



Yoga para la edad de la sabiduría

Pepa Micó Soriano

Carmen Rodríguez Cano



PROPONEMOS EL YOGA - Decíamos: ¿Hay algo que hacer? ¿qué? ¿y cómo?. Nos parece que el yoga puede responder a estos interrogantes, señalando un camino (no necesariamente único) que no es el de la facilidad, y no consiste tampoco en “confiar en la bondad de la naturaleza”. Aunque es el camino de un cierto ascenso, si se acepta la definición que de él da Maurice Béjart: “El ascenso consiste en elegir perpetuamente lo esencial... la plena realización del Ser, es un ascenso, una reducción a lo esencial, y no una crisis negativa. El ascenso es la alegría. Es cualquier cosa que descubro, poco a poco, y en alegría”.

I. INTRODUCCIÓN

Este trabajo está dedicado a nuestros amigos los mayores del yoga.

Son casi ocho años los que llevo impartiendo y transmitiendo la “esencia” del yoga a la tercera edad. He aprendido mucho de sus experiencias vividas, y he recibido mucho amor y cariño a lo largo de este tiempo; me lo han demostrado todos y cada uno de los grupos que se han ido sucediendo en el tiempo.

Llevo en este camino del yoga alrededor de veinte años. En esta andadura he sido llevada y guiada de la mano de mi querido amigo y maestro Sergio Castelló. Llegué a él a causa del estrés, y desde entonces sigo practicando esta filosofía que cambió mi vida. Y ahora que termino mi formación, seguiré estudiando e investigando, con el propósito de ir descubriendo mi potencial interno.

Este estudio es el resultado final de una intensa labor de búsqueda de información, que hemos realizado con el objetivo de que pueda ayudar a personas que, como yo, transitan por este maravilloso mundo del yoga, descubriendo en cada paso el “eterno presente” el “aquí y ahora”, disfrutando y siendo lo más felices posible en este caminar de “la vida”, para unos más fácil que para otros, dependiendo también de la actitud a la hora de afrontar los desafíos que la vida nos presenta.

Desde aquí quiero dar las gracias a mi prima Marga, sin cuya ayuda este trabajo no hubiera podido realizarse; le agradezco enormemente el tiempo que ha dedicado a este proyecto, han sido muy gratificantes los momentos que le hemos dedicado juntas, por lo que hemos aprendido y disfrutado realizándolo.

Les doy las gracias desde mi “Ser interno” a Sergio y a Vicen por haberme conducido y enseñado este “camino” que cambió mi vida.

También le doy las gracias a mi compañera Carmen por ser como es, con la que ha sido un placer compartir este proyecto.

Y, como no, a mis “compas” los mayores, a quien va dedicado este trabajo. Les agradezco enormemente su colaboración con este trabajo al plasmar sus vivencias y experiencias sobre el yoga, a través de sus cartas.

Con toda mi humildad os doy las gracias a todos. Os quiero.

Pepa

Cuando me preguntan, por qué practico Yoga y me dedico con tanto amor y alegría a su estudio, sin importarme todas las dificultades e impedimentos que a lo largo de estos años se me han presentado, yo no encuentro palabras suficientes para poder expresar todo lo que el Yoga me ha dado.

El Yoga ha abierto mi corazón, mi alma y mi mente, a una nueva visión del mundo y de todo el Universo; una nueva visión del ser humano y también de mi propio ser.

Abrió mi corazón a una nueva forma de amar, sin cadenas ni condicionamientos, simplemente abriendo el manantial del más puro amor incondicional hacia todo lo que Dios ha creado, hacia la vida.

Abrió mi alma a una dimensión del ser como ser individual, y al mismo tiempo, como una parte del todo, y en esa comprensión soy consciente de que una parte de mí está en Todo y Todo forma parte de mí.

Abrió mi mente a una nueva comprensión de mí y de mis hermanos, me ayudó a comprender el por qué en esta vida todo es para aprender. Aprender a caminar por el sendero de la vida, y en ese aprendizaje, apreciar cada instante como el más importante, como único e irrepetible.

Hoy se que el Yoga es mi camino, que hoy espero cada amanecer como un nuevo regalo de Dios y lo abro, emocionada, esperando qué nueva experiencia, qué nuevo aprendizaje me depara la vida, para ir dando un pasito más en mi camino, en este hermoso camino del Yoga.

Por todo ello, mi compañera Pepa y yo hemos querido realizar, y dedicar este trabajo a las personas mayores, como ofrenda y agradecimiento por todo lo que cada día nos enseñan. "NUNCA ES TARDE PARA APRENDER, Y VIVIR CON ALEGRÍA".

Desde mi corazón "GRACIAS" a mis maestros Sergio Castelló, Vicen Server, y Pierre Losa. Gracias a todos mis compañeros, y sobre todo, a mi compañera Pepa por su comprensión y ayuda, y a todos los seres que en mi camino me han enseñado, y entre ellos a Marga, sin cuya valiosa ayuda jamás lo hubiésemos conseguido; a mi hermana del alma Carmen M, y a mis hijos.

Que la "luz" de las estrellas ilumine nuestras conciencias.
Que el "Amor supremo" guíe nuestros actos.

Carmen

II. INDIA

II.1- Situación geográfica

India es una república federal situada en el sur de Asia, que comprende — junto a Pakistán y Bangladesh— el denominado subcontinente indio. Es el segundo país más poblado del mundo (después de China) y el séptimo más extenso. Desde el punto de vista geográfico está formado por toda la península india y partes del continente asiático. Limita con Pakistán, Nepal, Bután, China, Birmania y Bangladesh; los Himalayas son la frontera natural de la India por el norte. Son las montañas más altas del planeta y la barrera que la separa de los países limítrofes. Al sur limita con el estrecho de Palk y el golfo de Mannâr, que la separa de Sri Lanka y el océano Índico; al oeste con el mar Árabe y Pakistán; al este con Myanmar (Birmania), el golfo de Bengala y Bangladesh, que casi separa por completo el noreste de la India del resto del país. Oficialmente denominada Bharat Ganarajiyá (República de la India, en hindi), es miembro de la Commonwealth. Junto a Jammu y Cachemira (cuyo estatuto jurídico-territorial definitivo aún no se ha determinado), la India tiene una superficie de 3.165.596 km². La capital de la India es Nueva Delhi y la mayor ciudad Mumbai (antes Bombay).

La India se divide en cinco grandes regiones, el Himalaya, las llanuras fluviales del norte, el Decán, los Ghates oriental y occidental y el gran desierto del Thar.

Hacia el sur y paralelo a la cordillera del Himalaya está la región de las llanuras del norte; ésta es una de las mayores llanuras aluviales del mundo y comprende la mayor parte del área regada por los ríos Indo, Ganges y Brahmaputra.

Las partes central y occidental de las llanuras indias están regadas por el río Ganges (este río es el más conocido por ser en él donde se realizan las más importantes ceremonias sagradas y de purificación) y sus afluentes, que drenan la ladera sur del Himalaya. Los estados nororientales de Assam y Arunachal Pradesh están regados por el río Brahmaputra y sus afluentes, que nacen en las estribaciones norte del Himalaya.

El río Indo nace en el Tíbet, fluye hacia el oeste a través del estado de Jammu y Cachemira y cruza hasta Pakistán. Precisamente el nombre del país, India, proviene del nombre de este río (del sánscrito sindhu, "río").

Al sur de estas llanuras fluviales se encuentra el Decán, vasta meseta triangular que ocupa la mayor parte de la India peninsular, que está circundada, por los sistemas montañosos conocidos como Ghates orientales y Ghates occidentales.

Los Ghates occidentales son unos montes abruptos y escarpados con vistas al mar Árabe; la fértil costa de Malabar se encuentra entre los Ghates occidentales y el mar Árabe. Entre los Ghates orientales y el golfo de Bengala, hay una estrecha llanura, la costa de Coromandel. Las dos grandes cadenas se encuentran en el extremo sur del Decán, cerca de Bangalore, en los montes Nilgiri.

II.2- Resumen histórico

En la zona de la actual Pakistán se generó la civilización del valle del río Indo, que se considera una de las civilizaciones más antiguas del mundo. Se consolidó hacia el año 2500 a.C., cuando los egipcios habían terminado de construir las tres pirámides y la vecina Sumeria (actual Iraq) estaba en su apogeo. Sus dos ciudades más importantes fueron Harappa (*jarápa*) y Mohenio-Daro (*mojénsho-daro*). Se pueden encontrar utensilios y arte harappano hasta la zona de Nueva Delhi. Esta civilización desapareció aproximadamente en 1700 a.C.. La mayoría de los historiadores coinciden en que —según los registros arqueológicos— un grupo autodenominado *aria* (los arios) llegaron desde el norte hacia 1500 a.C. y esclavizaron o desplazaron a los drávidas hacia el sur (donde todavía más de 180 millones de personas hablan en lenguas dravídicas, que representan el cuarto grupo lingüístico del mundo). El sistema de las castas, todavía presente hoy, comenzó entonces.

Los arios desarrollaron la cultura védica, aunque se cree que algunos elementos propios del hinduismo que no estaban presentes en la civilización védica, como el culto fálico y el dedicado a una todopoderosa Diosa madre, el bañarse en los estanques de los templos y las posturas del hatha-yoga, pueden haber sido heredadas de la civilización del valle del Indo.

Hacia el año 1500 a.C., los arios ya estaban asentados en el Punjab (zona entre Pakistán e India). Traían consigo su panteón de dioses indoeuropeos, que eran principalmente masculinos, y una ética sencilla y profundamente religiosa. Los dioses del panteón védico sobrevivieron en el hinduismo tardío, pero ya no volvieron a ser objeto de culto: Dyaus Pitar ('Celestial Padre', que un milenio después Grecia convertiría en Zeus Patros y 500 años después Roma convertiría en Júpiter. De este Dyus ('cielo') proviene la palabra Zeus, Teo y Dios). Este dios a veces es identificado como Indra, rey de los dioses y dios de la tormenta y de la fertilidad; Agni, dios del fuego; Soma, dios del soma (planta sagrada de la que los sacerdotes bráhmanes extraían un jugo con el que se drogaban).

Los arios, llegados del Asia central en sucesivas invasiones, acabaron controlando todo el norte de India. La supremacía cultural y política de los sacerdotes, alteraron y asimilaron el orden social y dejaron como herencia hasta el presente, el complicado y excluyente sistema de castas y las raíces de la principal religión del país.

Más o menos en 900 a.C., el uso del hierro hizo posible que los arios pudieran desplazarse hacia el sur, al rico valle del río Ganges, donde desarrollaron una civilización y un sistema social mucho más avanzado.

Durante esta época de dominación aria, se escribieron las escrituras sagradas del hinduismo, los Vedas.

Los arios no desarrollaron un modo de preservar el recuerdo, es decir, la escritura, sino hasta mucho tiempo después, cerca del 700 a. C., y ello como consecuencia de influencias externas. La fuente aria más antigua data de antes del primer milenio a. C., se trata del llamado Rig Veda y son una colección de himnos a los dioses.

La literatura del Rig Veda, narra el paulatino poblamiento y creciente fuerza de las distintas tribus arias, así como los conflictos internos que se presentaron entre ellas.

Durante todo el siglo V a. C. el budismo comenzó a dejar sus huellas en India, con su pensamiento lógico y su rechazo a la especulación metafísica introdujo una importante corriente analítica que interactuó fructíferamente con la tradición hindú.

Más o menos desde 200 a. C. hasta 500 de esta era, India fue invadida por muchos grupos, que venían del noroeste de los Himalayas, e hicieron declinar la religión hindú. Pero durante los 220 años del prolífico imperio de la dinastía Gupta (entre 320 y 540), se terminaron de escribir los *Dharma-sastras* ('libros de leyes', como el de Manu), se comenzaron a construir los grandes templos y se preservaron los mitos y los rituales en los Puranas ('lo antiguo').

A finales del s. V comenzó la invasión de los hunos blancos (pueblo originalmente mongol o turco), que hacia 550 dominaron todo el norte y centro de India.

En el año 1000 el sultán Mahmud, rey de Jurasán (actual Afganistán), inició la invasión de India, generando un imperio musulmán. Diversos imperios florecieron y languidecieron a lo largo de los siglos.

No obstante el hinduismo sobrevivió, y 800 años después de la llegada de los musulmanes, sólo un 25 % de la población se había convertido al Islam. De la necesaria colaboración entre hinduistas y musulmanes en la gobernabilidad del imperio, surgió una lengua común: el urdu, combinación de gramática hindi y vocabulario persa. Este idioma sigue siendo hoy predominante en muchos lugares del norte del país.

La llegada de los mongoles en el siglo XIV supuso un salto cualitativo hacia la cultura. La pasión de los emperadores mogoles por la arquitectura, el arte y la literatura, hizo florecer durante poco más de dos siglos un imperio que legó al futuro obras como el Taj Mahal. En 1398 el conquistador mongol Tamerlán saqueó y masacró a los habitantes de la capital, Delhi, y dominó todo el norte de India. El culto uzbeko Babur —descendiente de Tamerlán y de Guenguis Kan— fundó el imperio mongol.

Los mogoles lograron amalgamar la diversidad cultural de la India, incorporando a su gobierno, tanto a musulmanes como a la mayoría hindú. La decadencia del imperio llegó tan rápida como su expansión y los últimos mogoles fueron derrotados por las tropas británicas.

Los europeos llegaron a India a finales del siglo XV. Se atribuye al portugués Vasco da Gama el honor de ser el primer europeo que pisó territorio indio, cuando desembarcó en 1498 en la costa de Kerala. Ello les dio a los portugueses apenas cien años de ventaja sobre franceses y británicos, que fueron los siguientes en fundar "imperios comerciales", que en el caso británico llegó al extremo de que sus posesiones en el subcontinente no estaban dirigidas por la corona sino por una compañía comercial creada a tal efecto, la East India Company.

A principio del siglo XIX, la India quedó a todos los efectos bajo control británico.

En 1915 Mohandas Gandhi, considerado Padre de la nación, aglutinó los movimientos independentistas y bajo su lema de resistencia no violenta y desobediencia civil, consiguió en pocos años mermar la capacidad de los británicos por mantener el imperio de ultramar.

En 1947 llegó la independencia del Reino Unido, y la consiguiente división de India en dos estados, Pakistán para los islámicos, India para los hindúes. El trasiego de diez millones de personas hacia un extremo u otro de las artificiales fronteras, se tradujo en masacres y disturbios que las fuentes más moderadas calculan en no menos de 250.000 muertos.

II.3- Filosofía

EL ORDEN CÓSMICO INMUTABLE. Más allá de todos los dioses está el orden cósmico, inmutable, impersonal, fundamento del orden moral. Los grandes dioses están al servicio de este Orden, Varuna es su guardián, porque en el respeto del Orden cósmico, de su jerarquía ontológica, consiste la ley moral. AGNI, como señor del ordenamiento ritual, lo mantiene, pues sin el sacrificio animador y sin el Orden ritual, con su potencia mágica, el Orden cósmico y moral no tendría efecto. INDRA, dios de las tormentas y del rayo, lo defiende frente al caos, representado por la serpiente Vrita. El caos es, precisamente, la negación del Orden cósmico. Hay que tener en cuenta que en el vedismo el Orden del mundo no debe entenderse como una simple ordenación extrínseca de las cosas, sino como un orden ontológico real, basado en la estructura onírica de la naturaleza de las cosas. El Orden está por encima de los dioses y de los hombres.

El *Mahābhārata* (que se pronuncia *majabjārat*), es la gran epopeya religiosa, filosófica y mitológica de India. En la actualidad la mayoría de los hindúes creen que narra hechos reales sucedidos entre el 3200 y el 3100 a.C..

El título puede ser traducido como 'la gran India', ya que *bhārata* es un patronímico que significa 'lo que pertenece a Bharát', el rey que se cree habría fundado el reino de Bhārata-varsha (*varsh*: 'país'); Bharat es también el nombre oficial de la India en idioma hindi.

Con su enorme profundidad filosófica y grandeza pura, una consumada encarnación de la cultura no sólo de la India sino del hinduismo y la tradición védica, el alcance del *Mahābhārata* se resume mejor en una cita (un tanto inmodesta) al principio de su primera *parva* (sección): "Lo que se encuentra aquí se puede encontrar en otros lugares. Pero lo que no se encuentra aquí, no se encontrará en ningún otro lugar".

El *Mahābhārata* es una historia de reyes, sabios, dioses y demonios. A través de él su mítico autor, Krishna Dwaipaiana Vyasadev, apunta a instruir acerca de los cuatro objetivos de la vida: *artha* ('riqueza'), *kama* ('placer'), *dharma* ('deber religioso') y *moksha* 'salvación', considerado por los hindúes como el objetivo último del alma. La mítica ley del karma (literalmente 'actividad': la ley de acción y reacción, y la consecuente reencarnación) desempeña un papel integral en la comprensión del *Mahābhārata*.

No se conoce el autor del *Mahābhārata*. Según el propio texto, fue contado por Krishna Dwaipaiana Vyasadev, quien es uno de los principales personajes

dinásticos dentro de ella (aunque no aparece muchas veces durante la historia). La primera sección del *Mahābhārata* afirma que el dios Ganesh (el dios con cabeza de elefante, hijo del dios Shiva) aceptó escribir el manuscrito bajo el dictado de Vyāsadev, sólo a condición de que éste nunca hiciera una pausa en su recitación. Vyāsa entonces puso otra condición: que antes de escribir, Ganesh asimilara lo que Vyāsa recitaba. Entonces Vyāsa decía un verso difícil de entender para tener algún respiro en su continuo dictado. Cada verso sánscrito se puede leer en dos segundos aproximadamente, por lo que los 100.000 versos se pueden terminar en unas 56 horas.

La historia principal de este trabajo es de una lucha dinástica por el trono de la capital Hastinapura, el reino del clan Kuru. Hastinapura y los reinos inmediatamente circundantes estaban asentados en el Doab, la región del Ganges superior y el río Yamuna, al norte de la actual Nueva Delhi. Las dos ramas primas de la familia que participan en la lucha son los Káuravas (los hijos de Kuru, la rama mayor de la familia), y los Pāndavas (la rama más joven, formada por los hijos del rey Pandú ('pálido') quien era hermano de Dhrita-rāshtra e hijo de Vyāsa con la esposa de Vichitra-viria).

La lucha culmina en la gran batalla de Kurukshetra que duró 18 días, y los Pāndavas ganan al final. El *Mahābhārata* termina con la muerte del dios Krishna, y el final de su dinastía, y el ascenso de los hermanos Pāndavas a un planeta celestial junto con los dioses. Ese momento también marca el principio de la era de Kali (Kali yuga). Esta es la cuarta y última edad de la humanidad, donde los grandes valores y las ideas nobles que representaba la humanidad se van desmoronando, y los hombres se dirigen rápidamente hacia la disolución completa de la moralidad y la virtud en general.

II.4- Religiones

HINDUISMO.

Con el término "Hinduismo" queremos designar concretamente a la primera religión de la India, en la fase existente actualmente.

El indio es un pueblo con profunda religiosidad, todas las expresiones de su cultura y hasta su vida doméstica está llena de ritos, pensamientos y actitudes religiosas. Los habitantes de la India conocen un ritual diferente para cada acto. Hay ceremonias y ritos para el momento de levantarse, de bañarse, de comenzar el trabajo, de comer. La literatura, el arte y la escena teatral también reflejan este espíritu religioso, lleno de silencio y de oraciones intimistas. En la India no hay una única religión. Existe toda una gama de religiones porque el hinduismo está abierto a toda manifestación religiosa y cultural. La religión es para el hindú una forma de vida, algo existencial que debe definir en concreto cada ser humano.

Por eso dentro del hinduismo caben el politeísmo y el panteísmo, aunque la tendencia más fuerte sea la monoteísta. La idea general que desea mantener por sobre todo el hinduismo es la aceptación de un código elemental de conducta, consistente en un amor compasivo hacia todos los seres vivientes. Y también en una gran generosidad, a la vez que una cierta indiferencia ante lo sensible y un deseo constante por huir del mundo y acercarse a la divinidad.

INSTITUCIÓN SOCIO-RELIGIOSA DE LA CASTA: El hinduismo no tiene fundador conocido, como suele suceder en todas las religiones étnico-políticas. Surgió o se configuró sobre todo a partir del racismo, varuno=color=casta. A raíz de la invasión indoeuropea, dos milenios antes de Cristo, los vencedores, rubios, los arios, forman las tres castas superiores. Los no arios se subdividen en los "sudras" (artesanos y comerciantes) que beneficiaban con su trabajo a todos; eran hombres libres y formaban una cuarta clase o casta. Los "parias" son los que no tienen casta. Los "aborígenes" están debajo de los parias, y no tienen casta ni cabida en el mundo hindú. Las tres castas superiores de los arios están formadas por:

1. Sacerdotes-encargados de celebrar los ritos y dueños del poder espiritual.
2. Nobles guerreros-dueños del poder temporal.
3. Agricultores, comerciantes y ganaderos que procuran los bienes económicos. Existen más de tres mil subcastas.

La justificación de la división en castas encuentra su origen en la nobleza. Los sacerdotes nacieron de la cabeza de Brahmán, los guerreros de los brazos, los productores de las piernas, y los sudras de los pies. Otra justificación de la división en castas es la de la reencarnación, uno nace en una u otra casta y a ella debe integrarse por el hecho de nacer en ella. Si ha nacido en una casta humilde o en una subcasta no debe rebelarse. Por el contrario, debe someterse porque así al morir puede reencarnarse en una superior. Si se nace en una superior deben ser fieles a ella porque si se comporta indebidamente puede reencarnarse en una inferior.

Legalmente las castas han sido casi abolidas, pero subsisten algunas divisiones en la práctica. Cada casta tiene sus obligaciones, las clases privilegiadas son más estrictas que las inferiores. **Obligaciones:** *Sacerdotes:* rezar y estudiar, si no lo hace al reencarnarse será traspasado a una casta inferior. *Guerreros:* pelear y defender los intereses del grupo ante la presencia del invasor, no puede ser ni cobarde, ni tener temor. *Agricultores:* cultivar la tierra de sol a sol. Si se deja llevar por la pereza, será castigado en la otra vida. Por todo lo anterior, la aceptación resignada de la propia suerte es lo normal. Nadie puede rebelarse ni pedir justicia, ni envidiar al que es superior, porque se perjudica a sí mismo. La aspiración suprema del hindú es la unión con Brahmán, principio del bien, de la felicidad. El es el absoluto, "lo que es". Todo hindú debe ser bueno, el que logra obrar siempre el bien y consigue la perfección, se identifica de algún modo con Brahmán y cuando muera ya no se reencarnará, quedará para siempre al lado de la divinidad. A la unión con la divinidad se puede llegar por medio de la ética, mediante el conocimiento, las obras y la entrega a la divinidad, sobre todo, a través del "yoga", que no es más que un método de concentración interior que ayuda a dominar los sentidos y los movimientos del cuerpo.

El Hinduismo puede dividirse, por lo menos, en tres periodos: el Vedismo, el Brahmanismo y el Hinduismo, propiamente dicho.

III. ORIGEN DEL YOGA

III.1- ¿Qué es el yoga?

Etimológicamente la palabra yoga viene de Yug=unión, yugo, unión con el Todo, bajo el mismo yugo que lo divino. Es una disciplina hindú cuyo objetivo final es la consecución del Estado de Yoga: aquel en el que el hombre ha recobrado su verdadera naturaleza y vive en conformidad con ella. La finalidad de todas las diferentes variantes del Yoga es siempre el ayudar a la persona a encontrar la felicidad, tanto en el plano físico (salud, bienestar, fortaleza, longevidad...), como en el mental (inteligencia, percepción, capacidad cognitiva, memoria...) y espiritual (serenidad, paz...). Se remonta a los Veda y significa “ver”, “conocer”, nos revela todo lo que deseáramos conocer; esta enseñanza proviene a su vez de los Upanishads y no se sabe la fecha de su aparición, ya que se dice que es un conocimiento sin tiempo, recibido por los sabios y místicos llamados Rsi en estado de iluminación.

Estas verdades eternas fueron transmitidas oralmente y más tarde escritas en sánscrito.

El yoga es una enseñanza concerniente a la Verdad Suprema y se conoce como Darshanas. La palabra Darshana viene de la raíz sánscrita Drs, que significa “punto de vista”, también significa espejo, donde podemos reflejarnos y ver nuestra verdadera naturaleza.

El primer texto de yoga conservado íntegramente son los Yoga-Sutra de Patanjali -conocidos así porque fue este gran sabio quien se dedicó a recopilar y ordenar toda la enseñanza oral por escrito- y, aunque hay otros autores, Patanjali es el más reconocido.

De estos Yoga-Sutra no se sabe ni el autor ni la fecha exacta de su aparición, pero algunos estudiosos lo sitúan entre el S. II a. de C. al IV d. de C.

En los Yoga-Sutra de Patanjali viene recogida toda la enseñanza del yoga paso a paso. Los Sutra o aforismos son frases cortas escritas en sánscrito, con un gran significado. Consta de cuatro capítulos y cada uno de ellos está dedicado a un aspecto de esta búsqueda:

1. SAMADHI PADAH: consta de 51 Sutra. Define el yoga y sus características, explica lo que es el Samadhi¹, habla sobre la devoción; también expone los obstáculos con los que nos encontramos para alcanzar este estado, y los medios para resolverlos.
2. SADHANA PADAH: consta de 55 Sutra. Ofrece una enseñanza muy práctica. Describe las cualidades necesarias para cambiar gradual y efectivamente la mente, de un estado de distracción a uno de atención.
3. VIBHUTI PADAH: consta de 55 Sutra. Aquí Patanjali describe la capacidad de la mente de alcanzar un estado libre de distracciones. Esto le ayuda a adquirir un conocimiento completo de los objetos, desarrollando capacidades o poderes extraordinarios. Advierte de los peligros de apego, mal uso o distracción que esto puede causar para alcanzar el principal objetivo del yogui: alcanzar la liberación.

¹ Un estado de profunda contemplación y unión con lo divino, libre de todo pensamiento o emoción generado por el ego

4. KAIVALYA PADAH: consta de 34 Sutra. En este capítulo habla sobre la Liberación final, explica cómo la mente es un servidor, un instrumento, no un amo. Es un resumen de los anteriores y su consecuencia.

III.2- Tipos de yoga que existen

Tradicionalmente al hablar de Yoga la sociedad occidental hace referencia al Hatha-Yoga, o Yoga del Cuerpo, basado en respiraciones dirigidas, ejercicios (técnicamente llamados asanas) de estiramiento y/o relajación y otras técnicas orientadas al cuidado y atención del cuerpo. Sin embargo, existen diversas ramas del Yoga, entre las que podemos citar:

RAJA YOGA: Es la ciencia del control físico y mental, es el yoga que conlleva un mayor componente psicológico, y el más popular en occidente. Es un yoga que antepone a la práctica espiritual en sí misma, el conocimiento y purificación del cuerpo y la psique, a través de un sistema concreto y accesible particularmente a la mentalidad occidental.

Este tipo de Yoga es atraído por personas de naturaleza práctica, metódica, y científica.

La práctica del Raja Yoga es accesible a cualquier persona, los ocho escalones del Ashtanga Yoga de Patanjali son una escalera progresiva hacia un mayor bienestar psicofísico. Para practicar Raja Yoga la persona puede no tener objetivos espirituales en sí, pero si un deseo de paz y bienestar integral.

HATHA YOGA: El Raja Yoga es la práctica espiritual en sí, mientras que el Hatha Yoga es un sistema de salud previo, de purificación, limpieza y preparación a la práctica espiritual estrictamente hablando.

Las asanas y el pranayama dan lugar a la subdivisión del Raja Yoga conocida como Hatha Yoga.

BHAKTI YOGA: En el bhakti yoga la persona busca acercarse a lo Divino, desarrollar una relación amorosa directa, intensa y personal con lo Divino en todos sus aspectos (vida práctica, personas del propio entorno, etc.).

Es el camino de la purificación de las emociones, a través de la entrega, la adoración, la recitación de textos clásicos, y las prácticas tradicionales -soportes externos- como ritos, ceremonias y cantos devocionales.

Es un yoga poco comprendido por la mentalidad analítica occidental.

KARMA YOGA: Corresponde al Yoga de la acción y el servicio desinteresado, acción completamente altruista, acción física o mental desapegada de los frutos de la misma.

La calidad de la acción no está sólo en el tipo de acción en sí (eje. cuidar a un enfermo, o lavar el automóvil) sino más bien en la actitud interna al realizarla, en la motivación interior, el karma yoga propone entregar la acción y su fruto al Divino, y de ésta forma purificar el ego.

Este tipo de Yoga es atraído por personas de naturaleza activa, comprometidas con la sociedad.

La finalidad del Karma Yoga es la liberación a través de la acción (física o mental) no egoísta, hacer de la acción un camino de crecimiento espiritual. A través de ella

aumenta nuestra calidad humana, la nobleza innata en el ser humano. El Karma Yoga enseña a través del ejemplo viviente.

GNANA YOGI: Corresponde al Yoga del conocimiento, de la sabiduría a través de la auto-observación y la conciencia, del estudio, la reflexión y la discriminación. El instrumento fundamental en el que se basa la práctica gnana es el propio intelecto.

A partir de la filosofía Vedanta², el yogui usa la mente para indagar en la propia naturaleza de ésta. La meta es la realización de la unidad entre el ser individual y el universal. Atrae a personas de naturaleza racional, analítica.

La práctica del gnana yogui, consiste en rechazar todo lo ilusorio, transitorio, impermanente y aparente; lo que no es eterno, permanente, inmutable, consiste en el ejercicio constante de discriminación-discernimiento entre lo irreal y lo real.

A través de la práctica de la meditación el gnana yogui consigue la interiorización necesaria para realizar una correcta discriminación.

Actualmente el Hatha-Yoga goza cada vez más en occidente de mayor reputación, capaz de proporcionar grandes resultados de salud, serenidad y felicidad mediante la realización de sencillos ejercicios de muy poco esfuerzo. Según palabras de diversos autores de libros y estudios sobre Yoga, es precisamente la simplicidad del Yoga del Cuerpo la que hace dudar al occidental no practicante de su efectividad. Podríamos resumir las bases del yoga del cuerpo en seis preceptos que todo practicante debería seguir:

- La práctica de las asanas.
- La práctica de la relajación.
- El Pranayama o respiración correcta.
- Una dieta sana y equilibrada.
- Pensamientos nobles y positivos.
- Ausencia absoluta de ansiedad.

En su aplicación, el yoga, es una herramienta que sirve para el desarrollo de todos los niveles de conciencia y que el objetivo de la vida es la felicidad absoluta.

Con las técnicas que propone el yoga se consigue un bienestar a nivel general, proporcionando un instrumento fácil y accesible a cualquier persona, alcanzando a través de ellas, un estado de salud física y mental de manera natural.

El yoga no es una religión, el yoga es científico. Practicando regularmente se obtienen grandes resultados; durante el recogimiento y la relajación, debemos sintonizar nuestro cuerpo y mente y centrarse en uno mismo, creando un estado de equilibrio y armonía. Estar presente aquietando la mente y liberándose de toda tensión física y mental.

En el yoga no hay competición sino crecimiento y progresión personal. Aceptación del propio cuerpo, asumiendo las propias limitaciones.

² Filosofía de carácter no dualístico, afirma que la realidad es la unidad y la percepción de la diversidad es sólo una ilusión. La realidad aparente de las cosas es sólo relativa y condicionada a un nivel de conciencia determinado, en última instancia no existe separación ni diversidad.

El yoga propone estar muy despiertos, con una conciencia ecuánime de la realidad, del aquí y ahora, viviendo intensamente cada instante en cualquier lugar o situación, desapegados y serenos.

Las enseñanzas del yoga abarcan todos los aspectos de los que se compone el hombre: cuerpo, mente, alma y espíritu. Es un proceso de evolución integral consciente. La parte filosófica del yoga nos enseña que la meta real en este mundo es evolucionar internamente, progresar espiritualmente, adquirir la liberación de la materia. Para ello debemos ir quemando nuestro ego, causa primaria de todos nuestros males y que nos apega a este mundo de baja vibración, impidiéndonos ascender hacia otros valores o planos superiores. Es pues un camino de autorrealización humana y espiritual, utilizando técnicas basadas en los principios de la naturaleza, ya que lo que realmente pretende el yoga práctico, es guiar de nuevo al hombre hacia las leyes que rigen la vida y la naturaleza.

Resumiendo, yoga es un estado de ser, experiencia a la cual se accede como fruto de la práctica; es una ciencia precisa concebida para inducir salud física y equilibrio mental y emocional, condiciones indispensables para el acceso y desarrollo de la dimensión espiritual.

III.3- Hinduismo y yoga: Cómo surge el yoga a partir de la historia de la India

El hinduismo es la cultura religiosa más antigua de las actuales, ¿es verdaderamente una religión?, ¿es monoteísta, politeísta, panteísta, atea?. Cuando los occidentales intentan encasillar el hinduismo en sus esquemas mentales, las dificultades que encuentran son más que circunstanciales; comienzan por cuestiones tan básicas como las planteadas.

El hinduismo es religión y, a la vez no lo es. No posee un credo común, ni jerarquía, ni culto, ni ritos uniformes. Tampoco tiene, en sentido occidental, un sistema filosófico o racional: los opuestos pueden perfectamente congeniarse.

Puestos a definirlo, cabe decir que el hinduismo es el conjunto de ritos, cultos, creencias, tradiciones y mitologías que, a partir de unos libros considerados sagrados, se ha transmitido hasta hoy casi exclusivamente en India desde hace 4000 años. Vale decir que es un conjunto de creencias fundamentales y obligaciones rituales. O el patrimonio socio-religioso de una cultura ancestral. O también el Dharma.

¿Qué es el Dharma?: el orden natural que integra toda forma de vida vegetal, animal, humana y constituye el cosmos ético y social del que el hindú forma parte. Nadie puede sustraerse al Dharma. Actuar conforme a él significa permanecer en el ser y huir del caos. Obrar en contra trae la destrucción y la muerte y exige reparación.

