ejercicio con menor suministro de oxígeno.

10.- Descenso de la Presión Arterial

Si tienes presión arterial alta te puedes beneficiar mucho con la práctica del Yoga. Dos estudios de gente con hipertensión, publicados en la revista médica británica The Lancet, comparaba los efectos de la postura Savasana (postura de Relajación Profunda Consciente) con el acto de echarse a descansar sobre un sofá. Después de tres meses, Savasana fue asociada a 26 puntos de bajada en la presión sistólica (la numeración alta) y a 15 puntos de descenso en la presión diastólica (la baja) y cuanto más alta era la “alta” inicial, el descenso era más acusado.

11.-Descenso del nivel de Cortisol (hormona del estrés)

El Yoga desciende el nivel de cortisol. Si eso no suena como gran cosa, piensa en esto. Normalmente, las glándulas adrenales secretan cortisol en respuesta a una aguda crisis, lo que temporalmente deprime el sistema inmunológico. Si los niveles de cortisol permanecen altos incluso después de que la crisis haya pasado, pueden comprometer el sistema inmunológico. Temporalmente, los “chutes” de cortisol ayudan a mantener fuerte la memoria de largo plazo, pero altos niveles de cortisol de forma crónica, debilitan la memoria y pueden producir cambios permanentes en el cerebro. Adicionalmente los niveles de cortisol alto están relacionados con la depresión, la osteoporosis (extrae el calcio y otros minerales de los huesos e interfiere con la

absorción de los mismos), la presión arterial alta y la resistencia a la insulina. En las ratas, los niveles de cortisol altos les conducen a lo que los investigadores llaman “comportamiento compulsivo de búsqueda de comida, (el mismo que uno siente cuando están deprimido, enfadado o estresado). El cuerpo toma esas calorías extras y las distribuye en forma de grasa en el abdomen, contribuyendo a ganar peso con riesgo de diabetes y un ataque al corazón.

12.- Es la hora feliz

¿Te sientes triste?. Siéntate en la postura del Loto. Mejor todavía. Te levantas y te estiras es un arco hacia atrás o te colocas en aristocrática postura del Rey Danzarín. Bueno... aunque no es tan simple como eso, un estudio ha descubierto que una consistente práctica de Yoga mejoraba los estados depresivos y producía un significativo aumento del nivel de serotonina y una disminución de los niveles de monoamina oxidasa (una enzima que anula los neurotransmisores) y el cortisol. En la Universidad de Wisconsin, Richard Dadvson, Doctor en Medicina, descubrió que el córtex prefrontal izquierdo aumentaba su actividad en los meditadores, un encuentro que ha sido corelacionado con más altos niveles de felicidad y mejor función del sistema inmunológico. En los practicantes veteranos se han observado efectos colaterales positivos muy espectaculares.

13.- Cuestión de peso

Moverse más y comer menos. Este es el adagio de cualquier persona que hace una dieta. El Yoga puede ayudar en ambos frentes. Un práctica regular te pone en movimiento y te ayuda a quemar calorías, y las dimensiones espirituales y emocionales de tu práctica puede estimularte a comer menos y a regular los problemas de peso en un nivel más profundo. Yoga puede también inspirarte a conseguir ser más consciente en los hábitos alimenticios.

14.-Bajos Índices de Enemigos (azúcar, colesterol ..etc..)

Yoga reduce el nivel de azúcar en la sangre y el LDL (colesterol “malo”) y aumenta los niveles de HDL (colesterol “bueno”). Se ha descubierto que en las personas con diabetes que practican Yoga, el nivel de azúcar había descendido de varias maneras: Reduciendo el cortisol y la adrenalina, promocionando pérdida de peso y mejorando la sensibilidad a los efectos de la insulina. Si se descienden los niveles de azúcar, disminuirá el riesgo de complicaciones como son el ataque al corazón, fallos renales y ceguera.

15.- Ondas cerebrales

Un importante componente del Yoga es focalizarse uno mismo en el presente. Estudios han encontrado que la práctica regular mejora la coordinación, tiempo de reacción, memoria e incluso los niveles de coeficiente intelectual. Las personas que practican Meditación Transcendental demostraron una mayor habilidad para resolver problemas y recabar y recordar información, probablemente porque están menos distraídos con sus pensamientos los cuales pueden perturbar una y otra vez como una cinta sin fin.

15.- Centros nerviosos

El Yoga estimula la relajación, elnentece la respiración y te centra en el presente armonizando el equilibrio entre el sistema nervioso simpático (el de la respuesta de huye o lucha), y el sistema nervioso parasimpático. El último es calmante y restaurador; disminuye el ritmo cardíaco y respiratorio, desciende la presión arterial y aumenta el

volumen de sangre a los intestinos y los órganos reproductivos, comprendiendo todo ello lo que Herbert Benson Doctor en Medicina, llama la respuesta de relajación.