Conviene recalcar que, siempre dentro del Dharma, el individuo goza de una amplia autonomía especulativa. Y esto explica el surgimiento de multitud de figuraciones de lo divino, así como de numerosísimas sectas y variantes a lo largo de los siglos, con tantos credos, ritos y cultos volubles. Igualmente, que se pueda ser un buen hindú aún siendo ateo, pues lo que verdaderamente importa no es la creencia sino la conducta social, es decir, no salirse del Dharma y acatar su imperativo moral, de esencia religiosa, sobre el modo de vivir y de pensar.

IV. YOGA Y TERCERA EDAD

IV. I - Introducción

Se dice que “la vejez es la serenidad”, que es “la prudencia”, se dice, incluso, que debería ser “una estela de luz” o que debería ser “una cima” y aún más.

"Nadie puede escapar al envejecimiento; es un proceso existencial propio, privativo e intransferible de cada ser. Es necesario considerar el envejecimiento como una etapa importante de la vida, que dependerá de nuestra actitud interna, de cómo tomemos esta fase de la vida que, convencionalmente, se denomina tercera edad. El Yoga es una técnica de liberación y bienestar, que es sumamente favorable adoptar en este período de la vida", afirma David Lifar, Director de la Fundación Indra Devi.

Para la tercera edad es esencial aprovechar toda técnica o sistema que le pueda resultar favorable. Todos queremos vivir y, a la vez, tememos envejecer. Durante la infancia y la juventud se da en el individuo un fenómeno de crecimiento y construcción; luego, por el contrario, sobreviene un proceso de deterioro. Hay muchos trastornos, como la artrosis, propios del deterioro físico que se produce; los trastornos muchas veces pueden prevenirse o retardarse. Como dice el adagio, en geriatría "no aumentar años a la vida sino vida a los años".

Hay dos clases de envejecimiento: armónico, natural o desarmónico, prematuro, patológico. Tenemos que fomentar una actitud de enriquecimiento y crear las condiciones para que ese envejecimiento sea natural, alimentando un estado de ánimo contento, fresco y jovial, aun cuando nuestra edad sea avanzada.

El Yoga, con sus diversas técnicas, aporta una ayuda invaluable a las personas de edad. Por otro lado, es conveniente tener en cuenta que hay enfermedades propias de la vejez, pero muchas otras no lo son. Podemos observar que hay personas de edad avanzada en excelente estado de salud y personas jóvenes con una salud precaria.

Hay una serie de principios que es conveniente, en lo posible, respetar al máximo:

- a) Conservar el peso que se tenía a los treinta años.
- b) Adoptar, sobre todo, dietas ricas en verduras y frutas frescas.
- c) Mantener cierta actividad física, evitando el sedentarismo.
- d) Prevenir trastornos propios de la vejez.
- e) Vigilar el sistema endocrino, con el aporte de vitaminas necesario.
- f) Tener una ocupación o actividad estimulante.
- g) Tomar períodos de descanso en un clima armónico y sedante.

En la plenitud de la tercera edad, no sólo hay que propiciar los aspectos curativos, sino de manera especial los aspectos preventivos; queda descontado que

todo lo que pueda hacerse en este sentido es positivo y la milenaria ciencia del Yoga juega un papel muy destacado. El Yoga es una técnica de liberación y bienestar, que es sumamente favorable adoptar en la tercera edad.

IV.2- Generalidades

La ancianidad es una etapa más de la vida, para la que debemos prepararnos con objeto de vivirla de la mejor manera posible.

Nacemos, crecemos, maduramos, envejecemos. Hay que aceptar todo el proceso y adaptarse física y psicológicamente a cada una de sus etapas. En los primeros estadios de la vida, la evolución es muy rápida; los cambios que sufre el ser humano en muy pocos años, desde que nace hasta la adolescencia, son muy significativos. El individuo está en constante evolución, diariamente su cuerpo se va desarrollando, hasta convertirse en adulto. Paralelamente, hay un desarrollo a nivel psíquico e intelectual, el niño y el adolescente van madurando y aprendiendo muy rápidamente. A medida que la persona se va haciendo mayor, esta evolución es más lenta, o al menos, más latente. Alrededor de los 21 años, el crecimiento corporal se detiene, el joven deja de crecer físicamente, aunque su organismo sigue evolucionando. Podríamos decir que el crecimiento o, mejor dicho, el desarrollo es más a nivel intelectual que físico.

Más adelante, llega un momento en que el organismo comienza una fase de involución y se inicia un envejecimiento. Exteriormente, se manifiestan algunos rasgos de envejecimiento como: cabellos blancos, arrugas en las manos y en la cara, flacidez y demás signos de envejecimiento. También los órganos internos empiezan a dar señales de cansancio o de falta de atención, como, por ejemplo, dolores musculares o articulares, problemas respiratorios, o bien circulatorios. Socialmente, se considera que es alrededor de los 60-65 años, edad que coincide con la jubilación, cuando estas señales empiezan a manifestarse. A pesar de que cada organismo, cada tejido, cada aparato envejece por cuenta propia y con velocidad y ritmo distintos a otros, no se puede hablar de un punto, un instante en la vida del ser humano en que la evolución se vuelva involución. Sus causas continúan siendo un misterio, aunque se han efectuado y se siguen realizando numerosos trabajos de investigación al respecto. Dichos trabajos han demostrado que el programa de vida inscrito en nuestros genes se desarrolla de manera distinta según los individuos y está considerablemente influido por el medio en que vivimos.

La persona mayor ha de tomar una actitud positiva en la vida y la primera de estas actitudes básicas es aprender a ser uno mismo, aprendiendo a saber vivir consigo mismo, a conocerse tal y como uno es, con sus dimensiones reales, espaciales, temporales, corporales y espirituales.

A lo largo de toda la vida vamos aprendiendo y madurando. La tercera edad es el momento más alto de madurez. Las personas mayores tienen en su poder un tesoro de sabiduría y experiencia, y sólo por ello merecen respeto, por lo que deben ser valoradas y no marginadas.

Son muchos los años que permiten prepararse para la vejez. A lo largo de toda la vida se tiene la posibilidad de disponerse a vivir una ancianidad sana y equilibrada y de aceptar la llegada de este momento evolutivo de una manera positiva y natural. De hecho, cada etapa de la vida supone una preparación para la siguiente. Así como la infancia es una preparación para la adolescencia, ésta es para la edad adulta y esta última para la vejez. Para vivir una vejez sana, es

necesario interiorizar cada una de las etapas anteriores y aprovechar las posibilidades que ofrece cada momento evolutivo. Hay que enriquecer las vivencias e intentar ser felices siempre que sea posible, buscar soluciones a los problemas que vayan surgiendo a lo largo de la vida y encontrar alternativas para cada situación. Hay que procurar seguir evolucionando siempre, tanto física como intelectualmente, sin dejarse llevar por la comodidad y la rutina, fortaleciéndose, enriqueciéndose en todo momento y a cualquier edad. Hay que sentirse vitales siempre, desde el nacimiento hasta la muerte. Cuanto más se enriquezca la vida y de cuantos más recursos se disponga para enfrentarse con las diferentes situaciones, mejor se afrontará la vejez y mejor se aceptarán los posibles problemas con los que nos podemos encontrar en esta etapa de la vida.

Nos parece básico vivir siempre con ilusiones, hacer planes, tener proyectos a corto y a largo plazo. Aprender a valorar las pequeñas cosas de la vida, lo que sucede a diario, para fortalecerse y enriquecerse interiormente. Llegada a la vejez, es necesario no encerrarse en uno mismo y no dejarse vencer por los problemas y las preocupaciones. Aunque la sociedad nos jubile, seguimos siendo personas llenas de necesidades y motivaciones; será necesario, pues, aceptar con optimismo la nueva situación y buscar en todo momento la parte positiva de las cosas. Es importante buscar actividades gratificantes que ocupen el tiempo libre de que se dispone, que ayuden a sentirse mejor, a aceptarse a sí mismo y a los demás. Algunas de ellas deberán estar encaminadas a mejorar la agilidad y a sentir, valorar y conocer el propio cuerpo. Posiblemente, a lo largo de la vida, no se haya dedicado tiempo al cuidado y conocimiento del cuerpo, ha estado abandonado y olvidado y sólo en el momento en que éste comienza a fallar, a dar signos externos de envejecimiento, nos damos cuenta de que tenemos un cuerpo al que hay que atender.

Pocas veces a lo largo de la vida, nos paramos a pensar en el cuerpo, a sentirlo, a observar cómo se mueve y se desplaza, cómo reacciona ante el exterior y cómo se relaciona con su entorno. Nuestros movimientos se han visto limitados a los necesarios para la realización del quehacer diario: desplazarse para ir a trabajar, agacharse a recoger algo que se ha caído, sin fijarnos siquiera ni cómo nos agachamos, etc. Muy pocas han sido las horas que se han dedicado a conocer el propio cuerpo, a sentirlo y a valorarlo.

Hay que intentar, pues, ahora, con la jubilación, dedicarle un tiempo. Hay que ayudar al cuerpo a que envejezca armónicamente y hay que darle la atención que se merece y así responderá mejor a todo el proceso de envejecimiento, el cual no causará ninguna frustración ni planteará problemas, sino que la vejez será una etapa más de la vida en la que podremos estar de forma natural. Hay que dar al organismo lo que necesita para mantenerse sano: una comida equilibrada y una actividad física adecuada, evitando, en lo posible, tomar medicamentos o similares.

El organismo envejece, se transforma y va perdiendo progresivamente sus facultades. En cada persona, este proceso se produce a un ritmo diferente. Hay quien, aún conservándose en óptimas condiciones físicas, pierde facultades mentales como, por ejemplo, la memoria. De todos es conocida la demencia senil, en que hay una degeneración de las capacidades mentales de la persona como puede ser: despiste, pérdida progresiva de la memoria, poca capacidad para prestar atención. A medida que pasan los años, estas alteraciones se van acentuando. Ello no significa que todas las personas mayores sufran esta alteración; también puede ocurrir lo contrario, que una persona se conserve en óptimas condiciones psíquicas y que, sin embargo, pueda tener problemas de tipo

físico, como artrosis, problemas cardio-circulatorios, o bien respiratorios. Lo que sí es cierto es que frente a todas estas posibles alteraciones que pueden sufrir las personas mayores, la actividad física actúa positivamente, ya sea como prevención o bien como mantenimiento. Así pues, cada persona deberá practicar el tipo de actividad física que más le convenga y que se adapte mejor a sus necesidades, trabajando a la intensidad y al ritmo que le sea más cómodo.

Para trabajar de la forma más adecuada, es importante que cada persona conozca su cuerpo, sus posibilidades de movimiento, su capacidad de realizar un ejercicio de forma correcta sin llegar al agotamiento físico ni psíquico, que controle sus necesidades y sea consciente del tipo de actividad que le es más conveniente.

IV.2.1- ¿Por qué envejecemos?

El oxígeno inhalado a través del aparato respiratorio, en nuestro caso los pulmones, es captado por los glóbulos rojos de la sangre. A través del sistema circulatorio es transportado hacia los diferentes órganos y tejidos. Cuando la molécula de oxígeno llega al interior de la célula, penetra en el interior de un órgano intracelular denominado mitocondria. Las mitocondrias, mediante complejas reacciones químicas, son capaces de aprovechar el oxígeno y obtener de él energía. Como consecuencia de estas reacciones químicas, se producen unas sustancias de desecho. Esta especie de basura, a medida que se va acumulando, es tóxica para la mitocondria. Cuando haya una cantidad suficientemente grande de basura, la mitocondria será incapaz de realizar nuevas reacciones para aprovechar el oxígeno. Cuando esto ocurra a un número determinado de mitocondrias, la célula no podrá obtener más energía y morirá. Este fenómeno repetido en los diferentes tejidos del organismo vivo condicionará su envejecimiento. La capacidad de aprovechar el oxígeno, que supone la posibilidad de la vida, es, paradójicamente, la responsable del envejecimiento celular y, por ende, del envejecimiento del individuo.

IV.2.2- Envejecimiento por órganos

Piel: en la piel del anciano se alternan zonas de hiperpigmentación con zonas de pérdida de color natural. Existe también una atrofia de las glándulas sudoríparas y de los folículos pilosos. Esta circunstancia conllevará una disminución en la capacidad de producir sudor, por lo que el anciano tendrá más dificultades para mantener constante la temperatura corporal cuando esta tenga tendencia a ascender por ejemplo, al realizar ejercicio físico.

La piel pierde también elasticidad con el paso de los años. Ello es debido a la degeneración del soporte de colágeno, a la pérdida de fibras elásticas y a la deshidratación. Una buena medida preventiva sería el uso diario de cremas hidratantes y, sobre todo, una vigilancia estricta de las horas de exposición al sol.

Las uñas se volverán más frágiles y disminuirá su velocidad de crecimiento.

El pelo perderá el pigmento natural, caerá con más facilidad y aparecerán las canas.

Esqueleto y músculo: con la edad se observará una disminución en la velocidad de contracción muscular y una atrofia de las fibras que componen estos músculos. Habrá, pues, una pérdida de masa muscular total. Tanto la fuerza física como la capacidad de generar trabajo serán menores en los ancianos.

El esqueleto se renueva constantemente a través de un proceso unido a la resorción y la formación ósea. En los adultos jóvenes, los dos procesos están estrechamente acoplados, de forma que la masa ósea permanece estable hasta el principio o mitad de la tercera década. Sin embargo, con el envejecimiento, la formación ósea no va al mismo ritmo que la resorción y la masa ósea disminuye gradualmente. A lo largo de la vida, las mujeres pueden perder un tercio de su hueso cortical (o compacto) original, que forma las columnas de los huesos de los miembros y constituye más del 80% del esqueleto. Pueden perder la mitad de la trabécula ósea que representa el restante 20% y forma los finales de los huesos de los miembros, la mayoría de las vértebras, la pelvis y otros huesos planos del esqueleto.

Los hombres pierden alrededor de dos terceras partes de estas cantidades. Esta pérdida ósea es el resultado de:

- 1) factores endógenos relacionados con la edad, que aparecen universalmente en toda la población y representan la lenta pérdida ósea que se produce durante la vida en ambos sexos
- 2) una fase acelerada de pérdida ósea asociada con la menopausia en mujeres e hipogonadismo en un pequeño número de hombres
- 3) factores que se producen esporádicamente en la población, y que, cuando ocurren, aumenta la tasa de pérdida ósea

El envejecimiento conlleva, en mayor o menor grado, una pérdida de mineralización ósea (osteoporosis). Si bien existe una causa intrínseca debido a la alimentación incorrecta –aporte insuficiente de calcio- y, sobre todo, la falta de ejercicio físico, acelerarán y empeorarán el proceso osteoporótico. Los huesos serán por lo tanto más frágiles y el riesgo de fractura, mucho mayor. Los beneficios que el ejercicio físico puede suponer para el mejor control de la osteoporosis justificarán, por sí solos, el inicio de un programa de actividades físicas para toda la población.

A nivel articular, los cambios degenerativos y la falta de uso supondrán limitaciones para la movilidad. Sin un programa de ejercicio adecuado, es posible que algunas personas presenten disminución de la amplitud del movimiento articular, tanto en flexión como en extensión. Ello, supondrá una progresiva anquilosis de difícil resolución. La disminución de los movimientos articulares sobre todo en rodillas y cadera, conducirá a una marcha inestable y, por lo tanto, a un mayor riesgo de caídas.

Vista: La pérdida de grasa alrededor del globo ocular hace que el ojo esté más hundido dentro de su cuenca. Disminuirá también la producción de lágrimas. Diferentes circunstancias contribuirán a la disminución de la agudeza visual.

En el cristalino pueden aparecer formas de discontinuidad o cataratas que supondrán una opacidad con la consecuente disminución de la visión. Cuando las cataratas están establecidas, habrá que extraerlas quirúrgicamente.

La retina es la parte del ojo responsable de recibir la imagen captada. Está muy vascularizada e inervada. Tanto la degeneración neuronal como los fenómenos arterioscleróticos vasculares, la afectarán favoreciendo la esclerosis retiniana.

El órgano de la vista es, pues, uno de los que peor toleran el envejecimiento. A la hora de programar la actividad física, habrá que tener presente esta circunstancia y no obligar al mayor a actividades que requieran una buena agudeza visual. Por otro lado, y tal como se ha demostrado en grupos de personas mayores invidentes, este déficit no supone, en sí mismo, una contraindicación para la realización de la actividad física.

Oído: La piel que cubre el conducto auditivo externo se atrofia y sufre una descamación. Esto favorecerá la acumulación del cerumen con lo que serán frecuentes los tapones de cera y la hipoacusia secundaria también, debido a causas múltiples, hay una degeneración de los elementos que componen el oído interno. Se producirá la denominada presbiacusia, el anciano percibe ruidos molestos (acúfenos), disminuye su capacidad de discriminar los sonidos (oye pero no entiende) y hay una pérdida en la percepción de los sonidos más agudos.

Olfato y gusto: con la edad disminuye el número de papilas gustativas y terminaciones olfatorias. La persona tendrá el umbral para los sabores y olores aumentado. Por eso parece que se vuelve más goloso y encuentra los alimentos más sosos. Lo que ocurre es que para encontrar el mismo sabor necesita más cantidad de dulce y de sal. Esta disminución de capacidad gustativa y olfatoria puede acarrear una mayor inapetencia y una dieta monótona y poco variada con el consiguiente riesgo de déficit nutritivo.

Aparato circulatorio: a nivel venoso, con el envejecimiento, se producirá una disminución de la circulación de retorno, debido a la menor fuerza del efecto bomba que ejercen los músculos de las piernas y a la insuficiencia de las válvulas venosas. Por lo tanto, aparecerán varices y en los pies y tobillos, que aumentarán a medida que avance el día. Para paliar en lo posible la insuficiencia venosa será preciso potenciar el efecto de los músculos de las piernas capaces de bombear la sangre en su retorno hacia el corazón.

A nivel de las arterias, el enemigo más temible es la arteriosclerosis. El origen de la misma es multifactorial. En su génesis intervienen depósitos de lípidos como el colesterol en la pared interior de la arteria y fenómenos mecánicos e inflamatorios. La enfermedad supondrá lesiones en el endotelio vascular, adhesión de plaquetas y la formación de las placas de ateroma. Todo ello conducirá a una disminución de caudal arterial y una dificultad para el flujo sanguíneo, con repercusión en el órgano irrigado por aquella arteria. Así, la arteriosclerosis tendrá repercusión en todos los órganos y sistemas del organismo, corazón, extremidades inferiores, riñón, cerebro,...

En la práctica, y en relación al ejercicio físico, los mayores podrán sentir dolor en las piernas al caminar, que cederá con el reposo. La arteriosclerosis coronaria supondría la aparición de dolor angioso con el esfuerzo. Estas circunstancias supondrán una limitación en la cantidad de ejercicio que el mayor puede realizar, aunque un entrenamiento progresivo y controlado puede aumentar la tolerancia al esfuerzo.

Corazón: habrá una disminución de la contractibilidad de la musculatura cardíaca. Son frecuentes también los trastornos eléctricos cardíacos con diferentes grados de bloqueo y arritmia. Las válvulas que comunican las distintas cavidades cardíacas se pueden calcificar produciéndose estenosis o insuficiencia valvular.

Estos trastornos formarán el cuadro del denominado corazón senil. La consecuencia fundamental será una disminución en la capacidad de trabajo cardíaco.

Tubo digestivo: la caída de los dientes es un fenómeno común en los ancianos. Los consiguientes problemas masticatorios pueden favorecer que la persona no pueda consumir determinados alimentos que le son necesarios, por lo que pueden presentarse problemas nutritivos.

El proceso de digestión puede verse dificultado en las primeras fases por la disminución en la producción de la saliva. También pueden contribuir a dificultar la digestión, tanto la disminución en la secreción de jugos ácidos gástricos como el retraso en el vaciamiento del estómago, fenómenos asociados al envejecimiento.

Hígado y páncreas: a nivel hepático, disminuirá el peso global del organismo y el número de células funcionales será menor.

También disminuirá la excreción de sales biliares con consecuencias más o menos importantes de cara a la digestión, tales como una menor tolerancia de la persona a las transgresiones dietéticas.

Riñones y vías urinarias: la cantidad de sangre que llega a los riñones disminuye hasta en un 50%. Disminuirá también la capacidad de filtración. Ahora bien, estos déficit son compensados, a su vez, por una disminución de la reabsorción por parte de los túbulos renales. Por lo tanto, la cantidad total de orina se mantendrá constante.

En los varones es frecuente la hipertrofia benigna de la próstata que producirá disminución de la fuerza del chorro y, en casos extremos, imposibilidad para orinar. En cambio, en las mujeres, dado que la uretra es de menor longitud, es más frecuente la incontinencia urinaria.

Pulmones: en el sistema respiratorio se producen cambios, que son importantes en relación a la actividad física. Disminuye la superficie alveolar. Dado que también mengua el área capilar, la superficie total destinada al intercambio de gases durante la respiración será menor. Las vías aéreas, fundamentalmente los bronquios de pequeño tamaño, tenderán a la obstrucción.

Debido a procesos degenerativos a nivel ósteo-articular, la caja torácica se vuelve más rígida.

Así habrá un menor flujo de aire y una menor adaptación respiratoria al esfuerzo. La persona, para conseguir el mismo oxígeno, tendrá que hacer un trabajo respiratorio mayor.

Sistema nervioso: Entre los 45 y los 85 años, el peso del cerebro disminuirá en un 12%. Ahora bien, el peso no está relacionado con la función. Si bien es aceptable una mayor lentitud de reflejos y una menor capacidad de memoria, sobre todo para los hechos recientes, otras alteraciones a nivel de las funciones superiores deberán atribuirse a un proceso patológico.

Con la edad habrá una pérdida del número de neuronas sobre todo en los lóbulos frontales y temporales. En el cerebro se observarán cambios degenerativos con la consiguiente atrofia de la corteza cerebral y dilatación ventricular.

IV.2.3- Problemas de salud más frecuentes en la tercera edad

El envejecimiento es un proceso complejo en el que intervienen factores genéticos y ambientales. Hay que tener en cuenta que las manifestaciones del envejecimiento no son idénticas para todos los individuos, sino que hay variaciones entre las personas. Se puede producir una disminución de las funciones fisiológicas y modificaciones anatómicas. Sin embargo, la adaptación de la persona mayor al proceso de envejecimiento se producirá, generalmente, de una forma natural y no traumática a la nueva situación biológica y psíquica.

Problemas circulatorios

El envejecimiento trae consigo un progresivo empeoramiento de la circulación. Los vasos sanguíneos envejecen con la edad, se hacen más rígidos y menos elásticos y el corazón comienza a fallar como bomba, impulsando la sangre con menos fuerza. Por eso las enfermedades vasculares periféricas son un grupo de trastornos muy frecuentes en los mayores.

A pesar de no amenazar la vida de la persona mayor, limitan mucho la capacidad de realizar actividades cotidianas como caminar, hacer ejercicio, etc.; de ahí la importancia de prevenir la aparición de estas enfermedades vasculares antes de que la persona se encuentre limitada, y si ya existen, trataremos de aliviar sus síntomas y complicaciones.

Las varices son dilataciones de las venas de las piernas debidas al estancamiento de la sangre dentro de ellas. El estancamiento se debe a la falta de elasticidad de los vasos sanguíneos y a una disminución de la fuerza de bombeo del corazón.

Cuando el músculo de la pierna está en movimiento, la sangre no se estanca y se facilita su regreso al corazón. Por eso, para prevenir su aparición, es importante el ejercicio físico y el no permanecer mucho tiempo de pie sin moverse.

El estancamiento de la sangre va a producir una dilatación de las venas, que se engruesan y parte del líquido que contienen sale fuera del vaso produciendo hinchazón en las piernas. De sobra son conocidos los síntomas que producen: pesadez en las piernas, dolor, hinchazón, calambres nocturnos, etc.

El exceso de peso sobre las piernas conlleva un empeoramiento del retorno de la sangre por las venas. Además, la obesidad suele ir relacionada con inmovilidad, lo que aumenta aún más el riesgo de padecer varices.

Los problemas cardiacos y respiratorios pueden causar también alteraciones en la circulación de retorno al corazón. Las altas temperaturas dilatan aún más las venas, favoreciendo el estancamiento de la sangre.

Isquemia arterial

La isquemia arterial es un trastorno muy frecuente relacionado con la edad. Y es más frecuente todavía en personas cuyas edades sobrepasan los 65 años y padecen alguna alteración, ya sea del corazón o de los vasos sanguíneos. Además, pueden existir otros problemas asociados que agraven este proceso.

La persona mayor ve limitada su capacidad funcional, su movilidad, sus actividades; es decir, los problemas que se derivan de esta alteración repercuten de forma negativa en su salud.

En la isquemia arterial la lesión fundamental se localiza en la pared de las arterias por acúmulo de grasas u otros motivos. Los factores que influyen en la aparición de la isquemia arterial son: tabaco, diabetes, colesterol elevado, hipertensión arterial, poca actividad, viscosidad sanguínea y obesidad.

El principal problema que encontramos es el dolor en la pierna; es un dolor que detiene a la persona mayor si está realizando algún ejercicio; cuando el problema se agrava, el dolor llega a interrumpir, incluso, sus paseos. Esto se conoce como “claudicación intermitente” o “signo del escarapate”, ya que en sus paseos la persona se ve obligada a parar y para disimular mirar los escarapates.

También aparecen calambres y hormigueos. Las uñas de los dedos se vuelven frágiles, hay caída del vello de las piernas, se detectan partes sin sensibilidad, etc. La pierna está fría y se torna pálida, debido a la mala circulación de la sangre.

Pueden aparecer úlceras o heridas en la piel, ya sea espontáneamente o después de un golpe. Generalmente, comienzan en los dedos de los pies y en los talones. Al final, surge la gangrena o muerte del tejido, que puede obligar, fatalmente, a una amputación en casos muy extremos.

Hipertensión arterial

La presión arterial, también llamada tensión arterial, es la presión que ejerce la sangre circulante sobre las paredes de las arterias. Depende de la fuerza de contracción del corazón, del diámetro y la elasticidad de los vasos sanguíneos arteriales y del volumen y viscosidad de la sangre.

La presión arterial tiene dos cifras: la presión máxima o sistólica, y la presión mínima o diastólica. La máxima es el valor mayor de la tensión arterial y se corresponde con la presión sobre las arterias en el momento en que el corazón se contrae. La mínima es la presión de la sangre en el momento en que el corazón se relaja, cuando éste recibe la sangre que será impulsada en la siguiente contracción.

Hablaremos por tanto de hipertensión arterial cuando la sistólica o máxima esté por encima de 140 mm Hg., la diastólica o mínima supere los 85 mm Hg., o bien ambas superen estos valores considerados como dentro de la normalidad.

Hoy reconocemos una hipertensión máxima o mínima, dependiendo de que estén elevadas las cifras de una, otra o ambas a la vez. También se acepta dentro de esta clasificación la denominada “hipertensión arterial de la bata blanca”, refiriéndonos con ello al aumento de la tensión alta cuando los pacientes acuden a la consulta del médico, mientras que antes o después las cifras se normalizan. La causa fundamental estriba, casi con total seguridad, en la ansiedad y el estrés, que también han de ser tenidos en cuenta como factores de riesgo y que aumentan en algunas personas por el mero hecho de acudir al médico.

Obesidad

Entre las causas que producen esta enfermedad, si bien hemos de tener presentes los factores de riesgo que la desencadenan, no hemos de menospreciar ese 20-25 % de los casos en que la genética tiene mucho que decir, llegando a estar implicados hasta 250 genes en su origen, y éste es un tema que está en continua investigación por los expertos, que a medida que vayan descubriendo todo lo que esconde el genoma humano nos irá facilitando nuevas armas terapéuticas.

Existe un pequeño porcentaje en que la herencia juega un determinado papel, pero en el 75 % de los casos, lo que se hereda son los hábitos y los comportamientos. Así que, lo mejor, es la prevención.

La obesidad es una enfermedad que afecta a nuestras arterias y nuestro corazón, de ahí que la incluyamos como enfermedad cardiovascular, pudiendo ser la causa desencadenante de un infarto agudo de miocardio, un accidente cerebrovascular o una arteriosclerosis. Pero además, debe de ser considerada como un verdadero factor de riesgo en el desarrollo de la hipertensión arterial y de la diabetes. También la obesidad es consecuencia, en muchas ocasiones, de que aparezcan alteraciones de las vértebras y enfermedades ósteo-articulares, como la propia artrosis, como consecuencia del gran peso que ha de soportar tanto los huesos como las articulaciones.

Además, es bastante frecuente que las personas obesas padezcan dificultades respiratorias y el “síndrome de apnea del sueño” que consiste en las pequeñas paradas respiratorias que ocurren durante el sueño y que se acompañan con fuertes y molestos ronquidos.

Por otra parte, también la obesidad produce con frecuencia la aparición de estreñimiento.

El tratamiento de la obesidad consiste fundamentalmente en el convencimiento de que es una enfermedad, en la que el primer escalón terapéutico debe descansar en una dieta sana, saludable, variada y equilibrada, nuestra dieta mediterránea.

Insomnio

El sueño cumple importantes funciones renovadoras para nuestra mente y nuestro cuerpo. Sin embargo, hay personas para las cuales la hora de dormir está muy lejos de ser una experiencia placentera y renovadora sino que se convierte en una lucha cotidiana contra el insomnio y otros problemas del sueño. Millones de personas no pueden disfrutar de un día pleno, alerta y productivo porque la noche anterior no pudieron dormir.

De los problemas del sueño el insomnio es probablemente el más común. Existen varios tipos de insomnio. En algunos casos la persona padece de dificultad para dormirse; en otros la persona puede fácilmente dormirse pero se despierta numerosas veces durante la noche; y en otros casos el problema es que la persona se despierta muy temprano. El insomnio puede ser causado por una gran variedad de factores entre los que se encuentran el estrés, el exceso de alcohol o cafeína, y varios desordenes fisiológicos. El insomnio puede ser un problema verdaderamente frustrante y muchas veces los esfuerzos que hacemos para dormir no hacen sino agravar la situación.

¿Cuántas horas de sueño necesitamos? La cantidad que nos permita sentirnos alerta durante el día. Esto varía de persona a persona, pero en la mayoría de los casos fluctúa entre 7 y 9 horas. En un estudio llevado a cabo en los Estados Unidos a finales de 1997 y principios de 1998 se encontró que cerca de una tercera parte de las personas duermen seis o menos horas al día y más de una tercera parte señaló que durante el día se sienten tan soñolientos que sus actividades cotidianas se afectan.

El descanso es un aspecto fundamental en la vida diaria; por tanto, en la persona mayor resulta también importante cuidarlo y procurarlo, teniendo además en cuenta sus características en esta etapa de la vida.

Mientras se produce el descanso, se combina el estado de reposo, es decir, quietud en relación al medio con una gran actividad del cerebro que conduce a reparar y preparar todos los sistemas del organismo para el día siguiente.

Por lo general hay una tendencia en los mayores a aumentar el tiempo total del sueño, aunque hay personas que duermen 9 horas y otras 5. Suele presentarse un aumento de somnolencia y adormecimiento durante el día.

En la mayoría de los casos el insomnio proviene de la ansiedad, de la inquietud y del estrés.

Incontinencia urinaria

La incontinencia urinaria se define como la pérdida involuntaria de orina objetivamente demostrable y que ocurre en cantidad o frecuencia tal que puede convertirse en un problema social o higiénico. Tiene importantes efectos en la salud física, bienestar psicosocial y costos sanitarios, entre otros. Contribuye a la aparición de lesiones dérmicas e infecciones y conlleva a frustración, depresión, aislamiento social e institucionalización.

La incontinencia urinaria y los síntomas relativos a la disfunción del TUI son de alta prevalencia en la población anciana, variando en los diferentes estudios entre un 5 y un 15% de los ancianos que viven en la comunidad y alcanzando hasta el 50% en los pacientes institucionalizados. La incontinencia se considera, en forma equivocada, como un cambio normal del envejecimiento.

Al igual que en el resto de sistemas, el Tracto Urinario Inferior (TUI) experimenta una serie de cambios estructurales y funcionales con la edad que pueden condicionar un comportamiento diferente. No obstante, es importante recordar que con frecuencia estos cambios van a resultar difíciles de establecer como una relación directa con el envejecimiento ante la frecuente presencia de otras patologías que pueden interferir en la función de determinado órgano o sistema.

La concentración de tejido colágeno³ aumenta con la edad, pudiendo alterar sus propiedades mecánicas y contráctiles de la vejiga. Al ser menor su capacidad viscoelástica, se modifica tanto la capacidad de almacenamiento como la contractilidad.

³ *Fibras colágenas*: una de las tres variedades de fibras del tejido conjuntivo, que son las encargadas de dar consistencia al tejido. El colágeno constituye el componente fundamental de la sustancia intercelular del tejido conjuntivo.

No se ha encontrado una correlación importante con este exceso de colágeno y una posterior alteración en el tracto de salida, en comparación con poblaciones más jóvenes. Sin embargo, la concentración de elastina vesical, en presencia de obstrucción del TUI, es más evidente en población anciana.

Con la presencia de cambios en los tejidos orgánicos, aparecen modificaciones funcionales que derivarán en una serie de condiciones frecuentes como son la obstrucción, la incontinencia, la disminución de la capacidad vesical y el aumento del residuo postmiccional.

Al presentarse obstrucción en la vesícula, aparecen modificaciones en la dinámica del TUI que condicionan el adecuado funcionamiento y, en consecuencia, se puede presentar dilatación de la vejiga seguida por hipertrofia del músculo detrusor⁴ al intentar vencer la resistencia.

Si la dilatación se convierte en un proceso crónico, puede comprometerse el mecanismo valvular antirreflujo de los uréteres, apareciendo reflujo uretral con posibilidades de deterioro en la función renal. La causa más común de obstrucción del TUI en los varones es la hipertrofia prostática. En las mujeres puede ser por prolapso en la mucosa uretral, como manifestación de hipoestrogenismo.

Con el envejecimiento se produce una disminución del tono de la musculatura estriada voluntaria, lo que aumenta el riesgo de debilidad del piso pélvico y un menor tono y fuerza del esfínter urinario externo. Este mecanismo es el responsable de incontinencia urinaria en algunas mujeres.

Los cambios de la uretra femenina relacionados con el envejecimiento parecen derivarse de la disminución en la tasa estrogénica que se presenta con el climaterio. Los estrógenos tienen efecto trófico sobre el epitelio vesical, tejido de revestimiento y tejidos circundantes de la uretra y la vagina. En su depleción aparecen fragilidad, inflamación, vulnerabilidad a la presencia de infección, disminución del flujo vascular y cierto grado de prolapso de las estructuras pélvicas. Su déficit se ha relacionado con cambios vasculares submucosos y menor grosor muscular de la uretra, condicionando una disminución de la presión de cierre uretral con aparición de incontinencia. Estos cambios se han encontrado en ancianas asintomáticas.

La actividad celular del epitelio prostático comienza alrededor de los 10 años con proliferación acinar, alcanzándose la masa glandular completa entre los 30 y los 40 años. A partir de entonces, por disminución en los niveles de testosterona, se inicia la involución glandular, con un período rápido entre los 45 y los 60 años (etapa presenil) que compromete acinos y estroma con cambios histológicos de atrofia simple y esclerótica, siendo la destrucción tisular superior al 50% en mayores de 80 años. A partir de los 60 años y hasta los 75 se denomina etapa senil, donde además de los cambios citados, hay proliferación del cuerpo amiláceo. En mayores de 75 años se considera un período senil avanzado, existiendo una marcada y difusa atrofia glandular.

Los múltiples problemas que padecen con mayor frecuencia los ancianos pueden alterar la dinámica del TUI por modificaciones en la percepción del deseo miccional o interferir en el control voluntario de la micción. La pluripatología desempeña un importante papel en las alteraciones funcionales de este tracto

⁴ Músculo de la vejiga que al contraerse es responsable del aumento de presión en la cavidad vesical y por tanto de la micción

existiendo factores generales como alteraciones en la movilidad, deterioro cognoscitivo, alteraciones del afecto, modificaciones neurosensoriales, presencia de enfermedades crónicas y plurifarmacia. Por esto, no es fácil atribuir una serie de cambios funcionales o estructurales de forma directa al proceso de envejecimiento sin tener en consideración la influencia de otros factores generales o patológicos en el anciano que pueden desempeñar un papel relevante en las modificaciones del TUI.

Al menos la mitad de los ancianos con incontinencia pueden mejorar sin complejas evaluaciones y con pequeñas intervenciones, generalmente de tipo no farmacológico.

El tratamiento de las incontinencias establecidas ha evolucionado en forma muy satisfactoria en los últimos años. Los aportes de la urodinamia en el diagnóstico específico, han sido fundamentales para decidir un plan terapéutico farmacológico, quirúrgico o combinado. Los medicamentos específicos han mostrado avances significativos en algunos tipos de incontinencia.

Osteoporosis y fracturas

La osteoporosis puede afectar completamente todo el esqueleto, pero, a excepción de la pérdida de los dientes y de las dentaduras mal encajadas relacionadas con la pérdida ósea en la cavidad oral, las fracturas constituyen la única consecuencia sanitaria adversa de este trastorno.

Las fracturas asociadas a la osteoporosis, se producen en muchas partes del esqueleto debido a que la pérdida ósea es amplia, pero las fracturas de fémur proximal (cadera), las fracturas del antebrazo distal (muñeca) y las fracturas vertebrales (médula), son los tipos de fractura más importantes. Está claro que la osteoporosis es responsable de una parte sustancial de estas frecuentes fracturas.

Algunas fracturas son espontáneas, mientras que otras (especialmente las fracturas vertebrales) se producen como resultado de las actividades de la vida diaria. Sin embargo, la mayoría de las fracturas relacionadas con la osteoporosis se producen junto con caídas. Éstas aumentan la probabilidad de fractura a un nivel dado de la masa ósea, así como la incapacidad de disipar la energía cinética producida por la caída. El riesgo de caída aumenta con la edad.

La fisiopatología de la caída no se conoce bien y muchos de los factores de riesgo que se han reconocido, como trastornos de la marcha y del equilibrio, disminución de los reflejos y de la fuerza o de la visión, son difíciles de corregir. Sin embargo, una vez la masa ósea ha disminuido hasta un punto en que la fractura empieza a producirse, existen muy pocas opciones terapéuticas para intentar prevenir las caídas. Se ha hecho hincapié en la prevención, por ejemplo, entre las mujeres de edad que han perdido la mayoría del hueso que perderán a lo largo de la vida, y que tienen una densidad ósea tan baja que corren un riesgo elevado de fractura.

Prevención de la osteoporosis: la masa ósea que una persona posee cuando su vida está más avanzada, se determina por un máximo de masa ósea alcanzado en la vida joven y la adulta y por el posterior índice de pérdida ósea. El máximo de masa ósea tiene un fuerte componente genético, debido a que el tamaño del esqueleto es hereditario; no sería sorprendente si la pérdida ósea tuviera un elemento genético similar, pero no se ha descrito.

Los factores endógenos, como la edad el sexo y los efectos de enfermedades específicas, se consideran importantes y la atención debería centrarse en determinadas conductas, que incluyen dieta y ejercicio. Los conocimientos actuales relacionan estos factores sobre todo con la masa ósea o con el riesgo de fractura.

Artrosis y osteoporosis. ¿Es posible prevenirlas?

Artrosis y osteoporosis. Dos trastornos frecuentes del sistema esquelético, que a menudo se dan a la vez, y que afectan con mayor intensidad a las mujeres. Ambas son "osis": implican una degeneración, un desgaste, una pérdida de masa. En el caso de la artrosis, de los cartílagos, en la osteoporosis, de los huesos. Se manifiestan a partir de la mediana edad, pero en realidad comienzan a gestarse mucho antes. Entre las posibles causas hay dos muy claras: nutricionales y mecánicas. La buena noticia es que sobre ellas podemos incidir con nuestro estilo de vida.

Cuando el Dr. Henry Picard comenzó a trabajar como médico en un balneario francés en los años 50, lo hizo sin gran entusiasmo ni ideas preconcebidas. Con el tiempo, su deseo prolongar el alivio de los enfermos más allá de la estancia en el balneario le llevó a ensayar con sus pacientes la terapia con oligoelementos que conocía del Dr. Menetrier. Primero desde el punto de vista de la diátesis o terreno del enfermo, después administrando los oligoelementos que intervienen en la formación del cartílago. Las mejorías comenzaron a ser notables, y los pacientes ya no tenían las recaídas tan intensas que sufrían en invierno. Pero el propio Picard se llevó una gran sorpresa el día en que examinando la radiografía de una mujer con artrosis de cadera severa, descubrió una nueva línea que indicaba la presencia de cartílago, allí donde previamente ya no quedaba. La articulación estaba regenerándose. La mujer ya podía caminar.

Traduciendo esto a nivel práctico y llevándolo al terreno de la prevención, si la regeneración de los cartílagos articulares es posible en alguna medida, también debe ser posible prevenir su desgaste, asegurando que la dieta contenga aquellos elementos necesarios para su formación: magnesio, silicio, manganeso, azufre... Vit C. para el colágeno.

Hace años que oímos hablar del déficit de magnesio de la dieta Standard occidental (y su efecto promotor de la artrosis), en parte debido a la actual agricultura industrial. Los fertilizantes químicos sólo contienen tres elementos (nitrógeno, fósforo y potasio). En la agricultura tradicional, los minerales y oligoelementos volvían a la tierra gracias al abono orgánico: estiércol y compost. Actualmente esta reposición no se realiza. Tanto las tierras de cultivo como los productos agrícolas son cada vez más deficitarios en todo lo que no sean estos tres elementos. El refinado y procesado de los alimentos y las cocciones inadecuadas empeoran aún más su calidad.

En el caso de la osteoporosis, creemos que tomar mucho calcio es suficiente para prevenirla, pero lo cierto es que poco puede aprovecharse si hay insuficiencia de otros minerales y oligoelementos. Como en el caso de los cartílagos, también son necesarios magnesio, silicio, zinc, cobre, manganeso, flúor, boro, vitaminas C y D.

Pero para que los minerales puedan asimilarse no sólo es necesario que los alimentos los contengan; también es necesario que el conjunto de la dieta sea equilibrado.

En el caso del calcio, por ejemplo, tan importante como saber qué es lo que favorece la asimilación de calcio es tener en cuenta qué es lo que aumenta su pérdida: una dieta muy acidificante por el exceso de proteínas o de azúcar y refinados, el tabaco, la cafeína, el cacao, la sal, el azúcar, el alcohol... Por otra parte, tomar un solo mineral en grandes cantidades puede interferir la absorción de los demás.

Quizá la conclusión más interesante es que si un estilo de vida y de alimentación erróneo aumenta el riesgo de padecer estos trastornos, tratar de prevenirlos sólo tomando suplementos sería una forma de poner un parche sin resolver el problema de fondo. Es el conjunto de la dieta y la procedencia, calidad y proporción de los alimentos lo que necesitamos revisar.

Estilo de vida

Aparte de los factores nutricionales, que son importantes, hay también otros que pueden tener una influencia determinante en la prevención y tratamiento de estas patologías.

Las personas con artrosis suelen ser grandes contraídos. (Casualmente, una de las consecuencias de la deficiencia de magnesio es la excesiva tensión muscular). Esas excesivas contracciones pueden deberse a diversos factores, desde emocionales hasta posturales, pero lo cierto es que un músculo crónicamente contraído puede acabar por afectar a la articulación donde se inserta su tendón, intensificando su desgaste en función del juego de fuerzas que se ejercen sobre la articulación. A la larga, para mantener el equilibrio, pueden acabar afectándose otras articulaciones, e incluso al conjunto de la estructura/postura. La falta de movilidad articular y los dolores que sufren estas personas suelen deberse no sólo a su lesión articular, sino también a la excesiva tensión muscular que la acompaña.

Una forma muy frecuente de artrosis es de los discos vertebrales. Pero como bien explica Therèse Bertherat en su obra "El cuerpo tiene sus razones", nuestra postura erecta (y la insuficiente musculatura abdominal) suele producir con la edad un acortamiento de la cadena muscular posterior, (la cadena de músculos que recorre la parte posterior del cuerpo desde la nuca hasta los pies). Si no se hace nada por estirarlos, ese "acortamiento" puede acabar haciendo un efecto de "compresión" constante de los cartílagos intervertebrales, y contribuir a acelerar el desgaste en los puntos más sensibles.

Los ejercicios de estiramientos relajan y alargan la musculatura, lo que da mayor holgura, flexibilidad y amplitud de movimientos a las articulaciones. Dado que la función hace al órgano, los ejercicios de flexibilidad ayudan a conservar la funcionalidad de los cartílagos. Uno de los sistemas más clásicos de estiramientos es el yoga, una disciplina inestimable, sobre todo a partir de cierta edad... pero que no puede realizarse sin supervisión profesional si existen lesiones importantes.

¿Qué ejercicio para los huesos?

El tipo de ejercicio que favorece la formación de hueso es diferente. En los primeros viajes del hombre a la luna, uno de los efectos que más sorprendieron a los médicos fue la pérdida de masa ósea que sufrían los astronautas. Las investigaciones dieron como resultado que el motivo de esa pérdida era la falta de gravedad en la que habían vivido en el espacio. Dicho de otro modo, el movimiento unido al esfuerzo por conservar la postura erecta en contra de la gravedad estimulan la formación de hueso. Cuando a esa actividad se añade la sensación de peso, el efecto "constructor" de hueso es mayor.

En este sentido se han llevado a cabo numerosos experimentos con diversos tipos de ejercicios. En un experimento concreto que recoge Michael Colgan, con un grupo de mujeres de mediana edad, tras un año de ejercicio aeróbico la pérdida de hueso había sido de un 4% por término medio. Dos años después de añadir pesas a su programa de ejercicio, no sólo se había revertido la pérdida, sino que habían ganado más masa ósea.

Tomar suficiente sol (sin quemarse) también es importante, ya que el sol estimula la síntesis de la vitamina D, esencial para la formación de hueso.

Terapia no farmacológica

La terapia no farmacológica, en la que se incluye la pérdida de peso, la restricción de sodio, el ejercicio físico constante y moderado, así como la terapia de relajación, puede ser de gran ayuda para algunos pacientes, especialmente para aquellos con elevaciones en el límite de la presión arterial. Desafortunadamente, los únicos estudios disponibles sobre la eficacia de estas medidas, se han llevado a cabo en pacientes de jóvenes a mediana edad. Actualmente, los datos indican que, si el paciente tiene sobrepeso, el tratamiento no farmacológico más eficaz en la presión arterial elevada es la pérdida moderada de peso, aunque aún quedan cuestiones pendientes con respecto a la eficacia de esta pérdida, ya que muchos pacientes vuelven a ganar el peso perdido al cabo de un periodo amplio de tiempo, por lo que es necesario, no sólo perder peso, sino mantenerlo dentro de los límites deseables.

Los estudios de la restricción de sodio, indican que aproximadamente un tercio de los pacientes hipertensos responden a esta restricción, especialmente si su ingesta puede disminuirse por debajo de 80 mg. al día. Existen datos que señalan que los hipertensos de cierta edad son más sensibles al sodio que los hipertensos más jóvenes, especialmente entre las personas de raza negra.

Debido a que la dieta de muchas personas de edad incluye cantidades sustanciales de alimentos pre-cocinados o enlatados que son ricos en sodio, con frecuencia los médicos se encuentran con que sus pacientes de edad más bien tomarían un diurético antes que restringir drásticamente su ingesta de sal.

En la actualidad, los pocos datos disponibles respecto al impacto del ejercicio y la terapia de relajación sobre la presión arterial elevada, indican que ambas intervenciones pueden tener efectos beneficiosos moderados a corto plazo sobre la presión arterial.

Tratamiento farmacológico

El tratamiento farmacológico tiene una función única entre las personas mayores debido a que puede ser el principal contribuyente, tanto del aumento de la capacidad funcional, como de la invalidez. Cuando se utiliza correctamente, puede ser el único y más importante elemento del encuentro terapéutico. Sin embargo, cuando se utiliza de forma inadecuada, puede ocasionar una degeneración e incluso una mortalidad considerable. Se pueden producir cambios notables, que dan lugar a un estado clínico de los más drásticos que se pueden observar en la medicina geriátrica, si se administran fármacos a un paciente que no ha estado recibiéndolos o si se retiran medicaciones con efectos colaterales tóxicos.

Factores de riesgo de infección en las personas mayores

Parece existir una relación entre el envejecimiento y la susceptibilidad a las infecciones, aunque la información que existe sobre determinadas enfermedades infecciosas específicas es escasa. Los factores que pueden contribuir a la predisposición a infecciones en las personas de edad avanzada, incluyen un deterioro de la función inmunológica, cambios anatómicos y funcionales, y un cierto grado de exposición a infecciones. Algunas infecciones son factores de riesgos importantes en las personas de edad, debido a que la enfermedad reduce la calidad de vida durante la infección y en algunas ocasiones son fatales.

El abanico de infecciones que presentan riesgos graves para las personas de edad es grande e incluye las siguientes: infecciones respiratorias que implican neumonía, gripe y tuberculosis bacteriana e infecciones nosocomiales (adquiridas en el hospital). Otros tipos de infecciones como el tracto urinario, salmonelosis y hepatitis. Sin duda, existen otras enfermedades infecciosas que presentan riesgos para los ancianos, pero los datos son limitados por el momento.

Resumiendo, las consecuencias de la enfermedad a largo plazo son demasiado importantes como para ignorarlas. La responsabilidad de los profesionales de la salud, no puede empezar y acabar con la curación, sino que es necesario, por parte de los políticos responsables, plantear una adecuada política sanitaria que, además, vaya unida a una buena educación para que los individuos adquieran, desde la infancia, unos hábitos de vida saludables.

Reconocemos que los riesgos asociados con enfermedad e incapacidad al final de la vida, van unidos a una conducta insana en años anteriores.

IV.2.4- Aislamiento socio-familiar

Uno de los problemas de las personas mayores es la soledad. Han perdido su núcleo social de trabajo; en algunos casos se quedan viudos, es decir, que pierden a sus seres queridos más próximos y, generalmente, sus hijos ya no viven en casa. Es pues una nueva etapa de la vida en que hay que acostumbrarse también a vivir solos, una nueva época que necesita un tiempo de aceptación y de adaptación. Consideramos que la actividad física puede ayudar a superar, en parte, este déficit, ya que por su carácter colectivo (actividades en grupo), social, relacional y de movimiento, es una actividad que puede colaborar positivamente en este proceso de adaptación a esta nueva situación. Por ello, todas las cosas que forman parte de la vida diaria, como reír, llorar, sentir, planificar, pasear, y que

hasta este momento eran compartidas, es entonces cuando la persona toma conciencia de lo necesario que es compartir.

Es el momento, pues, de buscar recursos que puedan compensar, que permitan comunicarse, identificarse con algo o con alguien. La actividad física, por su carácter colectivo, socializador y relacionar, puede ayudar a superar este problema. El lugar dedicado a realizar esta actividad física, no será simplemente un lugar dedicado a realizar esta actividad, no será simplemente un lugar donde moverse, sino que será un espacio dedicado a la convivencia, la relación y comunicación, un sitio donde compartir y conversar. La actividad física que aquí proponemos no se limita a la realización de una serie de ejercicios y de su mecanización, sino que proponemos toda una filosofía de vida pensada para las personas mayores, basada en una práctica de actividades físicas muy amplia.

El hecho de acudir a un centro a realizar una actividad, en este caso yoga, no sólo va a suponer unos beneficios de tipo físico, sino también psíquico. No sólo se acude al centro para realizar la actividad, sino también para relacionarse, hablar, comunicarse, compartir, identificarse con un grupo, hacer amistades con personas del barrio con las que se tienen vivencias parecidas o similares.

Cómo cuidar a un anciano en familia

Como ya hemos dicho, envejecer no es una enfermedad. Sin embargo, implica un lento cambio biológico al cual nadie puede escapar, aunque algunos lo intenten denodadamente. Avanzar en edad puede llamarse con toda propiedad senescencia, diferenciando claramente la senescencia normal de los procesos patológicos. Senescencia no es lo mismo que senilidad, un término desafortunado que no se emplea jamás con propósitos caritativos, sino siempre con intención peyorativa. Es mejor, por lo tanto, que dejemos de lado definitivamente las palabras senilidad y senil.

La senescencia afecta de distinto modo a cada individuo y en proporciones varias. En ciertos individuos este proceso parece avanzar unas veces con lentitud y otras rápidamente, de modo que nos demos cuenta cuánto o cuan poco han cambiado desde la última vez que los vimos. Todos hemos conocido ancianos maravillosamente “jóvenes”, al lado de otros que parecen envejecer precozmente. Por supuesto que las enfermedades modifican el proceso empeorándolo indefectiblemente, si bien la recuperación puede restablecer casi completamente el estado anterior.

Dado que cada persona es distinta del resto y posee características genéticas diferentes, procediendo además de ambientes dispares y teniendo en cuenta también que el proceso de los años comporta el paso por una gran variedad de pruebas y experiencias, se comprende que la predicción del cómo será el desarrollo ulterior de un adulto resulta mucho más difícil que en caso de los niños a los cuales, por lo general, conocen tan bien sus progenitores y que suelen ajustarse a los llamados en todos los tratados “patrones de desarrollo”. Es muy fácil equivocarse al juzgar la edad y también cuando se pretende generalizar en lo que se refiere a las personas mayores; ¡con ellos hay que estar preparados para todo!

Hay algo de verdad en la idea de que el envejecimiento es, antes que nada, un estado de espíritu puesto que aún en edades avanzadas se puede conservar un “corazón joven” capaz de mirar hacia delante y de superar, en cierta medida, las

limitaciones. Es opinión de algunos que la ancianidad normal implica conservar el sentido del humor, y la "joie de vivre".

Sin embargo, planteado en esta forma, esto representa una excesiva simplificación. La adversidad y las enfermedades pueden inducir a algunos al pesimismo y a la desesperación, en tanto que, por el contrario, no es incompatible la edad muy avanzada con la posibilidad de curación y aliento y, como consecuencia, con la recuperación de la alegría y el buen humor.

Hay una tendencia a considerar el envejecimiento como una especie de cansancio o desgaste inevitable, como si de máquinas se tratara. Las máquinas no pueden regenerar sus propias estructuras aunque los mecánicos puedan repararlas y reconstruirlas indefinidamente. Por el contrario, nosotros podemos, hasta cierto punto, regenerar nuestros cuerpos sobre la marcha, aunque este proceso regenerativo no sea posible para todos los tejidos. Las células de la sangre y las hepáticas son susceptibles de renovación; no así las del cerebro. Finalmente esta capacidad también se pierde y la vida cesa.

La idea del desgaste, incluso admitiendo que es una verdad a medias, no resulta muy útil. Es mucho mejor pensar en abordar la senescencia como simple cambio o evolución y confiar entre tanto que a base de sentido común y algo de suerte podamos evitar la enfermedad y mantener la máxima normalidad compatible con nuestra edad.

La personalidad básica de cada individuo se mantiene durante toda la vida. Por lo tanto, todo cambio profundo en la personalidad apunta algún tipo de trastorno y hace necesario el consejo del médico. Aun cuando las personas se sientan físicamente en decadencia, suelen decirnos que piensan sobre ellos mismos como si nada hubiera variado. Se encuentran algo más maduros, tal vez, pero no diferentes.

Los cambios determinados por la edad en otros órganos internos repercuten sobre la actividad física. El rendimiento cardiaco es menor, los pulmones y la caja torácica son menos elásticos. Como consecuencia cualquier ejercicio o trabajo rudo ocasiona una cierta disnea en las personas mayores. En éstas, por lo tanto, tal síntoma no debe ser considerado siempre como sinónimo de enfermedad, como es el caso cuando de jóvenes se trata.

La musculatura suele debilitarse, aunque no necesariamente si se procura mantenerse en forma. No obstante la pérdida de fuerza muscular implica una menor capacidad para el esfuerzo sostenido así como menos aptitud para levantar pesos o cualquier otra tarea doméstica pesada. La movilidad de las articulaciones cambia poco en condiciones normales. Si existe rigidez, reumatismo o artritis, ello no tiene nada que ver con la senescencia normal.

Los cambios naturales que ocasionan la edad en el cerebro y el sistema nervioso, determinan una lentificación en la conducción de los impulsos nerviosos. Esto explica, en parte, la mayor lentitud en los movimientos que se aprecia en algunas personas. Sirva como ejemplo las reacciones algo retardadas de los peatones mayores en los avatares del tránsito; condición que deben tener muy presentes los usuarios más jóvenes de la vía pública. Ello implica también, por muy lamentable que sea, la posibilidad de que algunas personas mayores no tengan la necesaria rapidez de reflejos para conducir con seguridad en las condiciones actuales de nuestras calles y carreteras. Debe imponerse como una necesidad de

chequeo médico riguroso para los conductores de edad avanzada, llevado a cabo por médicos especialistas en la materia. En nuestros días, el verse privado de conducir por razón de la edad puede representar un serio inconveniente para los residentes en el medio rural, debido a que la falta de transportes públicos les condena al aislamiento. Ello coloca a los profesionales que son consultados sobre este particular en situaciones embarazosas.

Tratándose de gente inteligente, y si consiguen evitar cierto tipo de enfermedades en la senescencia, lo normal es que se conserve la inteligencia aunque se produzca un ligero cambio en los procesos mentales. Algunos aprenden a simplificar en la solución de los problemas corrientes. Son numerosos los ejemplos de personalidades altamente inteligentes y creativas, literatos, poetas, pintores y compositores, que han producido obras importantes en edades avanzadas. La gente adquiere experiencia y sabiduría, así como algo de astucia a medida que avanza en edad, pero su nivel intelectual básico queda determinado fundamentalmente, en la segunda década de la vida. Es alentador pensar que puede conservarse por completo. A mayor abundamiento, las personas que usan activamente su cerebro y ejercitan el entendimiento durante toda su vida, se ha demostrado experimentalmente que pueden defenderse incluso cuando la enfermedad amenaza su capacidad intelectual.

La consecución de nuevos conocimientos y habilidades es todavía posible hasta edades muy avanzadas si bien el proceso de aprendizaje es más dificultoso y requiere más tiempo. Esta posibilidad constituye la base en que se fundamenta por entero al nuevo movimiento para la preparación anticipada de un retiro activo y fructífero puesto que si no existiera esta capacidad todo intento en este sentido sería sólo una pérdida de tiempo. Por supuesto dentro de unos límites racionales debemos recordar "a perro viejo, pueden enseñársele habilidades nuevas".

Cambios en el pensamiento y la conducta.

El trato último con una persona mayor revelará, probablemente, algunos cambios en sus patrones afectivos e intelectuales. Tenderá, con toda probabilidad a responder con una mayor lentitud, al egocentrismo y a una mayor dependencia de los lazos familiares, así como a ir más al pesimismo que al optimismo y a aferrarse mayormente a la rutina, mostrando menos disposición a aceptar los cambios. Las costumbres estereotipadas, sin embargo, pueden ser útiles cuando tiende a fallar la memoria.

Por lo que toca al comportamiento, se observa una tendencia general al reforzamiento de las características personales. Así, si una persona ha sido siempre "retenida" en cuestiones monetarias o ha tenido tendencia a acaparar, seguramente estas propensiones se acentuarán con la edad. Algunas personas consideradas como "difíciles" se dulcifican al hacerse mayores, pero otras empeoran su "dificultad". Hay quien llega a convertirse en una especie de caricatura de su anterior personalidad. Es conveniente que procuremos ser conscientes de esta tendencia en nosotros mismos y que intentemos corregirla. Algunas personas de edad reaccionan en forma imprevisible ante las buenas o malas noticias, dando la impresión de desinterés por lo que es frecuente que se les acuse de insensibles.

El pensamiento abstracto se hace algo más difícil. Pero muchas personas mayores mejoran considerablemente su vocabulario tanto en el lenguaje hablado como en el escrito. Asimismo es mayor su caudal de conocimientos objetivos y de

todos los trucos de su profesión, en razón de su mucha experiencia que se traduce en sabiduría.

Usando la medida adecuada

El primer paso importante para la comprensión de las personas mayores, es adoptar los patrones correctos de comparación, lo cual no resulta fácil para aquellos que poseen una experiencia limitada sobre el particular. No es de gran utilidad decir de una persona mayor “que no es la mujer que conocíamos”, puesto que ello sugiere que esperábamos de ella más de lo razonable. Por otra parte, nada más positivo que el volcar al máximo las capacidades de las personas mayores. La indulgencia para con ellas es una cosa, pero otra muy distinta es permitir que utilicen su condición como excusa para no hacer nada.

Es, así mismo, difícil determinar en qué momento el envejecimiento normal se imbrica con las anormalidades ocasionadas por la aparición de enfermedades físicas, ante abandono, depresión o desmoralización y, sin embargo, esta distinción es de capital importancia; de otro modo es fácil caer en el error de pensar, ante síntomas nuevos de enfermedad, que se trata de algo atribuible al normal envejecimiento. En este punto es donde se hace imprescindible el consejo del médico.

IV.2.5- Influencia del yoga en la actividad física

Si los beneficios de la actividad física son cada vez más aceptados por la población en general, aparecen todavía más evidentes en la tercera edad.

El cuerpo humano es como una máquina; una máquina que si no se utiliza ni se engrasa, con el paso del tiempo, se va estropeando, se va oxidando, cada vez le es más difícil moverse y funcionar y termina deteriorándose. El funcionamiento del organismo humano es similar, necesita ser engrasado y estar en movimiento. Tanto los huesos, tendones y músculos, como la mente y nuestros órganos internos, deben ser cuidados y atendidos de la mejor manera y no caer en el olvido. Cada una de estas partes necesita movimiento. Si limitamos el movimiento a las actividades diarias como: caminar, sentarse y levantarse, subir y bajar escaleras, jugar con los nietos, etc.; estamos limitando el movimiento cada vez más y así progresivamente, nos iremos atrofiando. Con una actividad física adecuada, le daremos a nuestras articulaciones la capacidad de movimiento que se merecen, reforzaremos los músculos y ligamentos, aumentará la capacidad de oxigenación de los pulmones, la sangre circulará más fácilmente por el organismo, seremos más resistentes y tardará más tiempo en aparecer la fatiga; además, nos relacionaremos y comunicaremos con un grupo de personas con problemas afines, con temas comunes para discutir y hablar; nos sentiremos menos solos y más acompañados, practicaremos nuestra capacidad de prestar atención, nuestra memoria. Mediante el movimiento y la práctica la persona alargará su forma natural de estar en el mundo.

Hay que considerar la importancia del ejercicio físico a una edad en que las facultades tienden a declinar y necesitan del mantenimiento de la función para conservar activos todos los sistemas que rigen el organismo: sistema nervioso, sistema muscular, sistema óseo-articular, etc.

Es importante distinguir entre edad cronológica y edad biológica. Una y otra se corresponden; la actitud vital es fundamental. Hay dos clases de envejecimiento: armónico natural y des-armónico prematuro, patológico. Se debe fomentar una actitud de enriquecimiento y crear las condiciones para que ese envejecimiento sea natural, alimentando un estado de ánimo fresco y joven.

Se puede vivir la motricidad, y creemos que hay que vivirla desde la infancia hasta la edad senil, la práctica de la actividad física no tiene edades, lo que sí tiene edades es el tipo de práctica que se realiza. Es necesario realizar actividades físicas adaptadas a cada edad, según las propias necesidades, posibilidades, concebidas a medida de la persona, pensadas no solo en función de la cantidad de actividad que se realiza, sino en el porqué y en el cómo.

En la época moderna, con la creciente difusión y práctica ventajosa del Hatha-yoga (verdadera ciencia de la salud) comprobando en su consolidación la prolongación de la juventud y de la vida⁵, además de una perfecta armonía psicofísica, aumentan, sin duda, y cada vez más, sus aplicaciones terapéuticas en múltiples trastornos psicosomáticos. Conviene señalar que el hatha-yoga no es una simple "gimnasia" de naturaleza médica o fisiológica, sino que se propone generar unos efectos benéficos de carácter esencialmente neuromuscular. El hatha-yoga es, en rigor, un "método energético integral" en el que los elementos físicos no pueden separarse de los espirituales. A este respecto merece una cita especial la avalada opinión de C. G. Jung: "Las numerosas prácticas del yoga correspondientes al cuerpo constituyen una higiene fisiológica superior a los habituales ejercicios de gimnasia y respiración, tanto más en cuanto no son simplemente mecánicos o científicos, sino filosóficos, y activan las distintas partes del cuerpo, asociándolas al espíritu en su integridad. El yoga une el cuerpo y el espíritu de manera extraordinariamente completa".

La actividad física es un hecho representativo de nuestra época que llega a todas las esferas sociales; para las personas mayores es un "medio" del que disponen para relacionarse e identificarse con otras personas de sus mismas características; y hacer un grupo de amigos.

La actividad física que planteamos tendrá siempre un cierto componente lúdico-recreativo, y no tan sólo utilitario, o sea, con el fin de prevenir o mantener la condición física. Proponemos también una actividad basada en el movimiento, en un movimiento sentido y vivido, a través del cual se interioricen las sensaciones y se llegue a conocer cada parte del organismo, cómo se mueve y cómo responde a los diferentes estímulos, cómo se desplaza y cómo se relaciona con el exterior. Hay que sentir la respiración, aprender a relajarse y aprender a escuchar a su propio cuerpo. Habrá que sensibilizar a las personas mayores de los beneficios que la práctica del yoga les va a aportar.

El yoga implica movimiento, y toda forma de movimiento implica relación y comunicación. Nos comunicamos no sólo mediante las palabras, sino también con el cuerpo, a través del cuerpo en silencio y en movimiento. Las miradas, los gestos, los movimientos de las manos, de los dedos, de los brazos, de todo el cuerpo; la forma de moverse, de desplazarse, los gestos que adoptamos, las expresiones de la cara, la forma de reaccionar corporalmente frente a situaciones diversas, todo ello es comunicación. Nos comunicamos también por medio de las sensaciones.

⁵ Según el Dr. Alberto Lohmann, que es psiquiatra en Brasil y, desde hace mucho años, instructor, investigador y difusor de las técnicas yóguicas.

Sensaciones agradables o desagradables que percibimos y sentimos de todo lo que nos rodea, ya sean cosas o personas, en definitiva nos ayuda a ampliar nuestro estado de conciencia, es decir, a percibir más nuestros sentidos, a estar más conscientes de las cosas, a vivir más el presente, el maravilloso “aquí y ahora”. Esto es yoga.

Para conocer, sentir y aceptar a los demás, es necesario que previamente nos conozcamos, sintamos y aceptemos a nosotros mismos. El yoga puede ayudar a enriquecer nuestra relación con el mundo que nos rodea; puede colaborar a aceptarnos a nosotros mismos y a los demás.

IV.3- Salud y plenitud en la tercera edad

Para el yoga, la salud es el resultado del equilibrio. El yoga hay que entenderlo siempre como ciencia integral. Por tanto, como técnica preventiva y medicina natural debe comportar:

- Técnicas psicofisiológicas, seleccionando las más adecuadas y descartando las contraindicadas.
- Descanso adecuado, sueño profundo, relajación.
- Alimentación pura: dietas adecuadas para cada caso.
- Práctica de las técnicas psicometales, reforzando las más oportunas en cada caso.
- Cultivo de actitudes e impresiones adecuadas y positivas; la más idónea forma de vida en el mejor de los ambientes.
- Procedimientos complementarios; masaje, medicina ayurvédica.
- Y, por supuesto, si es como aplicación terapéutica, el papel central de la medicina occidental adecuadamente aplicada.

Como ciencia de la salud y técnica preventiva, cualquier persona puede beneficiarse en alto grado de la práctica del yoga.

Así mismo, es importante distinguir entre edad cronológica y edad biológica. Una y otra no se corresponden; la actitud vital es fundamental. Hay dos clases de envejecimiento: armónico, natural y des-armónico, prematuro, patológico. Se debe fomentar una actitud de enriquecimiento y crear las condiciones para que ese envejecimiento sea natural, alimentando un estado de ánimo fresco y jovial.