17.- Equilibrio y Manejo del Espacio

La práctica regular del Yoga, aumenta la propiocepción (la habilidad para sentir lo que el cuerpo está haciendo y cómo está situado en el espacio) y mejora el equilibrio físico. Las personas que tienen malas posturas o patrones de movimiento disfuncionales normalmente tienen un sentido de la propiocepción muy pobre, lo cual está ligado a problemas de rodilla y dolor en la espalda. Una mejora en el equilibrio podría significar menos caídas. Para la gente mayor, esto se traduce en más independencia y en el retraso para asumir la necesidad de ir a una residencia atendida e incluso no tener necesidad de ir a ninguna. Para el resto de nosotros, las posturas, como por ejemplo El Árbol pueden hacernos sentir menos enclenques .

18.- Control sobre los Centros Neurálgicos

Algunos yoguis avanzados pueden controlar sus cuerpos en formas extraordinarias, muchas de las cuales están dirigidas por el sistema nervioso. Los científicos han monitorizado a yoguis que podían inducirse a sí mismos ritmos cardíacos inusuales, generar específicos patrones de ondas cerebrales y utilizando técnica de meditación, elevar la temperatura de sus manos a 15 grados F. Solo ellos pueden utilizar el Yoga para hacer eso, quizás nosotros podríamos aprender a mejorar el flujo de sangre hacia la pelvis si una mujer está tratando de quedarse embarazada o inducirse a la relajación cuando se tengan problemas de insomnio.

19.- Soltar los músculos

¿Has sido alguna vez consciente de la tensión mortal con la que uno sostiene el auricular del teléfono o el volante del coche, o cómo constreñimos la cara cuando miramos a la pantalla del ordenador? Estos hábitos inconscientes pueden conducir a tensión crónica, fatiga muscular, sensibilidad dolorosa en las muñecas, brazos, hombros, cuello y cara, lo cual puede aumentar el estrés y empeorar el estado de ánimo. Al practicar el Yoga, comienzas a darte cuenta donde mantienes las tensiones: Puede ser en la lengua, los ojos, los músculos de la cara y el cuello. Si simplemente se pone uno en contacto con ellos, puede soltar la tensión de la lengua y de los ojos. Con los músculos más grandes, como los cuádriceps, trapecio o nalgas puede llevar un año de práctica el aprender a soltarlos.

20.- Restauración y Descanso

La estimulación es buena, pero mucha ataca el sistema nervioso. Yoga puede aportar ayuda para mitigar el ajeteo histérico de la vida moderna.

Las asanas restauradoras, Yoga Nidra (una forma de relajación guiada), Savasana (postura de Relajación Profunda Consciente), pranayama (técnicas respiratorias de Yoga), meditación que nos protege de los estímulos externos, el llevar los sentidos hacia el “interior”, son “herramientas” que nos ayudan en nuestro sistema nervioso. Otro “producto”, generado por la práctica diaria del Yoga en un sueño mejorado, lo que significa, sentirse menos cansado y estar menos proclives a sufrir accidentes.

21.- Sistema Inmune

Las asanas (posturas) y el Pranayama (técnicas respiratorias) mejoran probablemente la función del sistema inmune, pero, hasta ahora, es la meditación la que se lleva la palma en cuanto a la credibilidad más fuerte en el ámbito científico. Parece que tiene un efecto

beneficioso en el sistema inmunológico, intensificándolo cuando es necesario (por ejemplo, elevando los niveles de anticuerpos en respuesta a las vacunas) y descendiendo cuando es necesario (por ejemplo, mitigando la inapropiada y agresiva función inmunológica en una enfermedad autoinmune, como es la psoriasis)

22.- Capacidad Respiratoria

Los yoguis tienden a tomar menos respiraciones con mayor volumen, lo cual es calmante y más eficiente. En 1998, un estudio publicado en la revista The Lancet, mostró una respiración conocida como (respiración completa) a las personas que tenían problemas pulmonares debido a un fallo congestivo del corazón. Después de un mes, su porcentaje medio de respiración descendió de 13.4 respiraciones por minuto a 7.6- Mientras tanto, su capacidad de ejercicio aumentó significativamente, como lo hizo la saturación de oxígeno en su sangre. En suma, Yoga nos ha mostrado que sirve para mejorar en muchas formas, la función respiratoria, incluyendo el volumen máximo de aliento y la eficiencia en la espiración. Yoga también promueve la respiración por la nariz, la cual filtra el aire, lo calienta (el aire frío está considerado como un disparador de los ataques de asma en personas que son sensibles), y lo humidifica, removiendo el polen y la suciedad y otras cosas que pueden penetrar en los pulmones.