El Yoga, con sus diversas técnicas, aporta una invaluable ayuda a las personas de edad:

1. Mantiene cierta actividad física, evitando el sedentarismo.
2. Previene trastornos propios de la vejez.
3. Mejora la calidad del sueño.
4. Actúa sobre el sistema endocrino, y hace más lento el envejecimiento celular.
5. Reduce significativamente la pérdida de la memoria.
6. Activa la circulación sanguínea.
7. Mejora el carácter.

Si además de practicar yoga se conserva el peso ideal y se adopta una alimentación sana, entonces, el organismo se lo agradecerá.

Mataji Indra Devi decía: "El ser humano es el responsable de lo que pasa a su propio cuerpo. Nosotros somos los que permitimos que se endurezca, se enferme y envejezca. El yoga como filosofía práctica de vida nos enseña que en la plenitud de la tercera edad, no sólo hay que propiciar los aspectos curativos, sino de manera especial los aspectos preventivos; queda por descontado que todo lo que pueda hacerse en este sentido es positivo y la milenaria ciencia del Yoga juega un papel muy destacado".

IV.3.1- La alimentación en la tercera edad

Desde siempre se han realizado estudios sobre la nutrición que solían centrarse en la población infantil y adulta. Hoy en día este hecho está cambiando por el aumento de la expectativa de vida de la población. Las personas mayores se han convertido en un colectivo muy numeroso.

El interés por la alimentación de las personas mayores, viene determinado por dos cuestiones: la malnutrición y la determinación de la dieta que contribuye al aumento de la longevidad y la calidad de vida.

En la tercera edad, igual que en todas las edades, es importante hacer una dieta equilibrada para mantenerse con buena salud.

Una dieta equilibrada consiste en comer una amplia variedad de alimentos para proporcionar todos los nutrientes necesarios para el cuerpo.

Llegar a los 60-65 años, no implica que se tenga que hacer una dieta especial si se tiene buena salud y se ha realizado una actividad física hasta ese momento. Las necesidades individuales de ciertos nutrientes pueden ser tan variables como en edades más jóvenes.

IV.3.1.1- Problemas de alimentación en la tercera edad

La alimentación de las personas mayores puede ser diferente por varios motivos:

- La pérdida de dientes o utilización de postizos puede reducir la capacidad y deseo de masticar ciertos alimentos como la carne y el pescado.
- Una reducción en las secreciones del estómago e intestino hace la digestión difícil y más larga.
- Disminuye la sensación de gusto y de sed que puede influir sobre el apetito y la capacidad de darse cuenta de cuánto se necesita beber.
- Tener menos capacidad económica y/o física de poder comprar los alimentos necesarios y poder preparar las comidas como antes.
- Un cambio en la situación de vida, como el quedarse sólo, puede desanimar a la persona a comer correctamente y pasar con cualquier cosa.

- Desconocimiento de los alimentos que deben componer una dieta correcta.

Todos estos factores pueden conducir a eliminar uno o más grupos de alimentación en la dieta y se puede llegar a correr el riesgo de desarrollar una mala nutrición con la consiguiente pérdida de salud y actividad.

Diferentes estudios han demostrado que mucha gente mayor tiende a comer menos carne y pescado, frutas y verduras frescas, prefiriendo más féculas, productos azucarados y alimentos que necesitan poca preparación y conservación como los embutidos.

Por lo tanto la dieta puede ser deficiente en fibra, vitaminas como D, C, del grupo B como ácido fólico, B1 y B2 y minerales como el hierro y el zinc.

IV.3.1.2- Recomendaciones para una adecuada alimentación

Aunque se dice que la vejez es más un estado mental que físico, no hay que ignorar que las personas que llegan a determinada edad deben cambiar sus hábitos alimenticios. Sus cuerpos han cambiado, por lo que la dieta tiene que adecuarse al mismo.

Básicamente se puede decir que una de las cosas que las personas que llegan a la tercera edad tienen que tener en cuenta, es que su forma de vida ha cambiado. Por regla general, y por mucha actividad física que mantengan, no llegarán al nivel de desgaste de energía que tenían cuando eran jóvenes, por lo que el consumo de ciertos alimentos tiene que disminuir considerablemente.

Por otro lado, en su cuerpo pueden surgir enfermedades como la diabetes, la hipertensión o el reumatismo. Así pues, es conveniente que las dosis de dulces o sal no sean las que consumían antes.

Otra razón por la que su alimentación debe cambiar es que si se preocupan en consumir fruta, verdura, y lácteos, entre otras cosas, su nivel de vida y su bienestar aumentarán considerablemente. Las personas mayores deben hacer unas 4 comidas al día, comer muy sano y evitar cosas como el alcohol, el tabaco, el azúcar en exceso o las grasas.

Grupos de alimentos recomendados

Leche y productos lácteos: la leche es un alimento muy importante en esta edad por su contenido de proteínas, calcio, fósforo y vitaminas (A, D y B2).

Es recomendable tomar, al menos, medio litro al día, sea sola, mezclada con café, malta, harina chocolateada, o en salsas tipo bechamel, postres como el flan, natillas o yogur, o bien añadida a diferentes platos.

La leche puede tomarse normal, excepto cuando hay que vigilar la cantidad de grasa en la dieta y/o por problemas de digestión, entonces se recomendaría tomarla descremada.

El queso también es nutritivo; es mejor para esta edad tomar un queso con poca grasa, blando y de fácil masticación y digestión, como el requesón, tipo Burgos, etc. El queso se puede tomar rallado o añadido a diferentes platos.

Carne, pescado y huevos: estos alimentos proporcionan proteínas, minerales como el calcio, hierro, zinc, ácido fólico y vitamina B12.

En esta edad es preferible evitar las carnes y embutidos con mucha grasa, por ser más difíciles de digerir y tener un efecto nocivo sobre la salud. Son más aconsejables las carnes blandas como el pollo, ternera, pavo, vaca y cerdo magro y el hígado una vez a la semana.

Si hay dificultad de masticación, es mejor picar la carne y comerla como hamburguesa, salchichas, pastel de carne, albóndigas, canelones, estofados, croquetas, etc. También se hace más fácil masticar la carne preparada con un poco de jugo o salsa ligera.

En cuanto al pescado, es un alimento nutritivo, tanto fresco como congelado, evitando aquellos que tengan mucha espina o comprando filetes preparados.

Es mejor hacer cocciones suaves, con poco aceite, ya que los fritos, rebozados y salsas fuertes son difíciles de digerir.

Los huevos tienen un valor nutricional excelente para esta edad. Además, su precio es económico y son, generalmente, fáciles de digerir por las personas mayores. Pueden tomarse hasta 3-4 por semana, cocidos, solos o en forma de tortilla, pasados por agua, duros o combinados en diferentes platos, como flan, pudding o dentro de sopas, purés o batidos.

Féculas y cereales: es mejor tomar los hidratos de carbono como féculas que como azúcares. La cantidad depende de la actividad física de la persona y su necesidad de energía.

El pan es un buen alimento, mejor en forma integral para evitar el estreñimiento y en forma de molde si tiene problemas de masticación.

También es aconsejable tomar legumbres por su contenido de fibra, sin abusar, ya que un exceso puede producir un incremento en las fermentaciones intestinales, creando molestias e hinchazones. Sería mejor en forma de puré, mezclado con verduras u otro cereal como el arroz.

La patata es muy útil en la alimentación por su bajo coste, fácil digestión y preparación y las muchas formas en que se puede preparar como puré, estofada, al horno, junto con carne picada o huevo para aumentar el valor nutritivo.

También es importante el consumo de arroz y otros cereales como macarrones, fideos, sopa de pasta, tapioca, preparadas de la forma tradicional con poca grasa y sin salsas fuertes.

Es importante no comer demasiado azúcar ni alimentos endulzados, aunque sean muy apetitosos, ya que tienen poco valor nutritivo y constituyen un peligro para los dientes.

Frutas y verduras: son alimentos importantes por su aporte de vitaminas y fibra. Es aconsejable una ración de verdura de hoja verde al día y otra de color amarillo/rojo. Si existe dificultad en la masticación, es mejor prepararlas cortadas a trozos pequeños, chafados o en puré, evitando aquellos más difíciles de digerir o flatulentos. Es recomendable incluir ensalada dentro de la dieta.

Una variedad de fruta es importante, incluyendo las cítricas como la naranja, mandarina, etc. o en forma de zumo recién preparado para que no pierda su vitamina C.

Alcohol: El alcohol no tiene valor nutritivo aparte de proporcionar calorías, pero puede ayudar a estimular el apetito. No hay contraindicación salvo por razones médicas o por tomar medicación. Debe tomarse en cantidad moderada, no pasando de un vaso pequeño de vino como ración en cada comida.

Sal/condimentos: no hay una necesidad de suprimir la sal en esta edad si no hay una patología médica que lo indique. Dado que las personas mayores tienen menos percepción del sabor, es importante utilizar especias y hierbas para dar un sabor agradable a la comida con objeto de evitar una pérdida de apetito por platos sosos y aburridos.

Necesidades nutricionales en la tercera edad

Energía y calorías: la caloría es la unidad de energía proporcionada al cuerpo por los alimentos que se consumen. Esta energía es necesaria para mantener las funciones necesarias del cuerpo como respirar, digerir, latir el corazón y, además, para las actividades físicas como andar, lavar, correr, nadar, etc.

Generalmente se considera que una persona mayor necesitará menos energía. Esto es así porque hay una pérdida de tejido muscular que necesita menos energía, y por una posible reducción de la actividad física. Sin embargo, hay muchas personas que mantienen una actividad física marcada hasta una edad muy avanzada, y no necesitarán menos calorías.

Proteínas: Las proteínas de los alimentos proporcionan los aminoácidos esenciales para mantener y reparar los tejidos del cuerpo. Ya que este proceso de mantenimiento y reparación es constante, se necesita una cantidad de proteínas diarias igual que en edades más jóvenes.

Las proteínas provienen de la carne, aves, embutidos, pescado, huevos, leche y otros productos lácteos, o sea, de origen animal y también de fuentes vegetales como el pan y otros cereales como la pasta, las legumbres y las patatas. Se aconseja que las proteínas deben proporcionar el 10-15% de las calorías en la dieta. Un gramo de proteínas da 4 calorías.

Grasas: Las grasas proporcionan energía, además de ciertas vitaminas. Sirven para dar sabor a la comida y satisfacer el apetito.

Las fuentes animales de grasa en la dieta son la mantequilla, la nata, la leche, los quesos, la carne, especialmente el cerdo, el cordero y los embutidos, el pescado azul, productos de pastelería y vegetales como los aceites de oliva, soja, girasol, maíz, las margarinas y los frutos secos.

Hoy día se habla de la relación entre un consumo excesivo de grasa, especialmente la grasa animal/saturada, y los problemas de colesterol y arteriosclerosis. Por eso, hay que vigilar la cantidad y tipo de grasa en la dieta.

Las grasas deben proporcionar el 30-35% de las calorías de la dieta, con énfasis en la grasa vegetal. Un gramo de grasa da 9 calorías.

Hidratos de carbono: los hidratos de carbono son nuestra fuente principal de energía. Se dividen en dos clases: los almidones o féculas, como el pan y otros cereales, pasta italiana, arroz, legumbres, patatas y algunas verduras; y los azúcares como el azúcar, miel, galletas, pasteles, chocolates, mermeladas, helados, caramelos y bebidas azucaradas. Un exceso de hidratos de carbono, especialmente azúcares, se convierte en grasa en el cuerpo y ello produce sobrepeso y obesidad.

Los hidratos de carbono deben proporcionar el 50-55% de las calorías en la dieta, con énfasis en las féculas. Un gramo de hidratos de carbono da 4 calorías.

Vitaminas: son sustancias esenciales para ciertas funciones reguladoras del cuerpo humano, como la función de los ojos, la piel, la formación y la estructura de los huesos y de la sangre y, además, para la producción de energía en el cuerpo.

Las vitaminas se encuentran en una gran variedad de alimentos, tanto de fuente animal como vegetal. No proporcionan energía.

Minerales: los minerales como el calcio, hierro, fósforo, cinc, etc., también son sustancias esenciales en la estructura de ciertos tejidos del cuerpo y en funciones celulares.

Igual que las vitaminas, se encuentran en una gran variedad de alimentos y no proporcionan energía.

Fibra: es la parte de los alimentos de origen vegetal que el cuerpo no digiere, crea un volumen en el intestino que lo hace trabajar para evacuar y evitar el estreñimiento.

La fibra se encuentra en los cereales integrales.

Hidratación

En todas las etapas de la vida es fundamental la ingesta adecuada de agua, ya que ésta constituye el principal componente del cuerpo humano.

La tercera edad es la etapa en que se necesita más aporte de agua, ya que el cuerpo va a sufrir unos cambios que pueden producir una alteración en el equilibrio entre la cantidad de líquidos que se toman y la cantidad de líquidos que se pierden. En la persona mayor se encuentra disminuida la sensación de sed, con lo que va a beber menos agua; la capacidad de eliminar productos de desecho va a ser menor, así como, la formación de jugos del estómago, páncreas, hígado, etc.

El agua es imprescindible porque:

- forma parte de los líquidos corporales
- transporta los nutrientes de los alimentos
- interviene en el proceso de la digestión
- regula la temperatura corporal

La falta de motivación personal, incapacidad para beber sin ayuda, miedo a que después se les escape la orina, etc., contribuyen a que la persona mayor no beba agua para complementar los líquidos que toma con la comida.

El agua es esencial para mantener la vida. Dos tercios del peso total de un cuerpo están constituidos por agua. Ayuda a disolver y a digerir los alimentos y eliminar sustancias tóxicas. Hay que ingerir unos 2 litros de líquido al día, en forma de agua sola, infusiones, zumos, leche, caldos o sopas, etc.

Esta cantidad va a variar en determinadas situaciones: temperatura elevada ambiental, fiebre, infección, actividad física, diarrea y estreñimiento. Cuando nos encontramos con estas situaciones, la ingesta de agua debe ser mayor debido al gasto que el organismo realiza para compensarlas.

La ingestión de agua, entonces, evita la deshidratación y, por tanto, no se producirán complicaciones derivadas de ella, pero debe tenerse cuidado, pues aunque el agua en condiciones normales no se acumula, en algunas enfermedades sí lo hace, y un exceso de líquido puede hacer que aparezcan edemas (hinchazón de una parte blanda del cuerpo) que harán aumentar la tensión arterial. De aquí la importancia de evitar alimentos con un exceso de sal, que favorece la retención de líquidos. Una forma práctica de cubrir estas necesidades de agua, es beber durante todo el día cantidades pequeñas de agua aunque no se tenga sed.

IV.4- Respirar la vida

¿Hay algo que marque más claramente la frontera entre la vida y la muerte que la respiración? Nos estrenamos en el mundo con el llanto catártico que introduce en nuestros pulmones la bocanada de aire inaugural: Señoras y señores ¡Da comienzo la vida! De ahí en adelante, acompañando todos los avatares de la existencia, estarán actuando, funcionando en ese ritmo continuo de inhalaciones y exhalaciones. Así, hasta que llegue el momento del "último suspiro". Decimos que alguien expiró cuando dejó de respirar y por tanto de vivir.

De modo que nuestra respiración es nuestra eterna acompañante de vida. Tanto si estamos conscientes como si no, ella mantiene presente su ritmo. Es un acompañamiento tan sensible y receptivo que se adapta a cada cambio, cada actividad, cada estado de ánimo.... Así es, porque la respiración es el puente entre lo físico, lo mental y lo emocional. Una respiración profunda y completa provoca físicamente la eliminación de la tensión muscular, mayor aporte de oxígeno a la sangre y a todos los órganos; mentalmente, una mente más clara, atenta, libre de pensamientos obsesivos. En cuanto a la respuesta emocional, sabemos que la ansiedad y la respiración profunda son respuestas incompatibles, que jamás pueden darse simultáneamente, así como que los estados de ansiedad van siempre acompañados de respiración alta y superficial en el límite de provocar la hiperventilación. Esto nos da una idea de cómo al hablar de la respiración, los procesos mentales, físicos y emocionales se influyen, se superponen, se imbrican unos en otros sin que sea posible la separación.

IV.4.1- Beneficios de una respiración profunda

1. Un aumento en la cantidad de sangre, debido a su mayor oxigenación en los pulmones. Esto favorece la eliminación de toxinas del sistema.
2. Una mejor capacidad del cuerpo para dirigir y asimilar los alimentos. Los órganos digestivos, como el estomago, reciben mayor cantidad de oxígeno y, por lo tanto, su funcionamiento es más eficaz. El hecho de que los propios alimentos estén también más oxigenados ayuda más todavía a una mejor digestión de los mismos
3. Una mejora en el estado del sistema nervioso, incluyendo el cerebro, la columna, los centros nerviosos y los nervios. Una vez más, esta mejora se debe a la mayor oxigenación - y por lo tanto alimentación - del sistema nervioso que sirve para fomentar la salud de todo el cuerpo, porque comunica con todas las partes del mismo
4. Un rejuvenecimiento de las glándulas, sobre todo las pituitarias y pineal. El cerebro se beneficia especialmente del oxígeno, y requiere tres veces más que el resto del cuerpo. Esto tiene un impacto fundamental sobre nuestro bienestar.
Un rejuvenecimiento de la piel, la piel se vuelve más suave, y se reduce la aparición de arrugas faciales
5. A través de los movimientos del diafragma durante los ejercicios de respiración profunda, los órganos abdominales - el estomago, el intestino, el hígado y el páncreas - reciben un masaje. Además, el movimiento de la parte superior del diafragma le proporciona otro masaje al corazón. Estos masajes estimulan la circulación sanguínea en estos órganos
6. Los pulmones logran estar sanos y fuertes, lo que supone un buen seguro contra futuros problemas respiratorios
7. La respiración yogui, lenta y profunda, reduce la carga de trabajo del corazón. Esto produce un corazón más eficiente y más fuerte, que funciona mejor y dura más tiempo. También se traduce en una tensión sanguínea reducida, y una probabilidad menor de sufrir una enfermedad cardiaca. Los ejercicios de respiración logran reducir el trabajo del corazón en dos maneras. Primero, una respiración profunda crea unos pulmones más eficientes, y entra más oxígeno en contacto con la sangre enviada por el corazón hacia los pulmones. Esto quiere decir que el corazón no tiene que esforzarse tanto para enviar oxígeno a los tejidos. Segundo, la respiración profunda causa una diferencial mayor en la presión pulmonar y esto, a su vez, produce un aumento en la circulación sanguínea, lo que permite al corazón descansar un poco
8. La respiración profunda y lenta le ayuda a controlar su peso. Si tiene exceso de peso, el suministro extra de oxígeno ayuda a quemar las grasas. Si por el contrario, tiene insuficiente peso, el oxígeno alimenta a los tejidos y glándulas. En otras palabras, practicar yoga tiende a ayudarlo a encontrar su peso ideal
9. La relajación mental y corporal. La respiración lenta, profunda y rítmica provoca un estímulo reflejo del sistema nervioso parasimpático. Esto produce una reducción en los latidos del corazón y una relajación de los músculos. Como el estado de la mente y el cuerpo están muy relacionados entre sí, estos dos factores producen a su vez un reflejo de relajación de la mente. Además, una mayor oxigenación del cerebro tiende a normalizar la función cerebral, reduciendo niveles excesivos de ansiedad.
10. Los ejercicios de respiración producen un aumento en la elasticidad de los pulmones y el tórax. Esto crea un aumento en la capacidad de respiración durante todo el día, no solo durante el ejercicio. Por lo tanto, todos los citados beneficios permanecen durante todo el día.

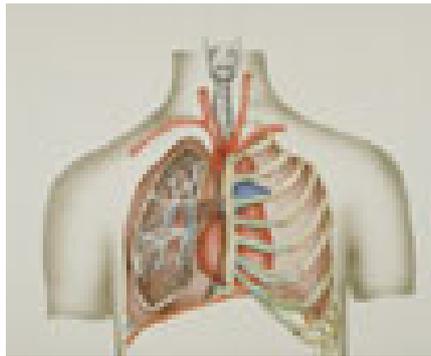
Los ejercicios de respiración son un método muy efectivo y sencillo que no necesita de ningún equipamiento y que produce resultados instantáneos calmando tu mente, el cuerpo, energizando tu sistema nervioso, facilitando el metabolismo, la digestión y alcanzando estados de conciencia tranquilizadores y meditativos.

No nos damos cuenta de su significativa importancia y generamos unos hábitos muy descuidados donde tendemos a respirar irregularmente y sin ritmo. Hemos de valorar nuestra respiración, **es algo tan simple y poderoso**, que parece increíble que se nos pueda haber olvidado.

El respirar sin ritmo ni control nos lleva a una perspectiva de la vida totalmente emocional, acumulativa de tensión y de nervios débiles.

Creo que es importante que enseñemos a respirar conscientemente a los niños y a cuantas personas estén interesadas.

Es una herramienta muy poderosa.



La respiración, la mente y las emociones

El ritmo y la frecuencia de la respiración están íntimamente conectados con nuestros estados emocionales y mentales. De hecho, las emociones y la mente hacen que la respiración varíe, por lo tanto, si controlamos la respiración, empezamos a ganar control sobre las emociones y la mente. Al hacer más lenta la respiración, calmamos la mente y equilibramos las emociones.

Ejercicio Simple:

Esto tiene una aplicación muy práctica en tu vida diaria. Si estás enfadado o con mucho estrés, fíjate en tu ritmo de respiración. ¿Cómo es? Fíjate en el ritmo y la frecuencia y observa qué sucede si empiezas a respirar más lento y profundamente. Intenta respirar tan sólo 4-5 veces por minuto y contempla qué efectos se crean después de ese minuto. ¿Cómo te sientes?

No hace falta que pares en tu actividad, puedes seguir haciendo lo que estabas haciendo, simplemente respira más lento. Sé consciente de los efectos de la respiración.

Es muy profundo el lenguaje de la respiración y ponerlo en palabras es limitarlo. Si te das cuenta, de todos los sistemas en tu cuerpo, la respiración la podemos controlar conscientemente, a diferencia de otros sistemas como el circulatorio, digestivo...

Es fascinante ser consciente de la respiración, cuando inhalas y exhalas estás poniendo en contacto tu interior con el exterior, estas comunicándote con la energía cósmica y con el universo, existe un diálogo, una fina conexión sutil entre las partes más privadas e inaccesibles de tu ser con la fuente que te mantiene vivo.

Es una herramienta que puede ser usada para establecer un vínculo de conocimiento profundo con tu subconsciente y tu inconsciente, a los que es imposible llegar con la mente racional.

IV.4.2- La función de la respiración

Los pulmones son los órganos más grandes del cuerpo, unos pulmones normales pueden hacerse grandes hasta una capacidad de unos 4,000 centímetros cúbicos (fíjate que sólo usamos 500-800 cc).

“La función de los pulmones es suplir oxígeno, remover el dióxido de carbono, ayudar a regular el ph (acidez, alcalinidad) y segregar vapor de agua, hidrógeno y pequeñas cantidades de metano.

A los alvéolos acude la sangre cargada de anhídrido carbónico, CO₂, procedente de la combustión celular, donde se cambia por el oxígeno del aire. Así los pulmones, los alvéolos, son la zona de nuestro cuerpo en que se permite el contacto más directo entre nuestro interior (la sangre, fluido vital) y el exterior (el aire, energía vital)”

Tres tipos de respiraciones

Existen tres tipos de respiraciones según la zona: Superior o clavicular, media o costal, e inferior o abdominal.

La superior es la que ofrece menos volumen para el intercambio, haciendo intervenir, innecesariamente, a los músculos de la zona superior (se acumula tensión en hombros y cuello)

La respiración media es mejor que la anterior, pero la más recomendada es la abdominal. En ella a menos gasto energético (moviliza menos músculos y apenas las costillas flotantes), existe un mayor intercambio gaseoso. El desplazamiento hacia el abdomen del diafragma es lo que produce la expansión y el estiramiento de los pulmones.

Si no expandes los pulmones a su entera capacidad, no puedes limpiar la mucosidad de los alvéolos, no puedes conseguir suficiente oxígeno y no te liberas de todas las toxinas que conducen a enfermedades e infecciones.

Algo respira dentro de ti y te mantiene vivo

En Oriente, se suele decir que cuando nace un niño, la duración de su vida esta predeterminada por el numero de respiraciones asignadas, y no por el numero de años. Por lo tanto según esta visión, si respiras más despacio, vivirás más tiempo y más sano.

Los yoguis señalan que la acción de la respiración junto con la cadencia, ritmo y ratio de cada inhalación y exhalación, determina cómo el cuerpo y la mente usan esa energía.

“Cada respiración te es dada, tu no respiras, algo dentro de ti respira. Desde que naciste has estado respirando, sin descanso, sin vacaciones, mientras estás despierto o dormido. Algo respira dentro de ti y te mantiene vivo.

Algunos llaman a esta poderosa energía que respira dentro de ti, Dios. La respiración es el delicado hilo que te une a ti con el Único, con quien ha creado el universo entero (incluidos tú y yo). Cada inhalación que recibes es un recordatorio, una reafirmación de la divina y eterna presencia dentro de ti.”

Siéntelo durante unos momentos. ¿No es una sensación atractiva?

Darse Cuenta de la respiración

La respiración nos ayuda a identificarnos con nuestra naturaleza básica. Nos damos cuenta que no somos sólo un cuerpo. Nuestro cuerpo es un contenedor que da forma a nuestra energía. Nuestra respiración trae la energía que da vida a nuestro cuerpo.

Darse cuenta de la respiración nos ayuda a mantenernos presentes en el momento. La respiración enciende literalmente nuestro fuego con el oxígeno nuevo que entra. El prana o la fuerza de la vida en la respiración, es el combustible básico que nutre nuestro cuerpo y limpia nuestra mente; alivia y tranquiliza nuestras emociones.

La respiración es vida, no es el aire lo que nos mantiene vivos, sino la esencia sutil que contiene, que lleva la energía de la vida. La energía de la vida es llamada Prana. La energía que recibimos con cada respiración, es la misma que los científicos descubrieron cuando separaron el átomo. No es nada nuevo.

Durante miles de años, los yoguis han trabajado con prana. Prana es el elemento constructor básico de la vida. Nos es dado con cada respiración. ¿Que hay más poderosos que esto?

Respiración e intuición

Cuando respiras más lento, menos de ocho respiraciones por minuto, estimulas la glándula pituitaria. La pituitaria es la glándula maestra, pero además es la pasarela a la intuición. Cuanto más segregue la pituitaria, la intuición se hace más accesible y activa. Esto quiere decir que se es más consciente de las acciones que se toman. Se encuentra mayor guía interior, directa, un conocimiento instantáneo de simplemente saber que se hace más frecuente, fuerte y claro.

Respiración adecuada

La respiración adecuada es uno de los 5 puntos fundamentales del yoga. La mayoría de la gente usa solamente una fracción de su capacidad pulmonar para la respiración. Respiran de modo superficial, apenas expandiendo la caja torácica. Sus hombros están encorvados, tienen tensión dolorosa en la zona alta de la espalda y cuello, y sufren de falta de oxígeno. Deberían aprender la respiración completa yóguica.

Los distintos tipos de respiración

Como hemos dicho, hay tres tipos distintos de respiración.

- 1.** La respiración clavicular es la más superficial y el peor tipo posible. Durante la inhalación los hombros y la clavícula son elevados mientras que el abdomen es contraído. Se realiza un esfuerzo máximo, pero una mínima cantidad de aire es obtenida.
- 2.** La respiración torácica es realizada con los músculos intercostales expandiendo el tórax, y constituye el segundo tipo de respiración incompleta.
- 3.** La respiración abdominal profunda es la mejor, por cuanto lleva aire a la parte más baja y más amplia de los pulmones. La respiración es lenta y profunda, efectuándose por tanto un uso adecuado del diafragma.

De hecho, ninguno de estos tipos es completo. Una respiración yóguica completa combina los tres, comenzando con una respiración profunda y continuando la inhalación a través de las zonas intercostal y clavicular.

Aprendiendo la respiración abdominal

Para poder llegar a sentir cómo es una respiración diafragmática apropiada, utilice ropa suelta y recuéstese sobre la espalda. Coloque una mano sobre el abdomen a la altura del diafragma. Inhale y exhale lentamente. El abdomen deberá expandirse mientras inhala y contraerse al exhalar. Trate de tomar conciencia y compenetrarse con este movimiento.

Aprendiendo la respiración completa yóguica

Una vez que se sienta suficientemente hábil en la práctica de la respiración abdominal estará en condiciones de aprender la respiración completa yóguica. Inhale lentamente, expanda el abdomen, después el tórax, y finalmente la porción superior de los pulmones. Luego, deje salir el aire de la misma forma, dejando que el abdomen ceda a medida que exhala.

Esta es la respiración completa yóguica.

Pranayama

La cuestión más importante respecto de una buena respiración es el Prana, o energía sutil del aliento vital. El control del Prana conduce al control de la mente.

Los ejercicios respiratorios son llamados Pranayamas, que significa precisamente “controlar el Prana”.

“LA RESPIRACIÓN Y LA MENTE BROTAN DEL MISMO LUGAR, Y CUANDO UNO DE ELLOS ES CONTROLADO, EL OTRO TAMBIEN ESTA CONTROLADO.”

INSPIRAR: Significa recibir, abrirse a todo lo que nos rodea, estar disponible.

RETENER: Significa asimilar, digerir, transformar, creer en las posibilidades de uno mismo.

ESPIRAR: Significa ejecutar, realizar, atreverse a tener iniciativas, hacer proyectos y llevarlos a cabo.

IV.4.3- La respiración como fuente de energía

La vida depende por completo del acto de respirar. Respirar es vivir, y no hay vida sin respiración.

A través de la respiración consciente podemos captar, asimilar y fluir armoniosamente con la energía que anima la vida (prâna).

En yoga el término prâna, significa aliento. Todo tipo de fuerza de este universo físico o mental, tiene su origen en este prâna. Prâna es el nombre con el que designamos un Principio universal, esencia de todo movimiento, fuerza o energía. Se le puede llamar el alma de la fuerza o de la energía en todas sus manifestaciones. El Génesis conocía la diferencia que existe entre el aire atmosférico, y el principio misterioso y potente contenido en él. Habla de “la respiración del espíritu de vida”.

Si se tiene en cuenta que la mayor suma de prana adquirida por el hombre, le llega por medio del aire que respiramos, es fácil apreciar la importancia de una buena respiración.

La respiración entonces es algo así como la manifestación externa del flujo de prâna. Un dominio inteligente de la facultad de respirar, prolonga nuestros días dándonos mayor resistencia, mientras que una respiración descuidada, mengua nuestra energía vital.

Esta energía puede perturbarse también por varios acontecimientos (físicos, psíquicos, climáticos, alimentarios...). Como consecuencia, se produce un desequilibrio en esas zonas del cuerpo en las que esas energías se ven frenadas.

El yoga intenta restablecer la buena circulación de prâna en el cuerpo. Un buen medio para desbloquear esa energía lo constituye una mayor movilidad del cuerpo, unida a una mayor conciencia de las distintas zonas, de ahí la amplia gama de posturas que propone el yoga, en las que los distintos movimientos (estiramientos, juegos de compresiones, torsiones..., etc.), nos hacen tomar conciencia fácilmente de las distintas zonas del cuerpo.

Otra forma de ayuda al desbloqueo de la energía es por medio del pensamiento; para ello propone lo siguiente: “ Prâna circula donde el espíritu se fija” (en forma de atención), lo cual quiere decir, que si llevamos la atención a una zona

determinada de nuestro cuerpo, vamos a llevar también hacia ella prâna, permitiendo a esta energía vital circular en dicha parte de nuevo y sin obstáculos.

La respiración yóguica o completa, pone de relieve tres zonas importantes en nuestro cuerpo.: la zona abdominal, costal y clavicular.

Zona abdominal. Quizás esta región, sea la más importante, pues es sede de numerosos órganos vitales (hígado, bazo, intestinos...). La respiración en esta zona permite una gran oxigenación, es la más instintiva, llamada también respiración de la especie. Una respiración deficiente en esta zona, puede expresar una salud débil, fundamentalmente en forma de trastornos digestivos, así como diversas alteraciones nerviosas, en forma de miedo, inseguridad, etc.

La **zona del pecho (Costal)**, es una zona especialmente sensible. sede de las emociones, y en particular, de contención de emociones reprimidas. Esta región requiere estar abierta. no crispada, para lo cual el yoga propone posturas que favorecen la liberación de tensiones, lo que repercute en una mayor estabilidad emocional. La respiración en esta zona fomenta la afectividad, y las relaciones con el entorno, así como la confianza en uno mismo. El bloqueo energético en esta zona, produce trastornos en el área del corazón, como taquicardias, asma... etc.

En la **zona clavicular**, la capacidad respiratoria es menor que en las anteriores, sin embargo adquiere más valor cuando se apoya en ellas en una respiración completa, por ejemplo. Es una respiración que fortalece y purifica la parte alta de los pulmones, al tiempo que favorece la actividad mental. Las alteraciones en esta zona repercuten favoreciendo los trastornos psicósomáticos.

Así la respiración yóguica abarca en su recorrido de inspiración y expulsión del aire estas tres zonas del cuerpo, mejorando la salud física, aumentando la capacidad mental, y desarrollando el aspecto espiritual de la naturaleza en el hombre.

Respirar es vivir

Respirar es vivir, y no hay vida sin respiración. No solamente los animales superiores basan la vida y salud en el respirar, sino que hasta las formas más inferiores, incluso las plantas, deben al aire su existencia.

El niño hace una larga y profunda inspiración, la retiene un momento para extraer de ella las propiedades vitales, y la exhala en un lento vagido; así da principio su vida sobre la tierra. El anciano da un débil suspiro, cesa de respirar y la vida llegó a su término. Desde el suave soplo del niño hasta el último suspiro del moribundo, se desarrolla una larga historia de continuas respiraciones.

La respiración puede considerarse como la más importante de las funciones del cuerpo, porque de ella dependen indudablemente todas las demás. El hombre puede vivir algún tiempo sin comer; menos, sin beber; pero sin respirar, su existencia continúa solo muy pocos minutos.