23.- Anti Estreñimiento

Las úlceras, el síndrome del colon irritable y el estreñimiento, son afecciones que pueden ser exacerbadas por el estrés. Así que si te estresas menos, sufrirás menos. Yoga, como cualquier otro ejercicio físico, puede aliviar el estreñimiento, y en teoría, reducir el riesgo de padecer cáncer de colon, porque al mover el cuerpo se facilita un transporte más rápido de la comida y de los productos de desecho a través de los intestinos. Y aunque no ha sido estudiado científicamente, los yoguis opinan que las posturas con torsiones ayudan a mover los desechos de una manera fluida.

24.- Paz mental

Yoga “amansa” las fluctuaciones de la mente según el Sutra del Yoga de Patanjali. En otras palabras, reduce los círculos viciosos de los pensamientos acerca de la frustración, la lamentación, enfado, miedo y deseo, que causan estrés.

25.- Mejora de la Autoestima

Muchos de nosotros sufrimos de falta crónica de autoestima. Si esto se maneja negativamente (se toman drogas, se come en exceso, se trabaja en exceso, se duerme mal), puedes pagar un precio con una depreciación de la salud en el ámbito físico, mental y espiritual. Si se toman estos sentimientos desde un punto de vista positivo y se practica el Yoga, se percibirá en principio, como en un breve destello y más adelante, en un panorama más amplio, que mientras estás en ello, tal como la filosofía del Yoga nos enseña, tú eres una manifestación de lo Divino. Si se practica regularmente con la intención de auto-examinarse y mejorarse, (no solo como un sustituto de la clase de aeróbic, tendrás acceso a un aspecto diferente de tí mismo. Experimentarás sentimientos de gratitud, de empatía y de perdón, así como un sentimiento de pertenencia a algo más grande. Aunque la salud no es una meta de la espiritualidad, con frecuencia es un producto de ella, lo cual ha sido documentado por repetidos estudios científicos.

26.- Alivio del Dolor

El Yoga puede aliviar el dolor. De acuerdo con varios estudios, las asanas (posturas), el

Pranayama (técnicas respiratorias) y la meditación o una combinación de las tres, reducen el dolor en personas con artritis, dolor de espalda, fibromialgia, síndrome del túnel carpiano y otras dolencias crónicas. Cuando te alivias del dolor, el estado de ánimo mejora, estás más dispuesto a ser activo y no se necesita tanta medicación.

27.- Tratamiento del “Calor”

Yoga puede ayudar a realizar muchos cambios en tu vida. De hecho, eso podría considerarse su mayor potencial. Tapas, la palabra sánscrita para “calor” es el fuego. La disciplina que lleva combustible a la práctica del Yoga y lo que esa práctica regular construye. El Tapas que desarrollas puede ser extendido al resto de tu vida, para sobreponerse a la inercia y cambiar los hábitos disfuncionales. Tu puedes descubrir que se pueden cambiar las cosas, sin realizar un esfuerzo particular. Se puede comenzar a comer mejor, a reactivarse en el ejercicio físico, o finalmente dejar de fumar después de años de intentos fallidos.

28.- Los Dones del Maestro

Buenos maestros de yoga pueden hacer maravillas con tu salud. Los excepcionales hacen más que guiarte a través de las posturas. Ellos pueden ajustarlas, instruirte cuando deberías profundizar en ellas, o enseñarte a enfrentarte a una verdad personal, o a llenarte de amor y compasión por tí mismo. Pueden ayudarte a relajarte y a potenciar y personalizar tu práctica. Una relación respetuosa con el maestro de Yoga nos lleva muy lejos en la promoción de una buena salud.

29.- Liberarse de las Drogas

Si el botiquín de tu cuarto de baño, parece una farmacia, puede que sea el momento de comenzar a practicar Yoga. Estudios han demostrado, que personas con asma, presión arterial alta, diabetes tipo II (formalmente llamada la diabetes del adulto) y desórdenes obsesivo-compulsivos, se han visto ayudadas para reducir la dosis de medicación e incluso abandonarlas definitivamente, algunas veces. ¿Qué beneficios se obtienen tomando menos drogas? Que gastarás menos dinero y serás menos proclive a sufrir los efectos colaterales y las peligrosas interacciones de los medicamentos.