No solamente el hombre depende de la respiración para vivir, sino que también y, en gran parte, de los hábitos correctos de respirar, que son los que han de dar vitalidad perfecta e inmunidad contra las enfermedades. Un control inteligente del poder de respirar prolonga nuestros días sobre la tierra, dándonos

una mayor resistencia, mientras que una respiración descuidada tiende a disminuir nuestros días, decrece nuestra vitalidad y nos coloca en condiciones favorables a ser presa de las enfermedades.

El hombre, en su estado natural, no tuvo necesidad de que le suministraran instrucciones para respirar, de la misma manera que el animal inferior y el niño, respiraba natural y debidamente, según los designios de la Naturaleza; pero en eso también ha sufrido la influencia modificadora de la civilización. Ha contraído costumbres y actitudes perniciosas en el caminar, pararse y sentarse, que le han despojado del derecho primitivo de una respiración correcta y natural. Ha pagado un precio muy elevado por la civilización.

En la actualidad, el salvaje respira naturalmente, a no ser que haya sido contaminado con los hábitos del hombre civilizado.

El porcentaje de los hombres civilizados que respiran correctamente es muy reducido y el resultado puede observarse en los pechos contraídos, en los hombros caídos y en el espantoso aumento de las enfermedades de los órganos respiratorios. Si se estudia el asunto se observará que la relación entre la respiración natural y la salud es evidente y explicable, sea que lo consideremos bajo el punto de vista oriental u occidental.

Los beneficios físicos derivados de una respiración correcta, son el poder mental del hombre, su felicidad, el dominio sobre sí mismo, claridad de vistas, moralidad y aun su crecimiento espiritual, pueden ser aumentados penetrándose de la ciencia de la respiración.

El yogui realiza una serie de ejercicios por medio de los cuales obtiene el dominio de su cuerpo y lo habilita para enviar a cualquier órgano una mayor corriente de fuerza vital o *prana*, fortaleciendo y vigorizando de esta forma la parte u órgano que desee.

Prana es el nombre con que designamos un principio universal, el cual es la esencia de todo movimiento, fuerza o energía, ya se manifieste como gravitación, electricidad, revolución planetaria o cualquier forma de vida, desde la más elevada a la más inferior. Puede ser llamado el alma de la Fuerza y de la Energía en todas sus manifestaciones, o aquel principio que operando de cierta manera produce la forma de actividad que acompaña la vida.

Este gran principio existe en todas las formas de materia y, sin embargo, no es materia. Está en el aire, pero no es aire ninguno de sus elementos químicos. Los animales y vegetales lo respiran con el aire, pero si éste no lo contuviera morirían, fuera cual fuera la cantidad de aire respirada.

Es tomado por el sistema conjuntamente con el oxígeno, y, sin embargo, no es el oxígeno. El escritor hebreo autor del Génesis, conocía la diferencia que existe entre el aire atmosférico y el principio misterioso y potente contenido en él. Habla de *neshemet ruach chayim*, que traducido, significa: "la respiración del espíritu de vida". En hebreo, *neshemet* significa la respiración ordinaria del aire atmosférico, y *chayim*, vida o vidas; mientras que la palabra *ruach*, quiere decir "el espíritu de vida", que, según los ocultistas, es el mismo principio al cual denominamos prana.

Prana está en el aire atmosférico, pero está también en todas partes y penetra donde el aire no puede llegar. El oxígeno del aire juega un papel importante en el sostenimiento de la vida animal, y el carbono desempeña una función similar

en la vida vegetal, pero prana tiene la suya propia y distinta en las manifestaciones de la vida, aparte de las funciones fisiológicas.

Estamos constantemente inhalando el aire cargado de prana, y constantemente también extraemos éste de aquél, apropiándolo para nuestro uso. Encontrándose el prana en su estado más libre en el aire, y en regular cantidad cuando éste es puro, lo sacamos de esa fuente más fácilmente que de cualquier otra. En la respiración ordinaria absorbemos y extraemos una cantidad normal de prana, pero por la respiración controlada y regulada (generalmente conocida como respiración yogui), nos ponemos en condiciones de extraer una cantidad mayor, que se concentra en el cerebro y centros nerviosos para ser utilizada cuando sea necesario. Podemos almacenar prana de la misma manera que los acumuladores almacenan la electricidad. Los numerosos poderes atribuidos a los ocultistas avanzados, son debidos, en gran parte, al conocimiento de este hecho y al uso inteligente de esta energía acumulada. Los yoguis conocen que, por ciertas formas de respiración, pueden establecer determinadas relaciones con el depósito de prana y disponer de él para sus necesidades. No sólo fortalecen de esta manera todas las partes del cuerpo, sino que el cerebro mismo puede recibir un aumento de energía del mismo origen.

Aquel que posee la facultad de almacenar prana, sea consciente o inconscientemente, irradia a menudo vitalidad y fuerza que es sentida por los que entran en contacto con él, y tal persona puede comunicar su fuerza a otras y darles un aumento de vitalidad y fuerza que es sentida por los que entran en contacto con él, y tal persona puede comunicar su fuerza a otras y darles un aumento de vitalidad y salud.

El oxígeno del aire es asimilado por la sangre y utilizado por el sistema circulatorio. El prana del aire es asimilado por el sistema nervioso y utilizado en su obra. Y así como la sangre oxigenada circula por todas las partes del organismo y cuida de su construcción y reparación, así también prana circula por todas las partes del sistema nervioso agregando fuerza y vitalidad. Si nos representamos a prana como el principio activo de lo que llamamos vitalidad, podremos formarnos una idea mucho más clara del papel importante que desempeña en nuestra vida.

De la misma manera que el oxígeno de la sangre es consumido por las necesidades del sistema, la provisión de prana es agotada por nuestros pensamientos, voliciones, acciones, etc., y se hace necesario, en consecuencia, una reposición constante.

Cada pensamiento, acto, esfuerzo de voluntad y movimiento de un músculo gasta una cierta cantidad de lo que llamamos fuerza nerviosa, la cual es en realidad una forma de prana.

Para mover un músculo el cerebro envía un impulso sobre los nervios y el músculo se contrae, ocasionando un gasto de prana proporcionado al esfuerzo realizado. Si se tiene en cuenta que la mayor suma de prana adquirida por el hombre le llega por medio del aire inhalado, es fácil apreciar la importancia de una respiración correcta.

Cuatro métodos de respiración

En el examen del tema de la respiración, debemos comenzar por considerar el funcionamiento mecánico por el cual se efectúan los movimientos de la respiración.

El mecanismo de la respiración se manifiesta por: 1) los movimientos elásticos de los pulmones; 2) las actividades de las paredes y fondo de la cavidad torácica, en la que se encuentran contenidos los pulmones. El tórax es aquella porción del tronco comprendida entre el cuello y el abdomen, cuya cavidad, conocida como cavidad torácica, está principalmente ocupada por el corazón y los pulmones. Está limitada por la columna vertebral, las costillas con sus cartílagos, el esternón y por abajo el diafragma. Se le llama comúnmente pecho, y ha sido comparado a una caja completamente cerrada de forma cónica cuya pequeña extremidad mira hacia arriba; su parte posterior está compuesta por la columna vertebral, su anterior por el esternón y los lados por las costillas.

Las costillas son veinticuatro, doce a cada lado de la columna vertebral, de donde salen. Los siete pares superiores son conocidos como costillas verdaderas, porque están ligadas al esternón directamente, lo que no sucede con los cinco pares inferiores, que se llaman costillas falsas o flotantes, a causa de no estar ligadas como las anteriores; los dos pares superiores están adheridos por cartílagos a las otras costillas, y los restantes, careciendo de ellos, tienen libre su parte anterior.

En la respiración las costillas se mueven por dos capas musculares superficiales, conocidas como músculos intercostales; el diafragma, división muscular a que hemos aludido antes, separa la caja del pecho de la cavidad abdominal.

En el acto de la inhalación los músculos dilatan los pulmones, creando así un vacío donde el aire se precipita de acuerdo con la bien conocida ley física.

Todo el proceso de la respiración depende de los referidos músculos, a los cuales podemos llamar por conveniencia, músculos respiratorios. Sin la ayuda de estos músculos no pueden dilatarse los pulmones, y la ciencia de respirar depende en gran parte del uso y control correcto de los mismos, pues de esto resulta la facilidad de obtener el mayor grado de expansión pulmonar y de absorber la mayor cantidad de las propiedades vitales del aire.

Los yoguis clasifican la respiración en cuatro métodos generales, que son:

- 1) Respiración alta.
- 2) Respiración media
- 3) Respiración baja.
- 4) Respiración completa yogui.

Daremos una idea general de los tres primeros métodos y hablaremos con más extensión del cuarto, sobre el cual está principalmente basada la ciencia yogui de respirar.

1) Respiración alta

Esta forma de respiración es considerada en occidente como respiración clavicular. La persona que respira de esta manera eleva costillas, clavículas y

hombros, contrayendo al mismo tiempo el abdomen, el cual empuja contra el diafragma, que a su vez asciende.

En este modo de respirar se emplea la parte superior del pecho y los pulmones, que es la más pequeña, y, por consiguiente, sólo una mínima parte de aire penetra en ellos.

Además de esto, cuando el diafragma asciende, no puede tener expansión en esa dirección. El estudio anatómico del pecho convencerá a cualquier persona de que por este medio se gasta un máximo de esfuerzo para obtener un mínimo de beneficio.

La respiración alta es probablemente la peor forma de respirar que se conoce, y exige el mayor gasto de energía con el mínimo provecho. Es malgastar energías para obtener pobres resultados.

Muchas enfermedades de los órganos vocales y de la respiración pueden atribuirse a este método de respirar, y el esfuerzo impuesto a los órganos tan delicados da por resultado las voces roncas.

Muchas de las personas que respiran de esta manera concluyen por adoptar la práctica de respirar por la boca.

A la persona que tenga algunas dudas sobre lo que hemos dicho respecto a esta forma de respirar, le aconsejamos el siguiente experimento: expeler todo el aire contenido en los pulmones, y puesto de pie, con las manos a los lados, levante los hombros y clavículas e inhale. Observará que la cantidad de aire que absorbe es mucho menor que la normal. Inhale, después de haber bajado la espalda y clavículas, y habrá recibido una lección objetiva de respiración mucho más fácil de recordar que palabras impresas o habladas.

2) Respiración media

Este método de respiración es conocido por los occidentales como respiración intercostal, y aunque menos defectuosa que la respiración alta, es muy inferior a la baja y a la yogui completa. En la respiración media el diafragma sube, el abdomen se contrae, las costillas se levantan un poco, y el pecho se dilata parcialmente.

3) Respiración baja

Este sistema es muchísimo mejor que cualquiera de los precedentes; desde hace algunos años muchos escritores occidentales han pregonado su bondad, bajo el nombre de respiración abdominal, respiración profunda, respiración diafragmática, etc., y han hecho mucho bien llamando la atención del público sobre este asunto, pues ha inducido a muchas personas a emplearlo en vez de los métodos inferiores y perjudiciales ya mencionados.

Se debe admitir, sin embargo, que es necesario estar familiarizado con los principios de la respiración baja antes de poder tener una idea clara de la respiración completa.

Pero volvamos a considerar el diafragma. ¿Qué es? Hemos visto que es el gran músculo divisor entre el pecho y sus contenidos, y el abdomen y sus contenidos.

Cuando está sin movimiento presenta una superficie cóncava hacia el abdomen, es decir: el diafragma, visto desde el abdomen, parecería como el cielo visto desde la tierra, el interior de una superficie curva. Por consiguiente, el lado del diafragma que mira hacia los órganos del pecho es semejante a la superficie arqueada, protuberante, de una colina. Cuando el diafragma funciona, la protuberancia baja, y el diafragma hace presión sobre los órganos abdominales y empuja hacia afuera el abdomen.

En la respiración baja se da mayor juego a los pulmones que en los métodos ya mencionados, y, por consiguiente, se inhala mayor cantidad de aire.

Pero el yogui oriental conoce desde hace mucho tiempo un método mejor, y algunos escritores occidentales han reconocido también este hecho. El punto defectuoso de todos los métodos de respiración, con excepción de la respiración completa yogui, consiste en que con ninguno de ellos se llenan de aire los pulmones, y en el mejor de los casos, sólo una parte del espacio pulmonar es ocupado por aquél, aun en la respiración baja. La respiración alta llena solamente la parte superior de los pulmones; la respiración media llena solo la parte media y algo de la parte superior; la respiración baja llena solamente la parte inferior y media. Es evidente que cualquier método que llene enteramente el espacio pulmonar tiene que ser más preferido que aquellos que sólo llenan ciertas partes. Cualquier método que llene completamente el espacio pulmonar será de gran valor para el hombre, porque le permitirá absorber oxígeno en mayor cantidad y almacenar una mayor suma de prana. La respiración completa es conocida por los yoguis como la mejor respiración de que tenga conocimiento la ciencia.

4) Respiración completa yogui

La respiración completa yogui contiene todo lo bueno de la respiración alta, media y baja, sin sus particularidades censurables. Ella pone en juego todo el aparato respiratorio, cada parte de los pulmones, cada célula de aire y cada músculo respiratorio. Todo el organismo respiratorio obedece a este método de respirar y con el mejor gasto de energía se obtiene la mayor suma de beneficio.

La capacidad del pecho alcanza sus límites normales y cada parte de la maquinaria realiza sus funciones y trabajo natural.

Una de las características más importantes de este método de respirar, es que todos los músculos respiratorios entran en juego, mientras que en las otras formas de respirar, se utiliza sólo una parte de estos músculos. En la respiración completa trabajan activamente otros músculos: aquellos que controlan las costillas, lo que aumenta el espacio de manera que los pulmones pueden dilatarse, y también ofrecen un punto de apoyo adecuado a los órganos cuando lo necesitan. Ciertos músculos mantienen las costillas inferiores firmemente en posición, mientras que otros la curvan hacia fuera.

Así que por este método el diafragma está bajo perfecto control, es capaz de ejecutar debidamente sus funciones y prestar el máximo de servicio.

En la acción de las costillas, mencionadas más arriba, las costillas inferiores están controladas por el diafragma, que las tira ligeramente hacia abajo, mientras que otros músculos las mantienen en posición y los intercostales las fuerzan hacia fuera, resultando de esta acción combinada el aumento máximo de la cavidad del pecho. Además de esto, las costillas superiores son también levantadas y forzadas hacia fuera por los músculos intercostales, lo que aumenta la capacidad de la parte superior del pecho a su mayor grado de extensión.

Si investigáis las características especiales de los cuatro métodos de respiración mencionados, notaréis que la respiración completa comprende todos los aspectos benéficos de los otros tres métodos, además de las ventajas recíprocas que resultan de la acción combinada de la parte superior y media del pecho, región diafragmática y el ritmo normal así obtenido.

Respiración purificadora yogui

Los yoguis tienen una forma favorita de respirar que practican cuando siente la necesidad de ventilar y limpiar los pulmones. Terminan muchos de sus otros ejercicios respiratorios con esta respiración.

Esta respiración purificadora ventila y limpia los pulmones, estimula las células, tonifica los órganos respiratorios y contribuye a mantener un buen estado general de salud, refrescando además el sistema entero. Oradores, cantantes, etcétera, encontrarán esta respiración de gran valor para el descanso de los órganos respiratorios fatigados.

- 1) Inhalar una respiración completa.
- 2) Retener el aire unos pocos segundos.
- 3) Poner los labios en actitud de silbar (pero sin hinchar las mejillas) y exhalar con vigor considerable un poco de aire a través de la abertura formada por aquellos. Retener un momento el aire aún almacenado y luego exhalarlo en pequeñas porciones hasta que se exhale completamente. Debe recordarse que al exhalar el aire tiene que emplearse un vigor considerable

Se notará que esta respiración es muy reparadora cuando se está cansado o abrumado por la fatiga, y la práctica convencerá de su eficacia. Este ejercicio debería ser perfectamente comprendido y practicado hasta poderlo realizar fácilmente y con naturalidad.

Respiración yogui revitalizadora de los nervios

Este ejercicio es muy apreciado por los yoguis y se considera como uno de los que más poderosamente estimulan y vigorizan los nervios. Su objeto es tonificar el sistema nervioso, desarrollar su fuerza, energía y vitalidad. Este ejercicio ejerce una acción estimuladora sobre centros nerviosos importantes, los cuales a su vez influyen y dan energía al sistema nervioso entero, y envían mayor fuerza de flujo nervioso a todas partes del cuerpo.

- 1) De pie y con el cuerpo erguido.
- 2) Inhalar una respiración completa y retenerla
- 3) Extender los brazos hacia adelante, algo flojos, con sólo la fuerza necesaria para mantenerlos en tal posición.
- 4) Atraer las manos lentamente hasta los hombros, contrayendo gradualmente los músculos y comunicándoles fuerza, de manera que cuando los puños lleguen a los hombros, estén fuertemente cerrados como para producir un movimiento de trepidación.
- 5) Conservando los músculos rígidos, volver los puños lentamente a la posición anterior y manteniendo el estado de tensión atráiganse rápidamente, repitiendo los movimientos varias veces.
- 6) Exhalar vigorosamente por la boca.

7) Practicar la respiración purificadora.

La eficacia de este ejercicio depende principalmente de la rapidez en retirar los puños, tensión de los músculos y, naturalmente, de que la inhalación sea completa. Es necesario ensayar este ejercicio para poderlo apreciar. Es un vigorizador sin igual.

Respiración vocal yogui

Los yoguis emplean una forma de respiración para el desarrollo de la voz. Se distinguen por su voz admirable, fuerte, suave clara y de gran poder.

Han practicado esta forma particular de ejercicio respiratorio y obtenido, como resultado, hacer su voz suave, magnífica y flexible, comunicándole su indescriptible cualidad flotante y de gran poder. El ejercicio que sigue, dará con el tiempo, las propiedades que acabamos de mencionar al que lo practique con perseverancia. Se comprende, naturalmente, que esta forma de respiración debe emplearse sólo como un ejercicio ocasional y no como forma regular de respirar.

- 1) Inhalar una respiración completa muy lenta y continuamente por las fosas nasales, haciendo durar la inhalación el mayor tiempo posible.
- 2) Retener la inhalación unos pocos segundos.
- 3) Expeler el aire vigorosamente en un soplo, a través de la boca abierta.
- 4) Dar descanso a los pulmones por medio de la respiración purificadora.

Sin entrar profundamente en las teorías yoguis acerca de la producción del sonido en el hablar y cantar, diremos: que la experiencia les ha enseñado que el timbre, cualidad y poder de una voz dependen no solo de los órganos vocales de la garganta, sino que también los músculos faciales, etc., tienen mucho que hacer. Hay hombres de pecho ancho que no producen sino un pobre sonido, mientras que otros, de pecho comparativamente estrecho, producen tonos de una fuerza y cualidad sorprendentes. He aquí un experimento interesante que merece probarse: colocaos frente a un espejo, con los labios en posición de silbar; silbad y observar la forma de vuestra boca y la expresión general del semblante. Luego cantad o hablad como lo hacéis habitualmente y ved la diferencia. Entonces, volved a silbar por algunos segundos; y sin cambiar la posición de vuestros labios y semblante, cantad unas pocas notas y apreciaréis qué vibrante, sonoro, claro y hermoso tono se produce.

Estímulo de las células pulmonares

El objeto de este ejercicio es estimular las células de aire de los pulmones, pero los principiantes no deben practicarlo con exceso ni con demasiado vigor. Puede producir al principio un poco de mareo en algunos, el que se obviará suspendiendo el ejercicio y caminando un momento:

- 1) De pie con el cuerpo erguido y manos a los costados.
- 2) Inhalar muy despacio y gradualmente
- 3) Mientras se inhala, golpear suavemente el pecho con la punta de los dedos, recorriéndolo continuamente en toda su extensión.
- 4) Cuando los pulmones estén llenos se retiene la respiración y se golpea el pecho con las palmas de las manos.
- 5) Practicar la Respiración Purificadora.

Este ejercicio estimula y tonifica todo el cuerpo y es una práctica yogui bien conocida. Muchas de las células de los pulmones pierden su actividad a causa de una respiración incompleta y a menudo, puede llegar a atrofiarse. Aquel que haya usado la respiración incompleta durante años, no encontrará muy fácil poner en actividad inmediatamente por la Respiración Completa todas esas células descuidadas, pero este ejercicio ayudará mucho a conseguir el resultado deseado y merece que se le estudie y practique.

Extensión de las costillas

Hemos explicado que las costillas están fijadas por cartílagos que admiten una expansión considerable. En la respiración normal las costillas desempeñan un papel importante, y es bueno darles ocasionalmente un poco de ejercicio especial con el objeto de conservar su elasticidad. La costumbre que tienen muchos occidentales de estar de pie o sentados en posturas no naturales, puede hacer perder elasticidad a las costillas; este ejercicio ayudará a evitar y combatir tal defecto:

- 1) De pie y con el cuerpo erguido
- 2) Colocar las manos a cada lado del cuerpo, tan cerca de las axilas como sea posible, con los dedos pulgares dirigidos hacia la espalda, las palmas sobre los lados del pecho y los dedos delante.
- 3) Inhalar una Respiración Completa
- 4) Retener el aire por un corto tiempo.
- 5) Entonces se comprimen suavemente los lados y se exhala al mismo tiempo.
- 6) Practicar la Respiración Purificadora.

Este ejercicio debe usarse con moderación y precaución.

Expansión del pecho

El pecho está muy expuesto a deprimirse debido a la posición inclinada sobre el trabajo, etc. Este ejercicio es muy bueno para restaurar las condiciones naturales y obtener la expansión del pecho:

- 1) De pie y con el cuerpo erguido
- 2) Inhalar una Respiración Completa
- 3) Retener el aire.
- 4) Extender los brazos hacia delante, con los puños cerrados y al nivel de los hombros.
- 5) Llevar los puños vigorosamente hacia afuera hasta que formen línea recta con los hombros.
- 6) Después volver a la 4ª posición y de ésta a la 5ª. Se repite varias veces.
- 7) Exhalar vigorosamente por la boca abierta.
- 8) Practicar la Respiración Purificadora.

Hágase este ejercicio con prudencia, evitando toda exageración.

Ejercicio en marcha

- 1) Caminar con paso medido, la cabeza alta, el mentón entrado ligeramente y los hombros caídos.

- 2) Inhalar una Respiración Completa contando (mentalmente) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, un número a cada paso, y haciendo que la inhalación dure el tiempo invertido en los 8 pasos.
- 3) Exhalar lentamente por las fosas nasales, contando como anteriormente, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, un número a cada paso.
- 4) Descansar entre respiraciones, sin detener la marcha; contando 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, un número a cada paso.
- 5) Repetir hasta sentir un principio de cansancio. Entonces, descansar un momento y reanudar el ejercicio. Repetirlo varias veces al día.

Algunos yoguis modifican este ejercicio, reteniendo la respiración mientras cuentan 1, 2, 3, 4, y exhalando después, contando 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Puede seguirse la forma que más agrade.

Ejercicio de la mañana

- 1) De pie, con el cuerpo erguido y en actitud militar, cabeza alta, ojos al frente, hombros caídos, rodillas firmes y brazos a los costados.
- 2) Elevar lentamente el cuerpo sobre los dedos de los pies, inhalando una Respiración Completa con lentitud y firmeza.
- 3) Retener la respiración unos pocos segundos, conservando la misma posición.
- 4) Bajar lentamente a la primera posición, exhalando despacio al mismo tiempo el aire por las fosas nasales.
- 5) Ejecutar la Respiración Purificadora.
- 6) Repetir varias veces.

Para estimular la circulación

- 1) De pie y con el cuerpo erguido
- 2) Inhalar una Respiración Completa y retenerla.
- 3) Inclinar ligeramente hacia adelante y agarrar un bastón con energía y firmeza, poniendo gradualmente toda la fuerza en apretar el bastón.
- 4) Dejar de oprimir el bastón, volver a la primera posición y exhalar lentamente.
- 5) Repetir varias veces.
- 6) Terminar con la Respiración Purificadora

Este ejercicio puede verificarse sin emplear el bastón, agarrando un bastón imaginario y usando la voluntad para ejecutar la presión. Este ejercicio es una práctica favorita yogui para estimular la circulación, conduciendo la sangre arterial a las extremidades y haciendo volver la sangre venosa al corazón y a los pulmones, para que puedan tomar el oxígeno inhalado con el aire. En casos de circulación defectuosa, no hay bastante sangre en los pulmones para absorber el total de oxígeno inhalado y el sistema no saca todo el provecho posible de la respiración mejorada. Particularmente, en estos casos, es bueno practicar este ejercicio ocasionalmente, con el regular ejercicio de la Respiración Completa.

LA GRAN REPIRACIÓN YÓGUICA (MAHA YOGA PRANAYAMA)

Pranayama de meditación que conjuga la respiración y la concentración en la idea elegida.

Práctica: adoptar posición de meditación (Padmasana).

Mantener la columna vertebral recta pero sin esfuerzo; lo más confortable posible.

Expulsar el aire y al final bajar la cabeza para vaciar bien los pulmones.

Una vez hecho, permanecer en vacío hasta que el organismo demande la inspiración.

Cuando esta petición se presente, elevar lentamente la cabeza, lo que pone en movimiento la inspiración, primero en la zona inferior donde se inicia, dejándola que tenga lugar. Después expansionar la zona costal y elevar la caja torácica. Inspiración a fondo facilitada por el retroceso del cuello. Cuando el aire deje de entrar, presionar con las manos sobre la zona donde apoyan (sin levantar los hombros, elevación torácica), permitiendo así sobre-inspirar, introduciendo una mayor cantidad de aire en la parte superior de los pulmones, donde nunca llegaría si no fuera de esta manera.

Tras ello, dejar que los pulmones guarden el aire por sí solos.

Llegado el momento de espirar, mantener la presión de las manos para que el tórax no descienda. El abdomen se retraerá y el aire saldrá. Cuando el aire deje de salir, relajar progresivamente las manos y el tórax descenderá, continuándose la expulsión. Y de nuevo, cuando ya no haya nada que expulsar, dejar que la cabeza caiga hacia delante y todavía quedará aire para salir.

Permanecer en vacío hasta que los pulmones pidan de nuevo, por sí mismos, la inspiración. Entonces elevar la cabeza y comenzar un nuevo ciclo. Al siguiente ciclo, una vez que la cabeza se eleve, mantener ya inmóvil durante los siguientes pranayamas.

Concentrándose en la siguiente idea: en el momento en el que la inspiración inferior se inicia, pensar que por medio de ella se recibe la energía necesaria para toda la vida fisiológica, todo lo que representa la vida del cuerpo, sus funciones.

Acto seguido cuando las costillas se entreabren, tiene lugar la inspiración media, que abastece de la energía necesaria para el cumplimiento de la tarea humana, el desarrollo de la sensibilidad, la percepción del mundo y de los demás.

Y cuando se llena la zona alta de los pulmones, la inspiración superior genera la energía necesaria para toda la actividad mental.

Mantenerse consciente de todo ello durante los instantes de cese respiratorio a pulmones llenos.

Y cuando la espiración inferior aparezca, pensar que todo aquello que no beneficia al cuerpo, que impide la armonía de sus funciones, se expulsa y se aleja sin esfuerzo.

Durante la espiración media todos los sentimientos de sumisión y aflicción tienden a alejarse.

Y cuando se hace la espiración superior, todos los pensamientos negativos, dudas, confusiones, carruseles mentales, se desalojan y diluyen por el mero hecho de expulsar.

Durante los instantes de cese respiratorios a pulmones vacíos, experimentar y vivenciar la calma y ausencia de toda actividad.

Cuando tenga lugar la inspiración, pensar: esto es la inspiración, ella penetra en mí, me eleva, me hace vivir, me beneficia. Es un inmenso regalo. Y cuando uno espira, pensar: esto es la espiración, todo lo que no es útil a la vida, lo que me inquieta y preocupa, se expulsa de mí, se purifica. Es un inmenso favor.

Continuar respirando de esta manera, dando gracias. Conservar el proceso de respiración y la concentración en la idea descrita.

Cuando se haya asimilado el significado de la respiración en el plano espiritual, el inmenso regalo que recibe en cada inspiración y el inmenso favor en cada espiración, uno se encontrará totalmente inmerso en ella, y como en oración silenciosa, elevado hacia las esferas del alma.

SIETE EJERCICIOS MENORES YOGUIS

En este capítulo damos siete ejercicios menores de la respiración yogui, que sin poseer nombres especiales, cada uno es distinto e independiente de los otros y tiene un propósito diferente. Cada uno hallará que algunos de estos ejercicios se adaptan mejor a las necesidades especiales de su caso particular.

Aunque los hemos denominado los ejercicios menores, ellos son muy útiles y valiosos. Dan a la vez un curso condensado de cultura física y desenvolvimiento pulmonar, y podrían ser fácilmente, ampliados y elaborados en un pequeño libro sobre el asunto. Tiene, naturalmente un valor adicional, debido a que la respiración yogui forma una parte de cada ejercicio.

No hay que dejarlos de lado a causa de que los llamamos menores, porque algunos o varios de estos ejercicios pueden ser justamente los que se necesiten.

Hágase la prueba y decida cada uno por sí mismo.

Ejercicio I

- 1) De pie, firme y con las manos a los costados.
- 2) Inhalar una respiración completa.
- 3) Levantar los brazos lentamente, manteniéndolos rígidos hasta que las manos se junten por encima de la cabeza.
- 4) Retener la respiración unos pocos segundos, permaneciendo con las manos en la posición anterior.
- 5) Hacer descender las manos lentamente a los costados, exhalando despacio al mismo tiempo.
- 6) Practicar la respiración Purificadora.

Ejercicio II

- 1) De pie, firme y con los brazos extendidos hacia el frente.
- 2) Inhalar una respiración completa y retenerla.
- 3) Llevar los brazos horizontalmente hacia atrás hasta donde puedan ir, volver a la primera posición, repetir varias veces estos movimientos, reteniendo entre tanto la respiración.
- 4) Exhalar vigorosamente por la boca.
- 5) Practicar la respiración Purificadora.

Ejercicio III

- 1) De pie, firme y con los brazos extendidos hacia el frente.
- 2) Inhalar una respiración completa.
- 3) Hacer un movimiento circular con los brazos hacia atrás unas cuantas veces, reteniendo mientras tanto la respiración. Se puede variar este movimiento alternando la rotación como las aspas de un molino de viento.
- 4) Exhalar vigorosamente por la boca.
- 5) Practicar la respiración Purificadora.

Ejercicio IV

- 1) Acostado boca abajo con las manos en los costados y las palmas apoyadas en el suelo.
- 2) Inhalar una respiración completa y retenerla.
- 3) Con el cuerpo rígido, elévese éste por la fuerza de los brazos, hasta que descansa sobre las manos y los dedos de los pies.
- 4) Volver a la primera posición. Repetir varias veces el movimiento.
- 5) Exhalar vigorosamente por la boca.
- 6) Practicar la respiración Purificadora.

Ejercicio V

- 1) De pie, firme y con las palmas de las manos apoyadas en la pared.
- 2) Inhalar una respiración completa y retenerla.
- 3) Aproximar el pecho hasta la pared, descansando el peso del cuerpo sobre las manos.
- 4) Retirar el cuerpo hacia atrás, con la fuerza muscular de los brazos solamente, manteniendo el cuerpo rígido.

- 5) Exhalar vigorosamente por la boca.
- 6) Practicar la respiración Purificadora.

Ejercicio VI

- 1) De pie, firme con los brazos en jarras, es decir, con las manos apoyadas en la cintura y los codos hacia fuera.
- 2) Inhalar una respiración completa y retenerla.
- 3) Mantener las piernas y caderas rígidas e inclinar el busto hacia delante, como si se saludara, y al mismo tiempo exhalar lentamente.
- 4) Volver a la primera posición y tomar otra respiración completa.
- 5) Doblarse hacia atrás, exhalando lentamente.
- 6) Volver a la primera posición, tomando una respiración completa.
- 7) Inclinar el tronco hacia un lado, exhalando lentamente. Se varía el movimiento inclinándose a la derecha y a la izquierda.
- 8) Practicar la respiración Purificadora.

Ejercicio VII

- 1) De pie, firme, o sentando, con el busto erguido y recta la columna vertebral.
- 2) Tomar una respiración completa, pero en vez de hacerlo en una corriente fija y continua, inhalar con intermitencias cortas, rápidas y frecuentes, como si se tomara la fragancia de sales aromáticas o amoníaco y no se quisiera absorber una cantidad excesiva. No exhalar ninguna de estas pequeñas inhalaciones, sino que se agregan las unas a las otras hasta que llenen por completo el espacio pulmonar.
- 3) Retenerla durante unos pocos segundos.
- 4) Exhalar por las fosas nasales, en una emisión larga y reposada.
- 5) Practicar la respiración purificadora

Bipolar o alternada

Los nadis son canales por los cuales circula energía entre los centros que la acumulan, transforman y la redistribuyen, denominados chakras.

La función de la Sukha Pranayama o respiración bipolar fundamentalmente es la de purificar dos de los tantos nadis que recorren nuestro cuerpo pránico.

La respiración alternada tiene como fin equilibrar e igualar la corriente pránica que pasa por ambas fosas nasales. Además, es un estímulo, una toma de conciencia del hemisferio cerebral lógico (izquierdo) y el expresivo (derecho). Resulta sedante y agudiza la concentración.

¿Cómo se realiza?

Existen tres movimientos posibles de la mano derecha para tapar alternativamente las fosas nasales:

- Apoyar los dedos índice y medio en el entrecejo.

- Retraer, alternativamente, el anular y el pulgar sobre los orificios de la nariz (vishnu mudra).
- Formar una "L" con los dedos índice y pulgar.

Comenzamos el ejercicio exhalando lentamente y a fondo. Tapamos la fosa nasal derecha con el dedo pulgar. Luego seguimos los siguientes pasos:

- a) Inhalamos por la izquierda
- b) Con los dedos meñique y/o anular tapamos la fosa nasal izquierda
- c) Exhalamos por la derecha
- d) Inhalamos por la fosa nasal derecha
- e) Tapamos la fosa nasal derecha con el dedo pulgar
- f) Exhalamos por la fosa nasal izquierda
- g) Repetimos tres veces los pasos desde a) hasta d).

Se puede aumentar gradualmente la cantidad de veces.

Finalizamos siempre esta respiración en el paso c), exhalando por la derecha. Conviene, si es posible, combinarla con una limpieza nasal con agua y sal.

**“Cuando el aliento va y viene,
la mente está inquieta,
pero cuando el aliento se calma,
también se calma la mente.”**

Quando preguntamos qué significa el acto de respirar, son pocos los que toman conciencia de que respirar, sobre todas las cosas, significa vivir. El aliento es el hilo conductor de la vida.

Podemos estar muchos días sin comer o beber, pero tan sólo instantes sin respirar.

Nuestra vida comienza con la primera inhalación y termina con la última exhalación. Es decir, que es una serie ininterrumpida de respiraciones, y realmente muy pocas veces a lo largo de ese proceso nos detenemos a pensar cuan importante es. Sólo le prestamos atención cuando nos comienza a fallar o faltar.

La respiración para nuestra práctica de Yoga es un elemento fundamental. No sólo por que aporta oxígeno a la sangre, y por consiguiente al cerebro, sino que además ayuda a controlar el prana -la energía vital- con lo que se llegará a controlar la mente. La mayor parte de las personas ha dejado de respirar correctamente, su respiración es inarmónica, inconsciente y superficial. Esto es como consecuencia de que la misma se ve afectada por las circunstancias que rodean al individuo, ya sean estas físicas, emocionales o psíquicas.

La respiración profunda le regala a la mente una increíble sensación de serenidad.

Liberándola de tensiones y angustias, la colma de optimismo, paz y equilibrio.

Creía que mi viaje venía a su fin,

*Que hubiera llegado al límite de mi poder,
Creía que el sendero, delante de mí se
cortaba,
Que mis provisiones estaban agotadas
y que el tiempo había venido a retirarme
en una silenciosa oscuridad.
Pero descubro,
Que cuando las palabras viejas expiran,
Melodías nuevas saltan del corazón
Y ahí
Donde las viejas pistas se pierden
Una nueva tierra se descubre
Con sus maravillas*

IV.6- La Relajación

Basada en la práctica de una serie de ejercicios que se remontan a métodos ascéticos indo-tibetanos, la relajación consigue la distensión muscular y psíquica del individuo.

La relajación es un estado de conciencia, en muchas ocasiones se define como un estado del cuerpo en que los músculos están en reposo, sin embargo en las personas deprimidas el reposo no suele ir acompañado de una experiencia consciente de felicidad. La relajación es mucho más, es un estado de conciencia que se busca voluntaria y libremente con el objetivo de percibir los niveles más altos que un ser humano puede alcanzar, de calma, paz, felicidad, alegría.

La relajación se vincula tanto a la actividad física como a la educación social e individual. Como actividad física, busca en el cuerpo una distensión muscular controlada de forma voluntaria, de tal forma que el organismo no consuma energía. Se persigue también una distensión de la actividad mental, un cambio de ritmo en el pensamiento, que repercute en una transformación de conducta de la conciencia y de las relaciones del individuo con los demás y consigo mismo.

Esta práctica es un buen aprendizaje para la interiorización a la vez que provoca una respiración abdominal natural.

Beneficios de la relajación

A nivel mental, la relajación tiene muchísimos beneficios:

No sólo nos despeja, sino que nos permite pensar con mayor claridad y de una forma más creativa, puesto que al relajarnos, se activan ambos hemisferios del cerebro. Provoca una sensación de paz y tranquilidad que dura a lo largo del día.

Además, estos beneficios son acumulativos y evolutivos: a más relajación, más tranquilidad. Esto sucede cuando hacemos de la relajación consciente una práctica diaria. Cuando más practicamos las técnicas de relajación, entraremos más fácil y rápidamente al nivel alfa, y podremos permanecer en él durante más tiempo.

A nivel físico, los beneficios de la relajación consciente, comprobados de forma científica, son:

- Disminución de la presión arterial y del ritmo cardiaco.
- Se regula la respiración, lo que aporta un mayor nivel de oxígeno al cerebro y a las células en general. Sobre todo, estimula el riego sanguíneo.
- Disminución de la tensión muscular.
- Se reducen los niveles de secreción de adrenalina y noradrenalina por las glándulas suprarrenales.
- Se aumenta la vasodilatación general, lo que trae consigo una mayor oxigenación periférica.
- Reducción en los niveles de colesterol y grasas en sangre.
- Finalmente, aumenta el nivel de producción de leucocitos, lo que refuerza el sistema inmunológico.

Sugerencias para la práctica

1.- La sala debe ser acondicionada previamente con temperatura agradable, penumbra, música, colchonetas o algo similar para tumbarse y asegurando la no interrupción.

2.- Hay que concienciarse de la importancia de la relajación como habilidad que necesita practicarse a diario.

3.- Buscar ante todo el confort en la posición tendidos sobre la espalda. Llevar cuerpo y mente al estado de abandono, soltarse, ponerse en total disponibilidad tanto física como mental.

4.- Se comienza siempre por la respiración. Dirigir la atención al abdomen y tomar conciencia de la respiración sin intervenir ni modificarla, no hacer ningún esfuerzo para oír el débil sonido que produce el aire que entra y sale de los pulmones.

5.- Después de cada sesión es importante preguntarse: Los puntos de tensión que son más difíciles de relajar en el cuerpo (grupos de músculos), Los cambios que se producen

en los puntos de tensión a la semana de practicar relajación.

Conseguir la relajación

1. Sentarse o estirarse en silencio en una postura cómoda.
2. Cerrar los ojos.
3. Relajar a fondo todos los músculos del cuerpo dejándolos "suelos", apoyados en la superficie donde nos encontremos, como si tuviéramos la sensación de que esa parte nos pesara más de la cuenta.
4. Empezar por los pies, pensar que nos están pesando, que se apoyan libremente sobre el sofá, cama, etc., avanzar lenta y progresivamente esta sensación de pesadez con el resto del cuerpo: las piernas, las manos, los brazos, el abdomen (sentir que toda la espalda se apoya relajadamente sobre la superficie donde nos encontremos) y así hasta los músculos de la cara. Mantenerlos relajados.
5. Respirar por la nariz. Tomar conciencia de la respiración. Al aspirar, decirse a sí mismo la palabra "uno", luego "dos", y así progresivamente. Respirar con naturalidad, no profundamente.
6. Continuar durante diez a veinte minutos. Pueden abrirse los ojos, para comprobar el tiempo, pero no utilizar un despertador ni un sistema de alarma. Al terminar, permanecer sentado durante algunos minutos más, primero con los ojos cerrados y después abiertos. No levantarse hasta que hayan pasado algunos minutos.
7. No preocuparse por conseguir un nivel de relajación profunda. Mantener una actitud pasiva y dejar que la relajación se presente según su propio ritmo. Si aparecen pensamientos perturbadores, debe intentar ignorarlos no ocupándose de ellos y volviendo a repetir "uno". Con la práctica, la respuesta sobrevendrá sin apenas esfuerzo. No debe practicarse esta técnica durante las dos horas siguientes a una comida, porque los procesos digestivos interfieren en el surgimiento de la respuesta relajante.

Resultados

Los resultados enseguida se dejan apreciar, lo importante es que se convierta en un hábito cotidiano y que se encuentre el espacio del día dedicado a ésta técnica.

Entre los comentarios adicionales que suelen expresar los alumnos se encuentran : "es muy satisfactorio", "proporciona relax no sólo a nivel físico, sino también mental", "alivia el estrés", "proporciona mucho bienestar", "cada vez que se practica se obtienen mejores resultados", "solo hace falta dedicar un poco de tiempo y merece la pena", "lo he practicado en un club de tiempo libre con buenos resultados", "funciona sobre todo durante los exámenes", "también funciona para el dolor".

En la literatura científica existe cada vez más evidencia de que las personas pueden aprender a reducir sus niveles de tensión a través de un procedimiento llamado relajación y con más éxito cuanto más pronto se empieza. Para los alumnos es interesante ya desde los inicios de su formación, practicar ésta habilidad que realmente es fructífera y está demostrado que funciona.

En cualquier caso, cualquier actividad de auto cuidado ya sea preventiva o terapéutica tiene su beneficio, ningún método puede considerarse una panacea y la relajación se convierte en una mejora de la relación entre las personas desde la mejor disposición psíquica.

Visualización y meditación

La visualización se practica para la relajación de la mente. Procedente del ámbito de la psicoterapia y utilizada también en el yoga, consiste en la creación mental de imágenes vinculadas con el subconsciente desde una actitud de abstracción premeditada con todo lo que no tenga que ver con ese fin. En esta técnica tiene mucha importancia la voz del profesor, que proporciona de forma pausada y clara los conceptos con los que construir el ámbito, la dimensión, el contorno y la textura que han de tener las imágenes. La misma función puede ser suplida por un tipo de música que ayude a la construcción del contexto. Esta actividad potencia los sentidos y proporciona la conciencia de su actividad y control.

Una función parecida cumple la técnica de la meditación. De origen milenario y nacida en el ámbito de la filosofía oriental. Como técnica de relajación utilizada en el mundo occidental, supone la concentración de las diversas energías vitales para distribuir las de forma controlada a los centros nerviosos y a los órganos corporales, de forma que estos se desbloqueen de las tensiones emocionales. La forma más común es la meditación trascendental, con la que la mente se deja en blanco, sin pensar en nada concreto.

Cuando miramos un objeto se ponen en acción los ojos, los músculos y los nervios; la voluntad interviene para mantener la atención sobre el objeto: es pues la mirada la que establece el vínculo de unión.

En la mirada intervienen (ojos, nervios, músculos), otros elementos más sutiles como el impulso nervioso y más sutil aún los *indriyas* que podemos traducir como estos sentidos que nos aseguran la unión entre el objeto observado y el observador. La voluntad dirige la mirada interior a lo largo del cuerpo, prescindiendo de los globos oculares, desplazando el pensamiento y sincronizando este desplazamiento con la respiración. Con esta práctica se consigue el estado de calma y relajación.

Recordemos la máxima: “donde el va el pensamiento va la energía”.

IV.6- yoga para los huesos

Durante la infancia y la juventud el individuo se desarrolla, crece; luego, por ese proceso comienza su curva hacia la tercera edad y con ella aparecen trastornos como la artrosis, artritis y osteoporosis. Estos muchas veces pueden prevenirse o aliviarse a través de métodos naturales como el yoga.

Nadie puede escapar al envejecimiento; es un proceso existencial propio, privativo e intransferible de cada ser. Es necesario considerar el envejecimiento como una etapa importante de la vida, que dependerá de nuestra actitud interna, de cómo tomemos esta fase de la vida que, convencionalmente, se denomina tercera edad. El yoga es una técnica

de liberación y bienestar, que es sumamente favorable adoptar en este periodo de la vida.

Hay infinidad de clasificaciones de las dolencias reumáticas: enfermedades de los huesos (tumores, osteoporosis, etc.), patología articular (artritis, artrosis), patología yuxta-articular o periarticular (los músculos, los ligamentos, los tendones, las fascias, las cápsulas), es decir, ósea, articular y yuxta-articular. Una clasificación para la gente más profana es en enfermedades inflamatorias y mecánicas o degenerativas. Las artritis son inflamatorias y las artrosis degenerativas. Comúnmente la gente llama reuma a las artrosis.

Por otra parte, la posición erecta del hombre –somos bípedos- origina que, aunque sea una gran conquista desde el punto de vista filogenético, conlleve una gran servidumbre y que nuestra columna vertebral sufra cantidad de ofensas y traumas del mundo exterior. Hay una máxima yogui que dice que el hombre jamás es viejo en tanto conserve flexible su columna vertebral. El enfermo reumático, como ningún otro, necesita cualquier ayuda que pueda aliviar su trastorno y el dolor que este provoca. El enfermo reumático, es con frecuencia víctima de la contractura muscular, que origina cantidad de posturas defectuosas. Si bien las contusiones y fracturas no pueden ser solucionadas por el yoga (aunque nos puede ayudar a su aceptación con mejor talante y a mantenernos favorablemente relajados), las técnicas de yoga, tienen gran valor y amplias indicaciones en el campo de la prevención y de la rehabilitación.

Las asanas serán de gran utilidad en la rigidez de la columna, así como la relajación y la respiración para los pulmones y el corazón, que sufre si esa rigidez de columna es anquilopoyética, porque es como si dichos órganos se hallaran en una coraza, sin la suficiente capacidad de expansión. Una buena oxigenación por la adecuada respiración siempre es favorable para los tejidos. Las asanas nos ayudan a resolver contracturas, desviaciones de columna, constitucionales, o adquiridas (escoliosis) y dolores de columna; flexibilizan las articulaciones, que todos tenemos un poco oxidadas, pero que necesitan dotar de más elasticidad a las personas con patología; y en suma para curar, prevenir y rehabilitar muchos trastornos del aparato locomotor.

El yoga está sin duda indicado en la prevención de enfermedades reumáticas, pudiendo así, hasta cierto punto, liberar a la persona que es prisionera de su enfermedad y que está llena de limitaciones, razón por la que en la propaganda se presenta al reumático lleno de cadenas. Por otro lado, el yoga no niega en absoluto la utilización de la medicina tradicional, sino que es un complemento en el tratamiento de las afecciones del aparato locomotor y, siempre que sus técnicas sean bien aplicadas, resulta absolutamente inocuo y proporciona un indudable bienestar.

En el caso de la artritis, en tanto dura la inflamación, las asanas deben suspenderse, aunque por supuesto se puede, y se debe, insistir en las técnicas de respiración y de relajación. En la artrosis está siempre indicado.

De cualquier modo, se debe consultar al especialista para saber cómo proceder, cuáles son las técnicas a evitar y cuáles las que pudieran estar contraindicadas. Pero sin duda el yoga puede ser de una utilidad enorme en el tratamiento de afecciones reumáticas. El yoga es una técnica preventiva, una terapia, y además, mística, filosofía, actitud vital, psicología y ciencia de la salud.

Está comprobado que el yoga previene la aparición de la osteoporosis. Estos son algunos de los factores benéficos que posee el Hatha Yoga:

- Mantiene el esqueleto sano y fuerte porque a través de las asanas se realizan importantes rotaciones de articulaciones y de columna vertebral. Muchas de las posturas de Yoga rotan ampliamente articulaciones y huesos de columna en diferentes direcciones, reduciendo significativamente el avance de la rigidez y del deterioro, manteniéndolos así en un excelente estado.

- Fortalece los músculos. Esta disciplina fortalece la parte superior de los brazos, los hombros y los músculos de la espalda, porque los practicantes deben soportar su propio peso durante las posturas invertidas. Y también los de la parte superior del fémur que en ciertas posturas de equilibrio se alterna dicho peso en una u otra pierna.

- Aumenta la densidad ósea por medio de posturas en las cuales hay que sostener el peso corporal. A diferencia de otra forma de ejercicios como las caminatas, la danza, el trote o los aeróbicos, el Yoga hace que el esfuerzo de sostener el peso del propio cuerpo no se realice exclusivamente con las piernas sino con la parte superior del cuerpo y con los brazos a través de las posturas invertidas como la del Cuervo en la que 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 el peligro de caídas y fracturas.

- Equilibra la producción de estrógenos, progesterona, calcio y los niveles de adrenalina, todo lo que ayuda a mantener la densidad de los huesos. Antes y durante la menopausia la práctica regular de Yoga produce una transición debido al incremento del balance hormonal. Eso ayuda a regularizar ovarios, hipotálamo y pituitaria, los verdaderos disparadores del sistema endocrino que generan la menopausia.

Además regula la producción de las hormonas responsables de mantener el nivel de calcio en nuestro organismo. Cuando el sistema endocrino funciona bien tanto el envejecimiento prematuro como la pérdida de densidad ósea pueden ser prevenidos.

- Mejora la respiración. La respiración es una parte fundamental de la práctica del Yoga. Las diferentes técnicas como la respiración rítmica, profunda o el "Pranayama" se usan –entre otras cosas- para optimizar el efecto de las posturas, para calmar estados de tensión, lograr equilibrio emocional o para prepararse para la meditación o la relajación. El oxígeno que se incorpora al organismo a través de estas prácticas nutre y regenera las células de cada una de sus partes incluidos los huesos.

IV.7- Sexualidad y tercera edad

"En el aprendizaje sexual cada quien es maestro y discípulo de sí mismo. Este proceso de aprendizaje termina cuando finaliza la vida"

Habitamos en un mundo donde las personas viven cada vez más años y con mejor estado de salud. Sin embargo, aunque la atención del adulto mayor ha alcanzado logros notables, en el tratamiento de la sexualidad en la tercera edad persisten actitudes retrógradas que son similares a las existentes desde siglos anteriores, y que tienden a rechazar o burlarse, y en el mejor de los casos ignorar, la existencia de necesidades sexuales en el adulto mayor.

A mucha gente se les hace difícil pensar que los hombres y mujeres de la tercera edad tengan todavía sentimientos, necesidades y relaciones de tipo sexual, y esto viene dado por los estereotipos sexuales existentes. En muchos casos o circunstancias, tales como trastornos de la salud, pérdida del cónyuge, etc., se crea una base física y social real que justifica la inexistencia de actividad sexual, pero no quiere decir que en estas personas no continúe la existencia del interés sexual.

Todos los científicos que estudian la actitud sexual y tratan de establecer un número aproximado de relaciones sexuales con relación a la edad, coinciden en que entre los 16 y los 25 años existe la máxima frecuencia de relaciones sexuales. Pasada esta edad, cada persona tiene un esquema diferente e individual de comportamiento y frecuencia sexual; este comportamiento está influenciado directamente por factores educacionales, sociales y morales.

Cuando un hombre o mujer establecen su tipo de conducta sexual y llegan con esta a la edad madura y cambian o se encuentran cerca de la vejez sufren una presión social negativa, pues muchísimas personas le califican de viejo y le quitan todo derecho de ejercer la gran mayoría de funciones y especialmente las sexuales; se ve ridiculizado cuando realiza intentos de mejorar su apariencia personal, y más aun si está acompañada de un toque de coquetería o juventud como expresión de su vitalidad y de su espíritu dinámico y emprendedor.

Existen muchos y magníficos ejemplos de hombres y mujeres que han mantenido y mantienen gran vitalidad y productividad en etapas de la vida muy avanzadas. Podemos citar como simples ejemplos a Miguel Ángel que en la séptima década de su vida construye la basílica de San Pedro en Roma; Leonardo da Vinci; Víctor Hugo; Churchill. Mujeres como Madame Courie y su trabajo en los rayos X, Golda Meir, la hermana Teresa de Calcuta.

Es satisfactorio encontrarse con personas en la séptima década de la vida que refieren que mantienen una estupenda vida sexual con su pareja y dentro de un marco de ternura y amor; desgraciadamente, se ven obligadas a no comentarlo pues tienen miedo de caer en el ridículo de las críticas sociales que hacen referencia a viejos que no deberían andar en esas cosas.

La presencia de relaciones sexuales con regularidad es un signo de salud y vigor, sin que sean importantes las cifras en frecuencia. El interés sexual persiste en un 72% en los hombres y en un 65% en las mujeres durante la sexta década de

la vida; sin embargo la actividad sexual se encuentra restringida a un 42% en los hombres y a un 36% en las mujeres; estas cifras podrían ser mayores si lográramos dominar los prejuicios y comentarios sociales.

En el grupo de personas, hombres y mujeres, que tienen la dicha y el privilegio de seguir ejerciendo su sexualidad sobre la séptima y aun octava década de la vida, su frecuencia coital varía desde una vez diaria hasta una mensual. Este hecho de tener vida sexual en edades tan avanzadas de la vida, muchas ocasiones condiciona a la llamada doble moral, pues el anciano está clasificado como una especie de niño grande, se le asignan funciones muy limitadas y hasta se piensa que sus funciones sexuales simplemente no deberían existir.

El envejecimiento es un proceso natural que depara el destino a los afortunados. Los adelantos científicos y la velocidad de evolución de la tecnología alcanzados en el siglo veinte, sobrepasa todo el desarrollo precedente de la humanidad; esto lleva también a la posibilidad de aumentar la esperanza de vida de los seres humanos.

Un pilar fundamental para el bienestar físico y psíquico de los hombres es la posibilidad de obtener una adecuada y equilibrada educación sexual; ello mejora la calidad de vida en todas las edades.

Hoy podemos terminar con el mito de que la vida sexual satisfactoria es solo prerrogativa de aquellos que tienen menos de medio siglo de existencia; la vida sexual se conserva perfectamente luego del ingreso a la gratificante tercera edad, en la medida de la salud general, pero sobre todo de la formación psicológica y educación sexual recibidas.

Cambios anatomo-fisiológicos de la mujer

La respuesta sexual de la mujer mayor es diferente a la de las mujeres jóvenes, porque la edad impone cambios fisiológicos en los órganos sexuales reproductores: se produce una involución de los ovarios, útero, vagina, vulva y senos que derivan en la diferente respuesta sexual.

Con la menopausia se marca el fin de la función reproductora femenina y se producen una serie de cambios físicos y psíquicos. Pero a pesar de los cambios involutivos, la mujer añosa puede presentar una respuesta sexual normal al nivel orgásmico de tensión sexual, en particular si se expone regularmente a una estimulación sexual efectiva. En general, la intensidad de las reacciones anatomo-fisiológicas, así como la respuesta a dicha estimulación, se reducen con los años.

A medida que la educación sexual se difunde y aumenta la información sobre los temas antes prohibidos y se abre una comunicación sana, se va dando en la sociedad una aceptación de la actividad sexual en las personas mayores.

El conflicto mente-cuerpo en que se ve involucrada la mujer madura es campo propicio para desarrollar complejos, negaciones, culpas y alteraciones de un equilibrio que le dificultan el normal desempeño de una sexualidad que por naturaleza le corresponde sin límites de tiempo y hasta tanto los cambios de la senectud avanzada se lo impidan.

La mujer de más de 50 años se encuentra en un especial período de su existencia, en una crisis de vida en la cual, así como en la adolescencia, es muy susceptible de ser influenciada por el medio social que la rodea. La familia, las pautas religiosas, los mitos, influyen de manera negativa para poder realizarse

sexualmente y continuar con una actividad placentera que hasta hace poco disfrutaba en forma natural.

Ese entorno social la llena de desaprobación, censura, vergüenza de su cuerpo y su sensibilidad, llevándola a un gran conflicto en que se le hace sentir que la vejez es asexual y que ya no es lícito ni aceptable el gozar de la sexualidad; que el amor y el romance son derechos sólo de los jóvenes.

El advenimiento de los medios de comunicación social como revistas, radio, cine y en las últimas décadas la televisión, produjeron cambios sustanciales, dado que los estímulos y los mensajes transmitidos influyen notoriamente sobre las costumbres establecidas, sobre los paradigmas y por ende generan cambios de actitudes en todos los grupos de la población.

La mujer de la tercera edad no escapa a este asedio permanente, que en algunos casos, especialmente en los últimos años, no deja de ser positiva, ya que propone una nueva imagen de la mujer mayor, en torno de una vida sana, años bien llevados, de jovialidad y alegría de vivir, que en muchos casos va asociado a su compañero de vida.

En este arquetipo, es indudable la presencia de estímulos sexuales positivos que se interiorizan y contribuyen al mejoramiento del yo sexual.

IV.7.1- Mitos sobre la sexualidad en la tercera edad

Son varias las ideas admitidas sobre el sexo del anciano, que han originado mitos infelices que aún en nuestros días tienen validez en una sociedad que se supone con un esclarecimiento sexual relativo. Uno de ellos es que la falta de potencial de procreación vaya acompañada de una declinación del interés sexual, hasta llegar a ser mínima o ausente. La capacidad del hombre para el pensamiento abstracto y el placer, ha incrementado la sexualidad básica que en el resto del reino animal conduce a la conservación de la especie. La mujer post menopáusica ya no puede concebir, mientras el hombre mayor puede mantener su poder fecundante hasta los setenta u ochenta años. Pero esto no excluye la continuidad de la actividad sexual como fuente de felicidad y placer, como expresión psicofísica de una relación humana madura y amorosa. Pueden seguir disfrutando de las delicias de la intimidad y del contacto físico, cualquiera que sea el estado de fecundidad. La actividad sexual es una fuerza positiva y estimulante en la vida de la pareja. Los profesionales deben aconsejar conveniente y adecuadamente a las pacientes que estén preocupadas por su felicidad sexual, tanto de sí mismas como de sus parejas.

Otro de los mitos es que al ir variando y alterándose las características externas a medida que pasan los años, estos cambios deberían implicar niveles bajos de atracción física, de tensión y de expresión sexual. Nuestra sociedad idealiza la belleza del rostro y de los cuerpos jóvenes y la asocia con atracción sexual y éxito social. Esta postura ignora los múltiples factores que influyen en que las personas deseen compartir los acontecimientos sociales y sexuales. Los antecedentes educacionales y vivenciales, los puntos de vista culturales y políticos, las creencias religiosas, los objetivos coincidentes, son algunos de los diversos factores que crean la oportunidad de atracción en las parejas, que rara vez excluyen la posibilidad de compañía sexual y social basándose en el ideal de

belleza física del momento. Otra idea, es que como el envejecimiento interfiere de diversas maneras sobre las personas, se supone que la libido disminuye en consecuencia, modificándose en cantidad y calidad.

Respecto a la edad, uno de los mitos que todavía se conservan es la diferencia de edad, suponiéndose que debe prevalecer la mayor edad del hombre sobre la de la mujer. Desde siempre es costumbre que la sociedad apruebe que el varón sea no solo un poco mayor que la mujer, sino que también llegue a duplicar y aun triplicar la edad (Charles Chaplin - Oona O'Neill). Lo contrario sucede cuando una mujer tiene una pareja cinco años menor o más, en que se plantea como una anomalía, pronosticándosele poco tiempo de duración. Hay un tratamiento veladamente peyorativo hacia la mujer, se la trata de desubicada y al varón poco menos que de gigoló. Si esta situación se traslada a una mujer de la tercera edad, que elige y encuentra una pareja mucho menor, el rechazo de la sociedad se hace más notorio, lo que en definitiva menoscaba la autoestima de la pareja así constituida, creando conflictos de difícil solución.

La histerectomía y la sexualidad son motivos frecuentes de diversos problemas. De acuerdo al informe Kinsey⁶ el 54% de las mujeres operadas no experimenta cambios en el deseo sexual, un 17% manifiesta un aumento del deseo y el porcentaje restante dice lo contrario. Aquellas mujeres que antes de la operación sufrían hemorragias, dolores, prolapso, miedo al embarazo, etc., pueden sentir un aumento del deseo luego de la intervención. Las que consideran que el útero simboliza la esencia de su femineidad por la capacidad de procrear, pueden sentirse mutiladas o desfeminizadas. Hay algo concreto: si las mujeres gozaban del sexo antes de la histerectomía, les será más fácil seguir haciéndolo después, a no ser que la operación les sirva de excusa para no tener relaciones sexuales indeseadas y frustrantes. En general se observa que la mujer que resulta traumatizada emocionalmente a causa de operaciones mutilantes, como una histerectomía o mastectomía, pertenece a estratos sociales con menor acceso a una información objetiva. Sería recomendable un tratamiento psicoterapéutico pre y post quirúrgico y brindar la mayor información posible para prevenir consecuencias.

Aún en la actualidad las mujeres reciben con angustia y sensación de fracaso la llegada de la menopausia. Esta situación se traslada también al hombre, que siente que es una etapa desgraciada y difícil de soportar; en este contexto el adjetivo de "vieja menopáusica" se ha convertido en un insulto de uso popular que se pronuncia a menudo con un dejo de grosera picardía. Todas estas consideraciones alimentan el mito de que la sexualidad cesa alrededor de los 50 años. En el mundo occidental se exalta la juventud como único estado ideal en la vida, menospreciando la madurez y la vejez. En oriente se reconoce a los ancianos la sabiduría y además se privilegian de alcanzar placer sexual más prolongado y elaborado, fruto de la experiencia adquirida a través de una vida. En nuestro medio es regla negarles la experiencia y el derecho a la sexualidad. En nuestra sociedad, la función de abuela, es considerada una obligación que deberá cumplir eficazmente la mujer mayor para que los padres jóvenes puedan trabajar o llevar una vida social más despreocupada, transformándola en una niñera de sus propios nietos, que no es integrada a la familia, no participa de las decisiones familiares, no se le reconoce su trabajo y no se tolera que opine sobre la educación de los nietos. La sexualidad está tácitamente negada; más aún cuando se trata de abuelas viudas con deseos de reanudar una vida social, que en ocasiones las pueden llevar a

⁶ Alfred C. Kinsey fue un biólogo, formado en Harvard. Publicó en 1948 "Sexual behavior in the human male" (Conducta sexual del macho humano), libro que contenía los datos obtenidos en entrevistas individuales con más de 5.000 hombres de todas las edades. En 1953 se editó "Sexual behavior in the human female" (Conducta sexual de la hembra humana). Estas publicaciones provocaron un enorme revuelo en la prensa, en el clero y en el Congreso, y se convirtieron en best sellers

formar una nueva pareja. No es infrecuente que, ante estas circunstancias, los hijos reaccionen con un celo marcadamente injustificado llegando a veces a frustrar el intento que de por sí, dadas las pautas culturales y costumbristas, fue tímidamente iniciado.

Durante mucho tiempo la expresión sexual ha estado estrechamente ligada a la función reproductiva y nuestra sociedad no puede emanciparse fácilmente de su larga tradición de ascetismo. A esto se suma un prejuicio general contra los ancianos y el muy difundido sentimiento de que la vida, el amor y el romance son patrimonio exclusivo de los jóvenes. Por lo tanto los individuos de edad intermedia se comportan y actúan casi compulsivamente como si aún fueran adultos jóvenes. Se visten, maquillan, y conducen como si pertenecieran al grupo generacional de sus propios hijos y niegan su edad como si así pudieran asegurar la perduración de su potencia sexual, la cual, según sus convicciones, está condenada a desaparecer con la edad.

Otra creencia común de la que se han valido tradicionalmente los moralistas antisexuales estipula que el agotamiento del organismo mediante la masturbación o el coito en la juventud producen impotencia precoz, en contraposición del individuo que practica la abstinencia, que se reserva para más tarde. Otro mito de antigua data sostiene que la eyaculación del semen es debilitante y tiende a acelerar el envejecimiento y la muerte. En contraposición, hoy se sabe que ni el coito ni la masturbación debilitan el organismo. La conducta de la sociedad suele ser contradictoria. Cuando la "mujer-abuela" abraza o acaricia los niños, su actitud es y parece natural. Pero cuando estas acciones son ejecutadas por un hombre, suele decirse que es un "viejo cochino". Se tiene la creencia de que los hombres viejos son más propensos a vejar criaturas y a incurrir en violaciones sexuales.

Un mito muy arraigado en todas las edades, pero particularmente en aquéllas con más cantidad de años, es que ciertos alimentos o vitaminas tienen cualidades estimulantes o afrodisíacas capaces de mantener o aumentar la sexualidad. Lo que sí puede aceptarse es que algunas sustancias, por su propia naturaleza u origen, son capaces de surtir un efecto por el poder de sugestión sobre las actitudes psicológicas y emocionales, que imparten al hombre la confianza necesaria para desempeñarse con eficacia. Contrariamente, la potencia sexual depende de una vida sana. Finalmente, se podría decir que mitos hay tantos como fantasías sexuales tienen los hombres y en todas las épocas y todas las sociedades han existido.

IV.7.2- Cambios fisiológicos, psicológicos, ginecológicos y sociales

La mujer media de algunos países desarrollados vivirá aproximadamente treinta años en postmenopausia, periodo similar al de sus años de adulta premenopáusica.

Durante los últimos años de vida puede que no tenga compañero masculino.

Tanto Kinsey como Masters y Jonson⁷ proporcionaron datos categóricos acerca de la persistencia de interés sexual en los ancianos, así como la capacidad de respuesta sexual fisiológica.

⁷ Las publicaciones de Kinsey, Masters y Johnson son fuentes de información sexual que aún hoy continúan siendo los referentes en sexualidad humana.

La sociedad hasta hace pocos años había prestado poca atención a estas necesidades, así como también se le daba poca importancia al papel del terapeuta para facilitar una expresión sexual cómoda en pacientes de edad.

Los años en que se presenta la menopausia representan una etapa de la vida de muchos cambios, que pueden afectar a la mujer y a su pareja. Éstos son de tipo fisiológicos, psicológicos, ginecológicos y sociales. Por lo tanto, no sorprende que la etiología de los cambios sexuales de esta etapa sea muy diversa.

No está totalmente claro el papel de las hormonas en la sexualidad femenina; en general, se piensa que continúa sin cambios incluso después de la extirpación de ovarios y parece que los factores sociales, educacionales, psicológicos y económicos tienen un papel determinante en la conducta sexual.

Si bien no se ha establecido el grado de influencia que la falta de esteroides sexuales tiene sobre el ajuste sexual durante la menopausia y postmenopausia, es corriente asignar a esta declinación hormonal la mayoría de los malestares físicos y problemas psicosexuales que aparecen en esta etapa.

Todavía deben definirse múltiples facetas entre las relaciones existentes entre falta de esteroides y la respuesta sexual femenina.

Existen varios factores mecánicos resultantes del desajuste endocrino que ocasionan dolor durante las relaciones sexuales en la mujer de la tercera edad.

El coito puede ser doloroso en la fase de penetración o, al ser muy prolongado, puede seguirle sensación vaginal ardiente, dolor pelviano o malestar abdominal, como así también irritación o dolor al orinar. Estos síntomas pueden persistir hasta dos o tres días después. Por lo general se deben al adelgazamiento de las paredes de la mucosa vaginal y a la reducción de distensibilidad de la vagina.

La lubricación de la vagina disminuye paulatinamente o el tiempo de reacción puede ser más prolongado.

La disminución de esteroides sexuales por declinación de la función ovárica da por resultado también, la involución de los labios mayores por reducción del tejido adiposo y elástico.

Al estímulo sexual se responde con una disminución de la vasodilatación superficial y profunda, lo cual da por resultado menor o nulo enrojecimiento de la piel, particularmente de aréolas mamarias y labios menores, lo que también influye sobre la erección de los pezones y del clítoris.