30.- Manejar la Hostilidad

Yoga y meditación intensifica la consciencia despierta. Y cuanto más consciente seas, será más fácil liberarse de emociones destructivas como es la ira. Los estudios sugieren que un enfado crónico y una hostilidad están fuertemente relacionadas con los ataques al corazón, tal como pueden producirlos el fumar, la diabetes o el colesterol elevado. Yoga parece reducir el enfado aumentando los sentimientos de compasión e interconexión y calmando el sistema nervioso y la mente. También aumenta la capacidad de “distanciarse” del drama de la propia vida, para permanecer firme encarando las malas noticias o los sucesos perturbadores. Se puede reaccionar rápidamente cuando se necesite (y existe evidencia de que el Yoga aumenta la capacidad de reacción), pero también te puedes tomar un segundo para escoger un acercamiento más razonable, reduciendo el sufrimiento de tí mismo y de los demás.

31.- Mejora en las Relaciones

El amor puede que no pueda conquistar todo, pero ciertamente ayuda a sanar. El cultivo de soporte emocional de los amigos, familia y de la comunidad ya ha demostrado repetidas veces que mejora la salud y la sanación. Una práctica regular de Yoga ayuda a desarrollar en sentido de la amistad, la compasión y una gran ecuanimidad. Junto con el

énfasis de la filosofía del Yoga en evitar daños a las personas, diciendo la verdad y tomando solo lo que se necesite, esto puede mejorar las relaciones.

32.- Apoyarse en el Sonido

Las bases del Yoga, (asana, pranayama y meditación), todas ellas trabajan para mejorar tu salud, pero todavía hay algo más en las herramientas del Yoga. Considera el canto. Tiende a prolongar la exhalación, lo cual aumenta el equilibrio en el sistema nervioso. Cuando se realiza en grupo, el canto puede ser una experiencia personal altamente energética y emocional. Un reciente estudio del Instituto Karolinska de Suecia sugiere que los sonidos de “zumbidos”, como los que se realizan cuando se canta Om, abren la sinusitis y facilitan el drenaje.

33.- Visión de “Conquista”

Si tú contemplas una imagen en los ojos de la mente, como se realiza en el Yoga Nidra y en otras prácticas, puedes efectuar cambios en el cuerpo. Varios estudios han encontrado que las imágenes guiadas reducen el dolor en los post-operatorios, disminuyen la frecuencia de los dolores de cabeza y mejoran la calidad de vida en los pacientes con cáncer o SIDA.

34.- Limpieza Interior

Las Kriyas o prácticas de limpieza son otros elementos del Yoga. Incluyen desde respiraciones muy rápidas hasta elaboradas limpiezas de intestino. Jala Neti, que consiste en un suave lavado de los pasajes de la nariz con agua salada remueve el polen y los virus del interior de la nariz, evita que se forme mucosidad y limpia y drena los senos nasales.

35.- El Concepto del Karma

Karma Yoga (servicio a otros) es integral en la filosofía del Yoga. Y aunque no te sientas inclinado a servir a otros, tu salud mejorará si lo haces. Un estudio de la Universidad de Michigan, ha descubierto que la gente mayor que hacen voluntariado de menos de una hora por semana, alcanzaban siete años extra de longevidad. Servir a otros puede dar significado a tu vida y tus problemas pueden que no parezcan tan agobiantes cuando se contemplan los que otras personas sufren.

36.- Esperanza de Curación

En mucha de la medicina convencional, la mayoría de los pacientes son recipientes pasivos de cuidados. En Yoga, lo que tú haces para ti mismo es lo que importa. Yoga te ofrece todas las herramientas para ayudarte a cambiarte y tú podrías sentirte mejor desde el primer momento en que lo practicas. Y también notarás que a medida que incrementas la práctica los beneficios son mayores. Esto da tres resultados: Te involucras en tu propio cuidado. Descubres que al involucrarte recibes la fuerza suficiente que impulsa el cambio y al ver que percibes el cambio, recibes esperanza. Y la esperanza puede ser curativa por sí misma.

37.- Tejido Conectivo

Mientras lees los beneficios del Yoga, te habrás dado cuenta de que los temas se “solapan”. Eso es porque están intensamente interrelacionados. Cambia de postura y cambiarás la forma de respirar. Cambia la respiración y alterarás el sistema nervioso. Esta es una de las grandes lecciones del Yoga: Todo está conectado (la cadera al tobillo, tú a tu comunidad, tu comunidad a todo el mundo) Esta interconexión es vital para la

comprensión del Yoga. Es un sistema holístico (que contempla el todo), que te introduce en muchos mecanismos que tienen efectos aditivos e incluso multiplicativos. Esta sinergia puede ser la mejor manera en la que el Yoga cura.

38.- Efecto Placebo

Solo por creer que mejorarás, te pondrás mejor. Desafortunadamente, muchos científicos convencionales creen que si algo funciona con el uso del efecto placebo, no se tiene en cuenta. Pero muchos pacientes desean curarse, y si cantar mantras, como podrías hacer al principio o el final de una clase, facilita la curación... incluso si el efecto es un placebo, ... ¿porque no?