A medida que la edad aumenta, se observa una disminución del tono muscular, lo que se traduce en menor tensión de las contracciones musculares tanto voluntarias como involuntarias.

En cuanto al clítoris, la respuesta a la excitación sexual con aumento del cuerpo esponjoso, elevación y retracción del mismo se mantiene al igual que en la mujer adulta, pero sufre una retracción más rápida luego del orgasmo.

A pesar de los cambios involutivos, la mujer mayor puede presentar una respuesta sexual normal al nivel orgásmico de tensión sexual, en particular si se expone de manera regular a una estimulación sexual efectiva tanto coital como de masturbación.

William H. Masters y Virginia E. Johnson, llevaron a cabo los estudios de la función sexual humana más completos y serios. Publicaron "Respuesta sexual humana", (Boston, 1966), primer libro en que se investigó las etapas de la respuesta sexual, con rigor científico.

La práctica sexual regular es absolutamente necesaria para el mantenimiento de la capacidad y reacción sexual efectiva ya que de lo contrario se observa mayor lentitud de la lubricación y constricción del introito.

Masters y Jhonson citan algunos casos de mujeres de más de 60 años que a pesar del adelgazamiento senil de las paredes vaginales y el encogimiento de los labios mayores, responden con expansión y lubricación como en la mujer premenopáusica. Estas mujeres practicaban una actividad sexual regular, orgásmica, plena, una o dos veces por semana y obviamente, un interés sexual mantenido.

Como manifestación del bajo nivel hormonal, también puede encontrarse en algunos casos que las contracciones uterinas del orgasmo se hacen dolorosas. Este síntoma puede ocurrir durante y después del orgasmo. A algunas mujeres, estos calambres las llevan a evitar la ocasión de la experiencia orgásmica.

La disminución de esteroides también tiene acción indirecta sobre el impulso sexual. Este es uno de los diversos factores físicos modificados por el proceso de envejecimiento. Sin embargo no pueden establecerse pautas de reacción pues los síntomas clínicos varían mucho de acuerdo al umbral de sensibilidad de cada mujer.

Los síntomas de la menopausia como tuforadas de calor, nerviosismo, sudoración, irritabilidad emocional, inestabilidad psíquica, cefaleas, astenia, etc., pueden influir negativamente en el mantenimiento de la libido y en muchas mujeres la administración de estrógenos tiene un efecto beneficioso.

Dentro de los cambios físicos, tienen especial importancia, como manifestaciones extragenitales, las arrugas, las canas, la pérdida de elasticidad de la piel, la frecuencia con que se presentan las várices, la tendencia a la obesidad, los senos caídos, etc, todos factores que influyen negativamente en la autoestima y en la negación de mostrar el cuerpo.

Es importante resaltar que una serie de cambios experimentados en el compañero habitual, como disminución en el tiempo de mantenimiento de la erección, menor rigidez peniana y cambios equivalentes en su aspecto físico, influyen menoscabando la libido en común y la ansiedad consecuente no hace más que agravar el problema.

Kinsey señaló que a medida que los hombres envejecen, conservan por menos tiempo la erección y que la edad también dificulta la recuperación poscoital.

La posición que se adopta en el coito es de importancia en el mantenimiento de una buena erección. Es habitual que después de los 50 años se adopte la posición hombre arriba. Dado el requerimiento circulatorio de los músculos glúteos, se produce un robo circulatorio del flujo sanguíneo que trae por consecuencia una desentumescencia peniana. Tendrá que estimularse en la pareja la adopción de otras posiciones que faciliten un mejor desempeño.

Los cambios arterioscleróticos tanto del hombre como de la mujer, afectan sustancialmente la vaso-dilatación y por lo tanto, en el caso del varón, la presión sanguínea que fluye hacia el pene.

Los cambios fisiológicos referidos deben ser adecuadamente comprendidos. Se requiere un cambio de actitudes y una correcta información para solucionar problemas, así como una preventiva educación sexual.

No es necesaria una erección total para lograr un acto sexual satisfactorio. Ni siquiera la ausencia de erección tiene que significar el fin del sexo siempre que

no lo definamos como una acción restringida y estereotipada. Hacer el amor es mucho más que penetración; implica miradas, caricias, roces, abrazos, palabras, disfrutar del contacto corporal y del solo hecho de estar juntos.

Hay sobradas razones para creer que la mayoría de los hombres y las mujeres pueden adaptarse al envejecimiento, mantener interés por el sexo y continuar considerándolo una fuente de satisfacción. Puede que los contactos sexuales sean más espaciados, que cambien su ritmo, que la percepción erótica sea menos intensa o que la respuesta sexual se altere.

El avance de los años no pone un límite preciso a la sexualidad. Para que las personas a medida que envejecen se adapten sexualmente, no hay que dejar de lado la importancia fundamental que tiene el conservar la buena salud, que depende de su carga genética, así como de la preocupación que dedique a mantenerla, tanto en lo físico como en lo psicológico. Esto será más factible si además goza de un razonable nivel socioeconómico y por supuesto, cultural.

Dentro de los cambios fisiológicos que se observan en el envejecimiento, se producen ciertas alteraciones bioquímicas como aumento del sodio, cloro, y del calcio y una disminución del potasio, magnesio y fósforo.

Se va produciendo una deshidratación progresiva de los tejidos, muy notable en el cerebro del anciano, que se acompaña de una proliferación conjuntiva, particularmente de las fibras colágenas.

Estos fenómenos también se manifiestan en las regiones perivasculares y coinciden con una disminución del número de células en general, caso especialmente importante para aquéllas que no poseen la capacidad de regenerarse. Hay un acúmulo progresivo de granos pigmentarios yuxtenucleares de naturaleza lipoidea, notable en las células nerviosas y mientras aumenta la masa de tejidos metabólicamente inertes, disminuye la de tejidos activos, dando por resultado una lenta evolución hacia la fibrosis, que es irreversible. Esta esclerosis conjuntiva es uno de los sucesos más evidentes del envejecimiento.

Hay deshidratación y pigmentación del tejido elástico de la piel y los vasos, así como tendencia a la descalcificación ósea, que lleva a la osteoporosis, que es la causa más frecuente de fractura de cuello de fémur de la ancianidad, y además se presentan una serie de osteo-artropatías, sumado al endurecimiento de los cartílagos, que pierden azufre en forma de glutation.

Estos cambios van determinando una involución ponderal, con pérdida de peso, variable según los órganos, con la consiguiente reducción de su actividad, aunque ésta puede mantenerse por largo tiempo a niveles suficientes, ya que ocurren en general de forma sumamente lenta.

El flujo cardíaco disminuye, dando cierto grado de insuficiencia cardiaca funcional, que reduce el rendimiento cuando se ejecutan esfuerzos violentos sostenidos, sumados a que también va disminuyendo la capacidad respiratoria.

Las arterias y venas se hacen menos musculosas y elásticas, lo que trae como consecuencia reducción del flujo del corazón periférico y por tanto una mayor fatiga y una recuperación más lenta y prolongada.

En cuanto a la actividad muscular, su deterioro será tanto mas marcado cuanto menor haya sido el ejercicio físico en etapas anteriores de la vida.

Por supuesto, los cambios citados inciden en la sexualidad de la tercera edad.

La expresión sexual es una faceta vital y permanente que varía de persona a persona y no depende de la edad del individuo. La actividad sexual durante la tercera edad, se desarrolla como una parte fundamental de la vida, en esta etapa la pareja tiene más tiempo libre y puede experimentar la perfecta armonía de dos seres que se aman y entregan a plenitud.

Es recomendable que la pareja se interese y disfrute su actividad sexual, entregándose de forma plena durante esta nueva fase, la cual tiene sus propias características; una de ellas es que las reacciones a estímulos tienen una respuesta más lenta.

Tanto el hombre como la mujer deben tener un sentido positivo de la vida, desarrollando entre ellos maneras amables para comunicarse el uno al otro. Muchos estudios reflejan que el 75 por ciento de las personas mayores de 60 años son sanas, y si han mantenido estilos de vida saludables, disfrutarán la combinación de tiempo y experiencia.

El ejercicio de la sexualidad, al igual que en todas las edades, debe ser una libre opción y la persona debe estar en la capacidad de tomarla sin coerción y sin presiones; así mismo los hijos y familiares deben aceptar la normalidad de las relaciones en las personas mayores, debido a que las críticas que los jóvenes hacen, causan frustraciones en ellos.

IV.7.3- Comprensión de los jóvenes

Al igual que durante la juventud, la capacidad de amar y de sentir continúa en el ser humano como una expresión intrínseca de cada individuo, por lo que no se debe pensar que la sexualidad es una característica solamente de mujeres y hombres jóvenes, más bien es una expresión humana.

La pensión o jubilación facilita al individuo poder trabajar en actividades que durante la vida laboral no le fue posible, así mismo puede practicar algún tipo de deporte, divertirse o producir.

La persona de la tercera edad tiene la capacidad de gozar de la transparencia del aire, la caricia del agua, el apretón de una mano amiga, el verdor del campo y todas y cada una de las reacciones que acompañan al individuo a lo largo de su vida, pero con la ventaja o la virtud de la experiencia.

Una cuarta parte de las personas en esta edad pueden sufrir algunas enfermedades crónicas, las cuales en su mayoría si están bajo control no interrumpen la normalidad de la vida ni de la sexualidad.

Por lo tanto es recomendable acudir al médico en el momento que perciba alguna alteración en su organismo, para recibir un tratamiento adecuado o un chequeo de rutina anual que debe incluir un análisis de la próstata en los hombres, papanicolau y mamografía en las mujeres.

En los estudios sobre la sexualidad en el adulto mayor, uno de los inconvenientes que posiblemente distorsionan la información obtenida es que se han hecho casi siempre desde la perspectiva de un modo joven de pensar, interesándose fundamentalmente por la actividad coital, olvidando que la

comunicación, y el placer sexual, no siempre y necesariamente están ligados al coito. Además, las personas mayores ocultan sus deseos y manifestaciones sexuales a jóvenes y adultos, porque éstos habitualmente niegan su sexualidad y critican a las personas de la tercera edad que se interesan por ella.

Como ya hemos dicho, durante mucho tiempo, la expresión sexual ha estado ligada a la función reproductiva. Junto a ello el extendido prejuicio en contra de los ancianos en el supuesto de que la vida, el amor y el romance son patrimonios de los jóvenes, condiciona su bagaje de experiencias humanas plenas. Es decir, la sociedad, los que le rodean, exigen que adecue sus conductas al rol o imagen social que se tiene de él, sin importar lo que el individuo quiere ser como persona, y así la tercera edad sufre los tabúes sociales como un peso que se agrega a la carga de los años.

La tendencia a negar la sexualidad de la vejez tiene un aspecto humano que trasciende su impacto negativo sobre la vida sexual y la imagen de la persona de edad avanzada. También complica las relaciones interpersonales dentro del matrimonio, crea conflictos entre los hijos y los padres que planean volver a casarse, dificulta el diagnóstico correcto y las oportunidades terapéuticas de los problemas médicos y psicológicos. La autoimagen relacionada con el concepto de lo corporal sufre una alteración que es difícil asimilar y provoca una disminución de la autoestima. Esta imagen corporal es un producto de todas las relaciones objetables vividas desde el nacimiento.

El individuo deposita en su cuerpo sus vicisitudes de relación, pues el cuerpo es el sitio del encuentro con el cuerpo del otro. Siendo la sexualidad rechazada o negada lo que en el nivel latente crea conflictos.

El contacto, el calor, la palabra y la ternura ganan en importancia, siendo más precisas las caricias para ambos sexos, de ahí que la calidad de abrazos, toques y otras manipulaciones influyan mucho en el mantenimiento de la actividad sexual de la pareja o el individuo.

El hombre demanda afecto mientras viva y es capaz de darlo y recibirlo mientras existe. La vida sexual es una necesidad biológica, vital, a cualquier edad y negarlo es negar la condición humana, pero también es una necesidad social en muchos, incluso siendo ancianos.

IV.8- Aplicación del yoga como tratamiento para enfermedades concretas de la tercera edad

En la tercera edad no sólo hay que propiciar los aspectos curativos sino, de manera especial, los preventivos. Por descontado que todo lo que pueda hacerse en ese aspecto es positivo, y en este sentido esa ciencia milenaria que es el yoga juega un papel destacado. Si estamos de acuerdo en que de alguna manera la vejez es una servidumbre, el yoga, que es una técnica de liberación y bienestar, debe ser perfectamente acogida en la tercera edad. El yoga, que tiene mucho de actitud vital, mística, psicológica, ciencia psicosomática y medicina, puede ayudar con sus métodos en la prevención de enfermedades en esa etapa de la vida, máxime considerando su inocuidad y que, por otra parte, el suministro de medicinas debe ser vigilado y estricto entre la gente mayor. El yoga proporciona una mente equilibrada y un cuerpo sano. El yoga es sobre todo armonía y autocontrol y el

mismo Hatha-yoga, donde no se exige ningún afán competitivo ni batir un récord, dispone de técnicas fáciles que pueden ser utilizadas por las personas mayores.

El yoga es encuentro consigo mismo, es un puente hacia el universo interior.

Las asanas o posturas (tan meticulosamente verificadas y estudiadas a lo largo de milenios) estimulan o reposan los distintos órganos o sistemas, aumentan el riego sanguíneo, descontracturan lo tenso, regulan las secreciones, hacen trabajar grupos musculares inactivos, proporcionan elasticidad. Sus efectos alcanzan, sobre todo, al sistema osteolocomotor. No olvidemos que flexibilidad y suavidad son las compañeras de la vida, y rigidez y solidez las compañeras de la muerte.

Todos los trastornos que dan rigidez al organismo, que lo conforman como una armadura (tales como la artrosis, la osteoporosis, las hiperostosis) deben ser, en lo posible, prevenidos y ello se consigue persuadiendo al organismo para que se mantenga flexible.

Sabido es de sobra que uno de los más notables beneficios de las asanas es que proporcionan considerable elasticidad, combatiendo la rigidez de músculos, nervios, articulaciones y tendones. Hay asanas cuya acción se ejerce sobre el aparato digestivo, que en esta etapa se ve considerablemente afectado, habiendo una disminución de la actividad secretora, con falta de jugo gástrico, con merma del tono visceral, con hernias, ausencia de peritaltismo, hundimiento de la musculatura del abdomen.

Hay asanas que actúan favorablemente sobre el sistema circulatorio, que siempre se resiente en la vejez, con la amenaza de esa temida enfermedad que es la arteriosclerosis. Las posturas mejoran el riego sanguíneo a todo el cuerpo y previenen, por tanto, trastornos circulatorios.

Las técnicas de respiración son sin duda muy beneficiosas, puesto que no sabemos respirar, y esas técnicas básicas (como la respiración abdominal, intercostal y la clavicular) aportan ya beneficio. Respiramos mal y superficialmente, produciendo así disnea y descenso de la ventilación, lo que es más grave en la vejez, cuando hay una tendencia hacia las broncopatías. De igual beneficio es la relajación, máxime para los mayores, que padecen labilidad⁸ emocional, sentimiento de soledad y otras alteraciones propias de la vejez. El anciano puede aprender a relajarse tanto física como mentalmente. Las técnicas de concentración y control mental también serán muy beneficiosas. Por tanto, recomendamos el yoga a ese ser biológico-social que es el ser humano.

Cualquier terapéutica debe ir apoyada en esos aspectos. Se puede aprender a envejecer y envejecer no es una enfermedad.

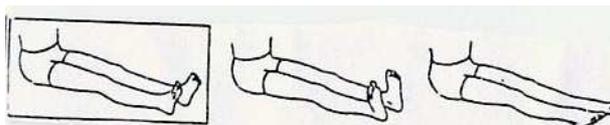
⁸ *Labilidad emotiva*: alteración del control consciente de las reacciones emotivas. Cuando es muy intensa provoca crisis de risa o llanto inmotivadas, frecuentes en las personas mayores; suele deberse a lesión de las estructuras talámicas.

IV.8.1- Ejercicios prácticos

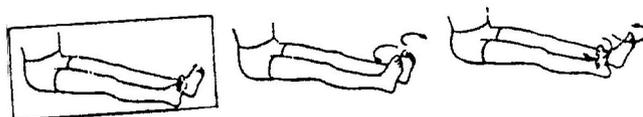
Ejercicios de desbloqueo

El objetivo de estos ejercicios es reforzar la musculatura de la espalda, musculatura lumbar y la articulación coxo-vertebral, los músculos extensores de la columna, los abdominales y movilizar las articulaciones de pies, piernas y hombros.

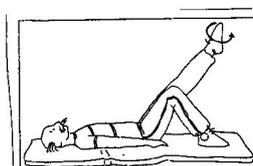
1. Desde la posición de sentados con las piernas extendidas: dirigir las puntas de los pies hacia fuera y hacia dentro, el máximo posible; sin mover las piernas.



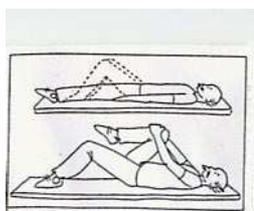
2. Realizar un círculo con los pies en los dos sentidos, sin mover las piernas.



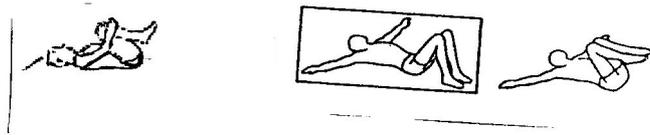
3. Desde la posición tendido, apoyando el pie derecho en el suelo, elevar la pierna izquierda y realizar rotaciones con el pie. A continuación, en la misma posición, flexión y extensión del pie, realizando el movimiento desde el tobillo.



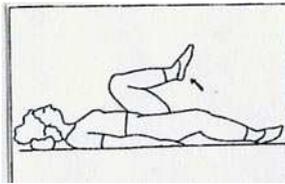
4. Con la columna bien apoyada en el suelo y dependiendo del grado de flexibilidad de cada persona, mantendremos las piernas extendidas o flexionadas. Inspiramos y al espirar llevamos la rodilla derecha flexionada hacia el pecho, al inspirar de nuevo extendemos la pierna derecha y recogemos hacia el pecho la pierna izquierda.



5. Las rodillas dobladas, plantas de pies en el suelo, contraer los abdominales, presionar la zona lumbar contra el suelo, doblar ambas rodillas hacia el pecho y volver a la posición de partida. Continuar este ejercicio con otro de pedaleo. Terminar masajeando la zona lumbar haciendo círculos sobre el suelo con las rodillas hacia el pecho.



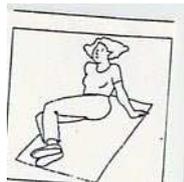
6. Partiendo de la posición anterior, elevar la pierna derecha y bajarla, alternando con la otra pierna. Después, elevar y bajar las dos juntas, doblando las piernas para no dañar las lumbares. También se puede practicar este ejercicio sentados en una silla, del mismo modo, se puede ampliar el ejercicio con el movimiento de los brazos.



7. Sentados en el suelo, apoyar las manos detrás de las nalgas, pies juntos manteniendo las piernas semiflexionadas, abrir y cerrar las rodillas. Piernas flexionadas, extender hacia delante la pierna izquierda y realizar a continuación lo mismo con la pierna derecha.



8. Apoyando las manos en el suelo por detrás de las caderas, piernas semiflexionadas, llevar las rodillas hacia un lado y hacia otro.

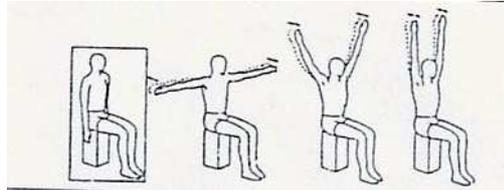


9. Con la mano abierta, cerrar y abrir las manos. Rotación de las muñecas hacia ambos lados.

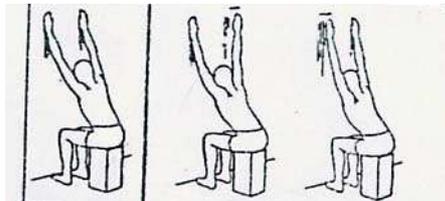


Ejercicios sentados en una silla

1. Los pies dirigidos hacia delante, la espalda recta. Levantar los brazos lateralmente a la altura de los hombros, desplazar enérgicamente los brazos extendidos hacia atrás tres veces, repetir la misma maniobra con los brazos 45° por encima de la cabeza, después en la vertical



2. Delante de una pared, los brazos extendidos por encima de la cabeza, las manos apoyadas contra la pared. Echar el pecho hacia delante, después, y conservando siempre esta misma posición, despegar alternativamente los brazos extendidos en la pared. También se puede despegar simultáneamente ambos brazos de la pared.



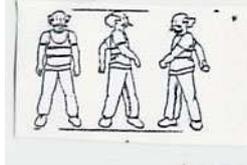
3. Tomar conciencia de la posición de la pelvis, que es la que permite el movimiento de la columna. Sentado en una silla, pies en el suelo, espalda recta; los movimientos de la pelvis hacen moverse la columna de una forma particular: movimiento de todo el busto hacia delante, hacia atrás, giro en un sentido y en el otro; ayudarse con las manos sobre las rodillas. Conservando siempre las dos nalgas sobre la silla.

Variante: Sentados en la silla, ser conscientes de los músculos ligados a la pelvis, por ejemplo: glúteos, abdominales, músculos de las caderas, etc. Elevar la pierna derecha flexionada e ir alternando con la otra. Este ejercicio se puede realizar también con la pierna estirada.



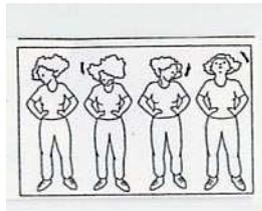
Ejercicios de pie

1. El objetivo de este ejercicio es desbloquear y soltar todo el cuerpo. Conciencia en el movimiento de los brazos. Liger torsión de tronco, espalda recta; separar ligeramente los brazos del cuerpo, girar la cabeza a derecha e izquierda acompañando el movimiento de los brazos a ambos lados de la cadera, sin mover ésta.

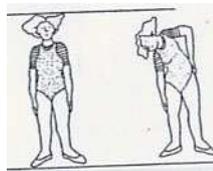


- Dejar caer la cabeza dirigiendo la oreja hacia el hombro mientras soltamos el aire, inspirando volvemos al centro. Realizar el ejercicio hacia ambos lados.

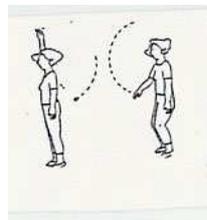
Variante: Flexión de codos y rotación de hombros en ambos sentidos. Movimientos de cuello hacia ambos lados, hacia atrás y hacia delante.



- Su objetivo es el estiramiento lateral progresivo. De pie con la espalda recta y los brazos al lado del cuerpo. Dejar resbalar la mano derecha por el muslo derecho al mismo tiempo que inclinamos el tronco hacia la derecha. Volver a la posición inicial y realizar el mismo movimiento hacia el lado izquierdo. El ejercicio se realiza suave y lentamente.



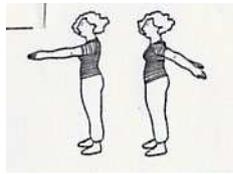
- Inspirando elevar el brazo derecho hacia delante a la vertical. Sentir la inercia de la gravedad. Expulsando, bajar el brazo hacia atrás, formando otro medio círculo, a la vez que se flexionan las rodillas; mantendremos la verticalidad de la columna por la retroversión de la pelvis. Repetir este ejercicio varias veces y alternar con el otro brazo.



- Elevación de los codos al inspirar, las manos juntas delante, los codos a la altura de los hombros; al expulsar dejaremos caer los codos hacia los costados. Repetir varias veces.



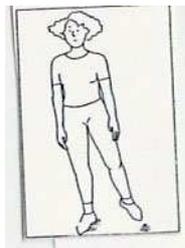
6. Entrelazar las manos a la altura del abdomen llevándolas lentamente hacia delante y hacia arriba, inspirando al mismo tiempo que nos estiramos a la vertical; descender los brazos espirando. Entrelazar las manos por detrás, separar de las nalgas inspirando, abriendo bien el pecho sentir como se juntan los omóplatos; relajar expulsando el aire y llevando los brazos hacia delante.



7. De pie, espalda recta, inspirando, elevar la rodilla flexionando la pierna; expulsando bajar la pierna y alternar con la otra. Con los dos pies en el suelo y la retroversión de la pelvis, flexionar las rodillas expulsando el aire; la columna bien recta como para sentarse en un taburete imaginario. Inspirando, estirar y elevar el cuerpo. Repetir varias veces.

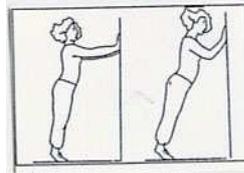


8. De pie con las piernas separadas el ancho de la pelvis y el peso repartido por igual. Concentrar la atención en el sacro, en la base de la espina vertebral. Descender la atención hacia la pierna derecha hasta llegar a la planta del pie, sintiendo el contacto con el suelo y el peso del cuerpo, inspirando a continuación, pasar el peso del cuerpo del pie derecho al pie izquierdo espirando. Hacer el mismo recorrido pero a la inversa. Ampliar el movimiento anterior flexionando las rodillas al espirar y levantando del suelo la pierna contraria de la que sustenta el peso, que se estira al inspirar.



9. De pie apoyando las manos en una pared, los pies juntos elevar los talones a la vez que nos inclinamos hacia delante flexionando los brazos;

manteniendo la espalda recta. Aguantar unos segundos esta posición y volver a la postura inicial.

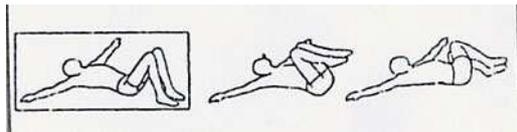


Ejercicios tumbados

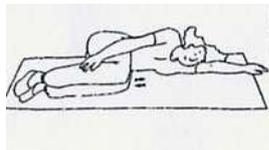
Objetivos: movilizar la cadera, fortalecer la musculatura, particularmente los glúteos, estirar el músculo psoas ilíaco y los aductores.

Indicaciones: artrosis de la columna lumbar.

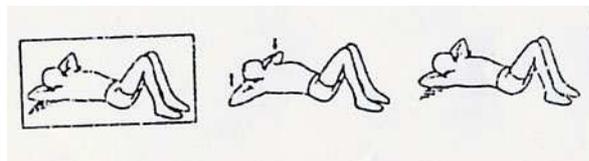
1. Rodillas dobladas, pies en el suelo, brazos extendidos en cruz. Doblar las rodillas sobre el pecho, después con una rotación del abdomen, llevar las rodillas juntas hacia el suelo, inspirando volver hacia el centro y cambiar hacia el otro lado. Repetir varias veces.



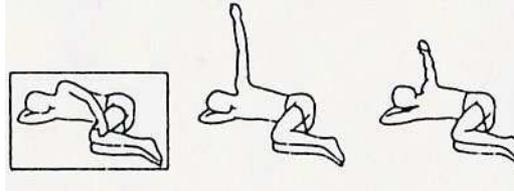
2. Tumbados en el suelo, apoyados sobre el lado izquierdo. Flexionar y estirar las piernas, primero alternativamente, luego simultáneamente. Realizar el mismo movimiento sobre el lado derecho.



3. Rodillas dobladas, las manos bajo de la nuca. Inspirando se llevan los codos hacia el suelo, expulsando juntar los codos por delante. Repetir el ejercicio varias respiraciones.



5. Tumbados sobre el lado derecho con las rodillas dobladas, la mano derecha bajo la nuca, la mano izquierda sobre la rodilla izquierda, la espalda recta. Levantar el brazo izquierdo verticalmente, inspirando; girar el busto hacia atrás hasta que la mano izquierda toque el suelo; después volver a la posición de partida espirando. Repetir el mismo ejercicio tumbado del lado izquierdo.



Sesiones de yoga

*A eso de caer y volver a levantarse... de fracasar y volver a empezar... de seguir un camino y tener que torcerlo... de encontrar el dolor y tener que afrontarlo... a eso no le llames adversidad llámale...
SABIDURIA*

*A eso de sentir la mano de Dios y saberte impotente, de fijarte una meta y tener que seguir otra, de huir de una prueba y tener que encararla, de planear un vuelo y tener que recortarlo, tirar y no poder... de querer y no saber... de avanzar y no llegar... A eso no le llames castigo, llámale ...
ENSEÑANZA*

*A eso de que tus ojos miren, y tus oídos oigan ... Y tu cerebro funcione... y tus manos trabajen ... Y tu alma irradie ... y tu sensibilidad sienta ... Y tu corazón ame ... A eso no le llames poder humano llámale ...
MILAGRO*

Estas sesiones van precedidas de algunos de los ejercicios de desbloqueo anteriores.

Sesión 1ª: Calmar tensiones

1. **SUPTA TADASANA** (La palmera acostado). Efectos: estiramiento y rectitud de la columna vertebral, en especial lumbares y cervicales. Suaviza y corrige curvas fisiológicas acentuadas.

Posición de partida: tendido hacia arriba en decúbito dorsal. Pies juntos, brazos hacia los costados. Al espirar retroversión de la pelvis, presionar la zona lumbar en el suelo, apretando la musculatura abdominal. Mentón hacia la garganta, llevar los dedos de los pies hacia la espinilla; inspirar, estirar bien los brazos hacia atrás y aflojar al expulsar. Hacer varias respiraciones.



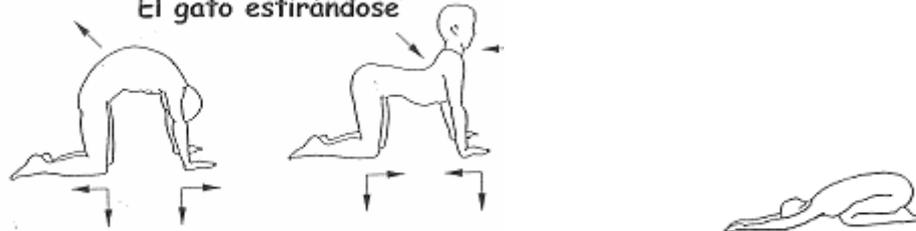
Supta Tadasana

2. **MARJARA KARANA** (El gato estirándose). Flexión y extensión de la columna vertebral. Efectos: flexibiliza y prepara la columna vertebral, hombros y caderas. Tonifica el sistema nervioso, fluidifica las energías.

Posición de partida: rodillas y manos en el suelo. Rodillas ligeramente separadas, brazos y muslos perpendiculares al suelo, la columna horizontal. Expulsando curvamos la espalda en posición de U invertida y llevamos el frente hacia el pubis. Inspirando llevar las nalgas hacia atrás arqueando la columna y expandiendo el tórax a la vez que elevamos la cabeza. Relajar en hoja plegada con brazos también hacia atrás.

(Marjara karana)

El gato estirándose



Hoja plegada

3. **ARDHA CHANDRASANA** (La media luna). Lateralización. Efectos: flexibiliza la columna vertebral. Corrige escoliosis vertebrales. Estimula los órganos abdominales y tonifica los nervios lumbares.

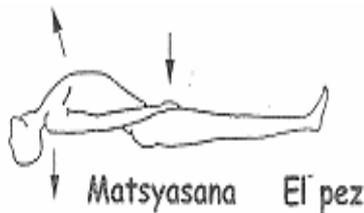
Posición de partida: de pie. Pies juntos por los talones y separados hacia los dedos, las piernas en rotación externa y la pelvis en completa retroversión. Inspirando elevar el brazo derecho lateralmente a la vertical, a continuación, desplazando las caderas hacia la derecha, dejar que el busto se incline hacia la izquierda, permaneciendo siempre dentro del plano frontal del cuerpo. Al espirar mantener la posición adquirida. Para deshacer la postura, al espirar, dejar que el brazo y el busto descendan hacia delante según la trayectoria circular hasta situarse en flexión pasiva hacia las piernas (colgando el torso hacia delante). Las puntas de los pies pueden unirse, ahora, separando los talones. Para volver a la vertical, apoyar las manos en la parte superior de los muslos con las rodillas flexionadas y mediante el esfuerzo de los brazos, ir desenrollando en ascenso la columna vertebral. Repetir el ejercicio hacia el otro lado.



Ardha Chandrasana
La media luna

4. **MATSYASANA** (El pez). Extensión. Efectos: fortalece los músculos dorsales. Tonifica la musculatura de la columna vertebral. Ayuda a combatir las afecciones de la garganta y bronquios.

Posición de partida: Tendido hacia arriba, colocando un cojín en la parte alta de la espalda y nuca, llevar la cabeza hacia atrás inspirando. Espirar manteniendo en lo posible el tórax alto. Hacer varias respiraciones manteniendo la postura. Para volver a la posición de partida, girar hacia un costado sin elevar bruscamente la cabeza, quitar el cojín y volver a la posición inicial. Esta postura no la podrán realizar las personas que padezcan mareos o problemas en las cervicales.



Matsyasana El pez

5. **BADDHA-SUPTA-GARBHASANA** (Feto enlazado). Flexión. Efectos: Gran estiramiento de la zona lumbar y cervical, liberando las raíces nerviosas. Influencia positivamente los órganos abdominales, tonificando los riñones, hígado, bazo e intestinos.

Posición de partida: Tendido hacia arriba con la ayuda de una cinta larga. Doblar las rodillas dirigiéndolas hacia los hombros. Tomar un extremo de la cinta con una mano y pasar el brazo por debajo de la rodilla, hacer lo mismo con el otro brazo, cuya mano libre tomará el otro extremo de la cinta. Colocarla detrás de la cabeza y no en la nuca. Calcular bien la longitud necesaria de la cinta para estar cómodamente en la posición.



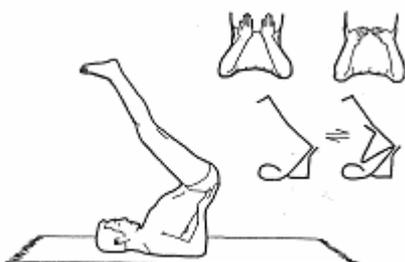
Feto enlazado

6. **VIPARITA KARANI** (Postura de la acción invertida). Efectos: mejora la circulación sanguínea, principalmente piernas y abdomen. Gran riego cerebral, favoreciendo las facultades intelectuales.

Posición de partida: Tendido hacia arriba, mantener la nuca recta. Inspirar tomando conciencia del cuerpo. Al espirar, pegando la zona lumbar en el suelo, ir elevando lentamente las piernas a la vertical. Al espirar, mediante una contracción abdominal y la presión de las manos en el suelo, ir elevando la zona sacra, lumbar y dorsal, al mismo tiempo que los pies se dirigen hacia atrás y hacia arriba. Colocar las manos a ambos lados de la región sacra (lumbares), sirviendo a su vez de apoyo al cuerpo. El peso corporal se distribuye en los codos y en los hombros.

Variante primera: Ayuda, se puede colocar un cojín debajo de las nalgas

Variante segunda: Tumbado en el suelo con las piernas pegadas a la pared formando un ángulo recto.



Viparita karani

7. **SHAVASANA** (Postura de relajación). Considerada científicamente como la más propicia para relajar las contracciones musculares. Tumbados, colocar el cuerpo bien suelto sobre una manta o colchoneta. Taparse para no tener frío. Mantener la atención en el flujo de la respiración abdominal. Podemos decir que la relajación física proporciona a su vez una distensión emotiva.

ŚAVĀSANA
shavāsana
postura del cadáver



Sesión 2ª: Mantener la atención

1. **SUPTA-GARBHASANA** (Postura preliminar). Efectos: Estira y prepara la zona lumbar, emplazando bien la pelvis y liberándola energéticamente. Aconsejada en caso de lordosis acentuada y anomalías consecuentes. Tonifica la musculatura abdominal, produciendo un suave masaje. Aconsejada en caso de contracciones y dolores lumbares, ayuda a la expulsión de gases intestinales.

Posición de partida: Tendido hacia arriba. Doblar las rodillas llevándolas hacia el pecho y rodearlas con los brazos. Mantener los hombros bajos y la nuca recta, aproximando el mentón hacia la garganta. Dirigir la atención hacia la zona lumbar; practicar lentamente varias respiraciones completas. Volver lentamente a la posición de partida, manteniendo las rodillas dobladas, llevar los pies al suelo. Separar las rodillas lateralmente, uniendo las plantas de los pies y extender las piernas. Hacerlo despacio para evitar que la zona lumbar se contraiga.



Supta Garbhasana (El feto)

2. **JATHARA PARIVRTTA** (Rotación al abdomen). Torsión. Efectos: Flexibiliza y estira la columna. Descongestiona y alivia molestias vertebrales. Masajea los órganos abdominales. Tonifica el sistema nervioso y equilibra energías.

Posición de partida: Tendido hacia arriba, colocar los brazos en cruz y doblando las piernas, elevar los pies y dejar caer las rodillas dobladas hacia el lado derecho, sin extenderlas del todo y ligeramente separadas para que estén relajadas. La cabeza gira hacia el lado contrario. Ir cambiando alternativamente. Para finalizar volver al recogimiento de rodillas hacia el pecho en Supta Garbhasana.



3. **KAMDHARASANA** (Postura sobre los hombros). Extensión. Efectos: Libera y flexibiliza la zona dorsal de la columna, aliviando los dolores en ella, estimula el sistema nervioso aumentando la energía vital. Fortalece las piernas. Regula el funcionamiento de las glándulas suprarrenales.

Posición de partida: Tendido en posición de relajación. Doblar las rodillas, plantas de los pies en el suelo, acercando los talones a nalgas. Los pies ligeramente separados. Los brazos cerca del cuerpo, mentón hacia la garganta. Pegar la zona lumbar al suelo mediante un suave balanceo pélvico de atrás hacia delante, respiración torácica. Inspirando por medio de un esfuerzo de piernas, presionando los pies en el suelo, ir elevando lentamente nalgas y la zona lumbar. Al espirar mantener la posición, conservando la retroversión pélvica. Repetir dinámicamente dos veces y

después mantener la postura. Ir deshaciendo muy lentamente y adoptar Supta Garbhasana para compensar.

(Kamdharasana)
Postura de los hombros



4. **PASCHIMOTTANASANA** (La pinza). Flexión. Efectos: Flexibiliza la columna vertebral. Tonifica los nervios vertebrales. Masajea los órganos abdominales, mejorando sus funciones. Influye positivamente en los órganos genitales, aumentando la vitalidad.

Posición de partida: Piernas semiflexionadas, columna vertebral recta, manos a cada lado de las caderas. Al inspirar ejercer en el suelo una presión, con los dedos, que estire el busto. El tórax en expansión y la cabeza erguida. A cada inspiración, ir acercando el busto hacia delante muy despacio, manteniendo el estiramiento lumbar, hasta llegar a una posición cómoda. Relajar, manteniendo la postura, con varias respiraciones profundas. Deshacer igual que se ha construido, lentamente. Mantener la atención en la columna y relajar tumbados.



La Pinza

5. **ARDHA PADMASANA** (Postura de meditación). Efectos: Calma y regula el sistema nervioso. Estabiliza el ritmo cardiaco. Purifica los nadis o conductos sutiles. Favorece la concentración mental.

Posición: Sentados sobre un cojín, con las piernas dobladas o estiradas, según la comodidad de cada uno. También se puede hacer apoyándose en la pared. Lo importante en esta postura es mantener la rectitud de la columna.



IV.9- La depresión y el yoga

Durante el otoño es más fácil oír hablar de personas deprimidas, de tendencia a la depresión, de estados depresivos. Esto es cada vez más frecuente en nuestro país y en todo el mundo occidental. Pero, ¿es tan frecuente la depresión? ¿es más acusada o se da más en la estación otoñal?. Desde nuestro punto de vista, el yoga puede ser un recurso terapéutico o preventivo de los enfermos depresivos.

No hemos de confundir la depresión con ciertas alteraciones del estado de ánimo que sobrevienen durante el curso de algunas enfermedades orgánicas como la fibromialgia. Tampoco es depresión el duelo o pena por la muerte de un ser querido o la angustia ante una desgracia o un problema familiar importante. Tampoco lo es la tristeza o desánimo ante las desgracias de los demás que quisiéramos y no podemos ayudar a mitigar, ni es depresión la reacción al estrés físico o psíquico a que nos lleva, a veces, la vida.

Por último, hay que hacer constar que hay personas con distimia⁹ o tendencia depresiva que, muchas veces, no llegan a desarrollar una auténtica depresión.

La tasa de prevalencia de la depresión en España es de un 6% del total de habitantes, cifra que en otoño aumente a un 9,5%, más de 3 millones de personas.

Síntomas de la depresión

1. Estado de ánimo “especial”: la persona dice que está desanimada o triste
2. Aumento, disminución o alteraciones del sueño, tales como pesadillas o sueño partido en dos periodos (principio y final de la noche, con un espacio prolongado de insomnio intermedio)
3. Alteraciones del apetito, modificaciones del peso o ambas cosas a la vez. Puede haber aumento, como la bulimia, o disminución, como la anorexia. Las mujeres jóvenes son un grupo de riesgo frente a estos trastornos.
4. Dificultad para la concentración o fallos de memoria. En personas mayores pueden hacer pensar, incluso, en un principio de enfermedad de Alzheimer. Sin embargo, el resto de las facultades mentales está bien conservado y la vida de relación es satisfactoria para el sujeto. Simplemente, les cuesta estudiar, leer o incluso, a veces, seguir una película.
5. Cansancio, muchas veces unido a un aumento del sueño. Esto hace que la mayor parte del tiempo, la persona esté sentada, recostada o, incluso, echada en la cama o un sofá.
6. Disminución de la autoestima, sensación de inutilidad o exceso de culpa: “no valgo para nada, me siento culpable de todo, no se educar a mis hijos o desempeñar mi trabajo”, etc.

⁹ Trastorno afectivo caracterizado por el decaimiento del ánimo, que se acompaña de una ansiedad variable y suele presentarse en los estados depresivos.

7. Anhedonia: significa que el sujeto no está contento consigo mismo, no disfruta de las cosas que ha hecho o de las que ha participado, no disfruta de sí mismo.
8. Ideas suicidas: a veces son fugaces, simples pensamientos que el individuo rechaza. Otras veces piensa que más le valiera morir, ya que la vida no tiene alicientes para él.
9. Dolor crónico: generalmente es dolor de espalda o de rodillas. Los médicos no encuentran la causa y cuando mejora la depresión espontáneamente o terapéuticamente, mejora también el dolor.
10. Incapacidad desproporcionada: no aguanta esfuerzos, trabajo, tensiones, etc. aunque no haya razón fisiológica o patológica que lo justifique. Por ejemplo, se cansan muy pronto al caminar, subir una montaña, practicar un deporte, etc., cosa que antes no les sucedía.
11. Tendencias hipocondríacas, somatización y ansiedad: algunos depresivos creen estar afectados de diversas enfermedades, sobre todo cardíacas. Les parece imposible que no vayan a tener un “ataque cardíaco” u otra enfermedad. Esto les ocasiona cuadros de ansiedad y culpan a su médico por no hacerles caso. En algunos casos, tienen auténticas crisis de pánico.
12. Cambios de humor: pasan de la alegría a la tristeza o viceversa sin motivo justificado.

Fisiopatología de la depresión

En la depresión baja el nivel de serotonina de la sangre. La serotonina es una amina con fuerte acción vasoconstrictora que está presente en todas las especies animales. Proviene del aminoácido esencial triptófano y está producida, sobre todo, por las plaquetas. Entre otras propiedades tiene la de estimular la producción de hormonas por parte de la hipófisis y actuar como transmisora de los impulsos nerviosos.

Algunos medicamentos antidepresivos hacen subir el nivel de serotonina. Pero también se ha comprobado que la hacen subir ciertos alimentos, frutas como el plátano o la piña, frutos secos como las almendras, avellanas, piñones y nueces y, también chocolate.

El yoga y su acción sobre la depresión

En la depresión existe una disminución de la vitalidad en general, bajan las defensas orgánicas y se dificulta toda la actividad física. Disminuye la productividad mental, se anulan las iniciativas y se produce un progresivo aislamiento personal.

El Hatha-Yoga propone armonizar nuestro cuerpo con nuestra mente. Si activamos el cuerpo, activaremos la mente. La seguridad física nos dará seguridad y confianza en nosotros mismos. La vitalidad, nos dará euforia, energía, optimismo, expansión. La práctica del Hatha-Yoga hace desarrollar el interior del sujeto, la voluntad, que es la única fuerza capaz de tratar al hombre desde su raíz. El dominio del cuerpo, que se consigue con las diferentes posturas (asanas) y el control de la respiración con el pranayama, unen a la persona que vivía con una separación cuerpo-mente.

Al mejorar el control de la mente, se produce un aumento de la capacidad mental, mejoría de las percepciones y aumento de las ideas, lo que

redunda en un aumento de la productividad mental. Facilita la visión del aspecto positivo en todas las cosas, se aclaran conceptos, favorece iniciativas e ideas creadoras, estimula el contacto social y la comprensión humana. Una mente estable y activa favorece la regulación de las emociones, estimulando las positivas y las capacita para usarlas como instrumento de contacto humano en forma constructiva.

En resumen, consideramos que el yoga puede mejorar notablemente o curar los estados de depresión exógenos o reactivos, acompañado de una cierta psicoterapia y puede coadyuvar a la curación de las depresiones endógenas, aunque en este caso irá unido a la administración de algún antidepresivo natural o sintético. La alimentación, en la que entren algunos elementos que ayuden a subir el nivel de serotonina en sangre, es útil en todos los casos.



Etapas, experiencias, vivencias en la edad de oro.

V. TEST PARA EVALUAR EL ESTADO ANÍMICO

Las personas de edad avanzada, al igual que las personas jóvenes, pueden mostrarse reacias a compartir sus sentimientos. Por tal razón, los síntomas depresivos se pueden pasar por alto fácilmente. Para detectar la depresión en una persona de edad avanzada, se puede utilizar la siguiente guía de preguntas:

Selecciona la contestación que mejor describa cómo te sentiste durante la semana pasada

- | | | |
|--|------------------------------------|------------------------------------|
| ¿Estás satisfecho con tu vida? | <input type="checkbox"/> Si | <input type="checkbox"/> No |
| ¿Has dejado de hacer muchas de las actividades y cosas que te interesaban? | <input type="checkbox"/> Si | <input type="checkbox"/> No |
| ¿Sientes que tu vida está viva? | <input type="checkbox"/> Si | <input type="checkbox"/> No |
| ¿Te aburres con frecuencia? | <input type="checkbox"/> Si | <input type="checkbox"/> No |
| ¿Te sientes de buen humor la mayor parte del tiempo? | <input type="checkbox"/> Si | <input type="checkbox"/> No |
| ¿Tienes miedo de que algo malo te suceda? | <input type="checkbox"/> Si | <input type="checkbox"/> No |
| ¿Te sientes contento la mayor parte del tiempo? | <input type="checkbox"/> Si | <input type="checkbox"/> No |
| ¿Te sientes desvalido con frecuencia? | <input type="checkbox"/> Si | <input type="checkbox"/> No |
| ¿Prefieres quedarte en casa en vez de salir y hacer cosas nuevas? | <input type="checkbox"/> Si | <input type="checkbox"/> No |
| ¿Sientes que tienes más problemas con tu memoria que la mayoría de las personas? | <input type="checkbox"/> Si | <input type="checkbox"/> No |
| ¿En este momento, piensas que es maravilloso estar vivo? | <input type="checkbox"/> Si | <input type="checkbox"/> No |
| ¿En este momento, sientes que vales muy poco? | <input type="checkbox"/> Si | <input type="checkbox"/> No |
| ¿Te sientes lleno de energía? | <input type="checkbox"/> Si | <input type="checkbox"/> No |
| ¿Sientes que tu situación no tiene remedio? | <input type="checkbox"/> Si | <input type="checkbox"/> No |
| ¿Piensas que la mayoría de las personas están en mejor situación que tu? | <input type="checkbox"/> Si | <input type="checkbox"/> No |

Las contestaciones que indican depresión aparecen en la letra negrita. Cada contestación que indica depresión cuenta como 1 punto. La puntuación entre 5 y 9 indica la probabilidad de depresión. Una puntuación de más de 10 es indicativa de depresión. Si tú o un ser querido sufre de depresión, debes consultar con tu médico lo antes posible para una evaluación clínica completa.

VI. EXPERIENCIAS PERSONALES

Varón – mujer (matrimonio) 73-76 años

“... Conseguir la perfección absoluta es una verdadera utopía, pero tratar de acercarse a ella, es algo que entra en los planes del bien interpretar el yoga.

Particularmente opino que a lo largo de estos años que practico yoga, noto que he conseguido muchos beneficios en el funcionamiento de mi cuerpo. He aprendido a respirar mejor, a pensar en positivo en la mayoría de situaciones adversas, y en los momentos de nerviosismo el practicar correctamente la espiración es fundamental para relajarse.

Tanto mi esposa como yo observamos mayor elasticidad en brazos y piernas, menor obsesión por las cosas intrascendentes. Se nos ha corregido las molestias de las cervicales y lumbares, practicando, los movimientos correctos que nos han sido enseñados por nuestra monitora y los más principal: tratar de asimilar a lo largo de nuestra vida las enseñanzas dadas y los conocimientos adquiridos en nuestras clases de yoga. Perpetuar lo bien aprendido es fundamental para conseguir el bienestar.

Por todo ello damos las gracias.”

Mujer – 69 años

“El yoga me ha aportado muy buenas vibraciones y muchos beneficios tanto a nivel mental como corporal; algunos de los cuales son: serenidad mental, ampliación de capacidad respiratoria, relajación y elasticidad corporal, mejoramiento de mi artrosis, ponderación, equilibrio y armonía.”

Varón – 75 años

“La gente, ¿me pregunta, que es el yoga?

i, yo contesto, no es una MODA.

es, un ejercicio que DES-AOGA

i algo que a muchos nos da SENTIDO.

Que por la SALUD aboga,

I que por nuestro cuerpo es bien Recibido.

Algo ... que REJUVENECE i, que imprime FELICIDAD.

A nuestra 'MENTE' rejuvenece

Algo que nos ayuda a OLVIDAR

Que nos alegra la VIDA,

i al buen humor da SALIDA.

Mujer – 74 años

“El yoga es una forma especial de entender la vida; buena para conocer mejor tu cuerpo y tu mente ...

También es una manera de entender la vida, más sana y equilibrada con la naturaleza y con los seres que te rodean.

Personalmente yo he mejorado mucho, ahora mi estado es muy saludable para mi edad y me encuentro mejor que nunca ...”

Mujer – 75 años

“ ... Los días que voy a estas clases ya me levanto muy contenta y animada, no me acuerdo de mis dolores y luego en clase junto a mis compañeros me río mucho y la risa es buena para la salud, el yoga en sí, también es estupendo para el cuerpo y la mente y con todo esto llego a mi casa nueva y esperando el próximo día de clase con mucha ilusión. ...”

Mujer – 72 años

“... aquí estoy para intentar explicar qué supone para mí la práctica de yoga.

En el aspecto físico estoy consiguiendo:

- Hacer inspiraciones y espiraciones cada vez más profundas y prolongadas ampliar, día a día, la capacidad respiratoria y, como consecuencia, la mejor oxigenación de mis células.
- Estoy perdiendo la rigidez de las articulaciones y tengo mayor flexibilidad a la hora de mover columna, rodilla, tobillos... Camino con más seguridad.
- Mis músculos tienen mucha más elasticidad y casi han desaparecido los calambres nocturnos que sufría con frecuencia.
- He conseguido, posiblemente por el yoga, regular la función intestinal.
- La auto-relajación me ayuda mucho a conciliar el sueño.

Mental y psíquicamente:

- Me encuentro más serena, tengo más capacidad para dominar y seleccionar los pensamientos que fluyen a mi mente y desechar los negativos.
- Estoy aprendiendo a relativizar las cosas e intento encontrar en cada acontecimiento, en cada situación, en cada momento del vivir diario la dimensión placentera y enriquecedora (que casi siempre está ahí si se busca con buena intención)

Afectiva y socialmente:

- Entre las cuatro paredes de la sala de yoga estoy descubriendo a otro.
- Encuentro en mis compañeras un sinfín de valores que están influyendo favorablemente en mí.
- Estoy aprendiendo a compartir, a ceder de mi “parcela”; que ninguno tiene nada y sólo somos si nos damos a los demás.
- Estoy queriéndome un poco, pienso que nunca voy a ser más joven que ahora, que todavía me quedan muchas cosas por hacer y tengo que llevarlas a la práctica; que “tercera edad” no es sinónimo de “ya he llegado”. ...”

Mujer – 65 años

“Desde que estoy haciendo yoga he aprendido a respirar a concentrarme y a conocer y experimentar los beneficios que estoy recibiendo, cuando empecé pensaba que no podría seguir, pues me mareaba, y ahora cada día estoy más contenta. Gracias.”

Mujer – 72 años

“¿Qué ha sido yoga, para ti? Para mí, ha sido el volver a recuperar la ilusión, la confianza, en mí misma encontrar unas amistades formidables; porque después del accidente que tuve yo hacía yoga sentada en una silla; y al cabo de dos cursos hago los ejercicios, como se deben hacer. ...”

Varón-mujer (matrimonio) 69-70 años

“Para nosotros descubrir la yoga ha sido un despertar a lo que íbamos buscando, porque conforme hemos ido profundizando en poner en práctica esta forma de movernos y pensar, vemos que nos enseña a vivir mucho mejor, sentirnos más contentos, el pensamiento lo tenemos de forma más positivo nos ayuda a movernos con mas ligereza y nos encontramos mucho mejor físicamente, nos enseña a relacionarnos y valorar otros valores que nos pasaban casi desapercibidos, como es saber escuchar, tener mas calma, ser mas sociables sentirnos a gusto con el grupo, te hace sentir vivo y vivir cada momento con más autoestima.

Lo recomiendas a las personas que tenemos cerca y hablamos de ello con la garantía de las ventajas que aporta. Nos sentimos más felices y de salud notamos que estamos mejor. ...”

Mujer – 69 años

“A mi el yoga me ha ayudado mucho, tanto emocionalmente como físicamente, en cuestión mental me ha dado mucha tranquilidad, a ver las cosas de diferente manera a no agobiarme, por cosas sin importancia ver la vida con más tranquilidad y más pausada, una cosa detrás de otra, no que tu mente, corra más que tu cuerpo pues así no se llega a ningún sitio, solamente a perder energía. Luego esta la parte física, que te hace mover todo el cuerpo con ejercicios lentos y muy completos la verdad me encanta”

Mujer – 74 años

“El yoga para mí ha cambiado bastantes cosas en mi vida. Estoy más centrada, más consciente de mis actos reflejos, ó sea que me fijo más en lo que hago. De este modo me ayuda a recordar lo que he hecho. Cosas tan sencillas como apagar el fuego ó cerrar una puerta etc...”

Cuando me noto bloqueada, crispada, nerviosa; respiro hondo, (me suelto y me relajo El aquí y ahora lo tengo muy presente. Me tomo las cosas con más tranquilidad.

Es el lado físico también se beneficia manteniendo las articulaciones más .. el cuerpo más vivo y dinámico, más equilibrio.

Con el yoga, en pocas palabras me siento mejor física y mentalmente.”

Mujer – 72 años

“A clase de yoga acudo cada día con ilusión no lo dejo por nada.

Me siento más ágil, flexible, en general muy bien. Aprendo a estar tranquila y feliz. Me canso menos y aprendo a respirar ...”

Mujer – 73 años

“... El momento de la relajación, es el que más nos gusta, cuando estamos todos en silencio ... nos recuerda sensaciones que podemos experimentar en ciertos momentos de la vida, como por ejemplo, lo que sentimos cuando una madre le da un beso a su hijo, cuando nos da la brisa del viento en nuestros rostros, nos hace soñar con valles llenos de flores multicolores, montañas con árboles y pájaros

que no paran de trinar, etc. ...”

Varón – 70 años

“El yoga me aporta calma, relax, equilibrio y pensamiento positivos. Los ejercicios de respiración, los estiramientos, relajación, meditación, todo me llena y me encuentro a gusto, me ayuda a mantener el equilibrio y la armonía de cuerpo y mente, me enseña a vivir el momento y aceptar mi propio cuerpo, asumiendo todas mis limitaciones. Procuero no faltar a clase, pues el yoga para mí es muy importante me encuentro a gusto con mis compañeras ... en fin como nos dice una afirmación el amor se expande y me llena.”

Mujer – 73 años

“Para mi el yoga es un equilibrio del cuerpo y de la mente. Me ayuda a relajarme, a respirar, a vivir el presente, a tener mi paz. Mi autoestima de mi misma y ver más lo positivo de la vida. Para mi el yoga es una cosa buena que tengo en la vida de mayor.”

Mujer – 68 años

“¡Yoga! Hace unos años esta palabra me sonaba o creía ver e identifica en ella a Ghandi, sacerdotes de la India que sentados y apostados en una pared dejaban pasar las horas del día llenos de paz, pero también muertos de hambre, sed y justicia humanitaria.

Más tarde, las clases medias-altas supieron practicar en su lado bueno (no hambre ni sed de justicia) las ventajas física y psíquicas de su ejercicio.

Llega la época de mi jubilación, de mi libertad, de mi búsqueda de cubrir mis horas en algo positivo.

Llegué por mera casualidad a leer unas ofertas de ocio, tiempo libre, etc ¡Yoga! cambió totalmente el significado. No diré en que ocupo gran parte de mi tiempo, pero sí que encontré a una estupenda persona y profesora que con una voz que transmitía paz, unos ejercicios que mantenían mi cuerpo en equilibrio, y unas melodías que más parecen música angelical, hacer que llegase a mí el ¡júbilo! Que esperaba en mis años avanzados ...”

Mujer – 68 años

Cuando empecé a hacer yoga, sinceramente no encontré ningún cambio en mí, pensé que no servía para nada, pero según pasa el tiempo he notado que la mayoría de los ejercicios que hago me van muy bien, encuentro que estoy más ágil y aunque parezca mentira a mi edad creo que los brazos me han crecido en m

casa hay un espejo que no llegaba a la parte alta y ahora si, tengo que decir que po ahora todo es positivo.

Tambien es agradable conocer gente, que por suerte formamos un buer grupo. ...”

Mujer – 76 años

“Yoga para mí es un metodo facil, que requiere poco tiempo. Para estira la picipales cadenas musculares del cuerpo. Dar flexibilidad a las articulaciones; reforzar la columna vertebral y tonificar el sistema nervioso, la accion conjunta de ejercicio fisico. Respiratorio concentración y relajación, de los que se compone este ejercicio ponen el cuerpo y la mente en un estado optimo para emprender las tareas diarias. La pena es que solamente tenemos dos dias a la semana de clase de yoga ya que al tuntarnos las compañera es muy agradable y lo pasamos muy bien ...”

Mujer – 73 años

“Llevo cuatro años practicando Yoga; los dos primeros (ahora se que fueron una perdida de tiempo) Estos dos ultimos años, he aprendido a conocerlo, a interpretarlo y sobre todo a necesitarlo.

Ahora la relajación para mi es vital, hay momentos que la necesito y no dudo ni un solo instante en dedicarle un pequeño tiempo; ...”

Mujer – 78 años

“¿Qué es el Yoga? Tengo unas cuartillas que me explican que es el Yoga; ampliamente pero explicarlo yo seria copiar, cualquiera de ellas. Mejo te digo como lo vivo yo; martes o jueves (ojala fuera toda la semana) por la noche me acuest pensando mañana tengo Yoga.

Me levanto sin pereza, acudo al centro 3 cuartos de hora antes, para esta con mis compañeras y conocerlas cambiando espresiones.

Ya estoy en clase, cada día nuevos ejercicios, he aprendido a respirar, a ver mi interior, la luz blanca que conciencia mi voluntad, y con los movimientos y torsuras me ayudad a relajarme.

Salgo de clase con el pensamiento puesto para ver a quien puedo ayudar y compartir el amor que me llena y

SOY FELIZ”

Mujer – 75 años

“Hace 28 años que conocí lo que era el yoga

siempre había sido una persona, bastante controlada, tenía 5 hijas y las mayores se fueron de casa para estudiar, pero eso fue lo peor el separarme de ellas, era un bocio tan grande, que me puse enferma y un médico, me mandó que hiciese yoga o veces por semana, y lo hice 14 años y cuando se jubiló mi marido lo deje, por no dejarlo en casa solo. Pero yo en casa siempre tengo el yoga presente algo algún ejercicio en casa, por las mañanas, estiramientos torsiones, movimientos de cabeza de ojos y, todos los días masajes a los pies. Pero para mí lo más importante son las respiraciones, relajación y con los ojos cerrados tener la mente en blanco un ratito.

Me siento en calma y bastante equilibrada y doy paz y amor, a todos los míos, y los que están a mi lado.”

Mujer – 74 años

“El Yoga nació en la India. El Yoga es la unión del cuerpo y la mente.

Para mí el Yoga es tener inteligencia y voluntad para hacer los ejercicios y tener sensibilidad para tener pensamientos positivos.

El Yoga para mí es hacer los ejercicios y estiramientos con lentitud a compás de la respiración y estar centrada en lo que estás haciendo para hacerlo lo mejor posible y vivir el momento cada día

A mí me ha resultado resultado el yoga muy saludable.”

Mujer – 78 años

“Para mí el Yoga, es indispensable para formar la persona físicamente y espiritualmente. Yoga es un cuidado exquisito del cuerpo y mente, para mantenerlo sano, en armonía y en el equilibrio global de la persona, en los niveles cuerpo y espíritu.

También es muy importante los ejercicios que aprendemos en la respiración, y relajación. Practicando el Yoga nos encontramos con más vigor, salud resistencia, vitalidad, equilibrio, y más alegría.

Nos libera de la ansiedad y nos tranquiliza, aceptando la vida con más optimismo.

Para mí, es ideal practicarla pues me encuentro más a gusto y realizada ...”

Mujer – 75 años

“El yoga para mi ha sido ideal, voy muy a gusto a las clases, desearía seguir por mucho tiempo a ellas, hago ejercicios en casa, pero no todos los días.

En la clase me olvido de todo estoy pendiente de la respiración estiramientos, relajación, aunque en algunas ocasiones no me concentro como debiera, quizá sea debido al hipertiroidismo que tengo.

Me es imprescindible asistir a las clases, lo necesito, me siento mucho más tranquila, relajada con eso está todo dicho y soy feliz.”

Mujer – 72 años

“El Yoga para mi es un bien estar, pues cuando practico, el yoga me encuentro muy bien más ligera con mas elasticidad, en el cuerpo mas concentrada y mas serena para mi es fundamental desde que hago yoga, soy mas feliz y estable y veo las cosas de otra forma tambien hay mucha armonia con las compañeras de grupo, pues comentamos los beneficios del yoga, como les va a cada una y coincidimos la mayoría con lo mismo, que nos encontramos muy bien, yo por ejemplo tengo mucha artrosis y desde que practico el yoga estoy muy bien con ganas de hacer cosas y con mas movimiento por eso digo que para mi, o sea para persona el yoga es fundamental y relajante”

Mujer – 68 años

“El Yoga significa una filosofía oriental que desde hace siglos se practica en la India y tiene una definición muy amplia, en resumen su significado es “unión mental y física y también espiritual, su práctica es muy beneficiosa, pues al sentir conciencia de su integración se transforma en fuente de salud y energía. Sus ejercicios de respiración son muy importantes, igualmente que los corporales y la relajación, proporcionan una mayor vitalidad y mejor equilibrio.”

Mujer – 73 años

“Desde que lo vengo practicando, hace varios años, aparte de una gran mejora física, que me ha permitido eliminar o paliar algunas dolencias, propias de mi edad, me ha ofrecido otras satisfacciones tales como: mayor vigor de carácter serenidad, capacidad para interpretar y hacer frente a situaciones de la vida desde un punto de vista consciente y de tono mas alegre.

Todo ello ha influido en la relación de nuevas amistades, que son toda una satisfacción y alegría de vivir.

Así mismo, ha influido también, en una mejora de las relaciones familiares.

La forma de impartir la enseñanza por la monitora ha sido totalmente

básica:

- ha sabido alejar el temor y las dudas iniciales y ofrecer el amor y la confianza a cambio
- no ha tenido que imponerse al alumnado, sino que ha influido psicológicamente de forma seductora y convincente para nuestra autorrealización

Doy gracias, de que un día descubrí esta actividad y decidí practicarla.”

Mujer – 70 años

“¿Qué es el yoga? “Es el conjunto de disciplinas, de la India, destinado a conseguir la perfección espiritual y la unión con lo absoluto, y poder obtener mayor dominio del cuerpo y de la mente.”

Esta definición nos explica el yoga de forma general, pero para mí, el yoga es como un hermoso ramo de flores, de distintos colores, donde cada flor tiene su aroma, su forma, color, crecimiento, ambiente.

De esta maravillosa oferta, cada persona escoge lo que más necesita. Personalmente, esas flores representan, concentración, equilibrio, humanidad, amistad, sentimientos y respiración, y el cuerpo humano descubre nuestras posibilidades físicas ... no debemos decir nunca. ‘no puedo’ porque la fuerza de voluntad nos acompaña.

Cada día aprendemos a conocernos, debemos aceptarnos.

Descubrir nuestro corazón en el arco iris infinito, llevando en nuestras manos un sueño de pétalos multicolores, con su fantasía.”

Mujer – 68 años

“... me preguntas sobre el Yoga. Te diré lo que opino para que te hagas una idea general sobre esta disciplina, y ver los beneficios físicos, y psíquicos que me ha aportado desde que lo practico; no es un deporte tampoco una gimnasia, en sus distintas modalidades, ni sesiones de bailes, etc., es más que todo esto.

La práctica del Yoga, hace unos cursos, me deja activa, los músculos bien tonificados, una respiración de calidad y por si fuera poco me ayuda a retardar el envejecimiento en todos los sentidos.

Se comentaba hace muchos años que los practicantes del Yoga, no son Cristianos Católicos, está la diversidad de Credos, nadie te insinúa si quiera a otra opción.

Las clases son amenas, tenemos una profesora que las imparte con mucha ternura combina perfectamente la calidad humana, con la diversidad de

critérios.

... Te diré de nuevo que ¡El Yoga, te mantiene en forma! ...”

Mujer – 75 años

“¿Qué es para mí el Yoga?”

Concretamente me ha enseñado y mostrado en la práctica a sentirme mejor, respirar mejor, tener más calma ante los sinsabores de la vida, agudizar el ingenio recordando alguna frase de las que se nos enseñan en Yoga y luego ponerla en la práctica. Me enseña a convivir a compartir experiencias. Valoro mucho el ejercicio físico que realizamos, que nos permite estar en forma.

Admiro a las personas que están evolucionadas en esta disciplina por todo lo que han conseguido mentalmente y espiritualmente y me pongo yo también haciendo lo que puedo, pues es formidable los beneficios de este tipo que consigo también.

¡¡Y más cosas!!”

Mujer – 70 años

“A mí el Yoga me ha enseñado a encontrarme y sentir paz”

Mujer – 74 años

“El Yoga, nos lleva hacia un equilibrio integral de las personas enseñándonos a vivir el presente, manteniéndonos sanos de cuerpo y mente, es la técnica de equilibrio y armonía y ello nos proporciona mayor vigor y salud.

Yo gracias a el yoga, me siento más equilibrada y segura y ello hace que mire la vida con más intensidad e ilusión, dándole sentido a todos los momentos de mi existencia y compartiéndolo con todos los que están a mi alrededor. ...”

Mujer – 72 años

“Qué significa para mí el Yoga?”

Significa un modo distinto del que tenía hasta ahora de afrontar la vida, y cuando llegue el momento, la muerte. Me hace mantener el equilibrio entre el cuerpo y la mente ‘pensando’ los ejercicios físicos de estiramientos de músculos flexiones extensiones, torsiones, etc., controlándolos junto a la respiración. Eso me mantiene más elástica y flexible, dentro de mis limitaciones debido a mi edad y a que he

empezado a practicar estando ya bastante entrada en años. Sin estos ejercicios mis múltiples achaques serían aún más graves y notorios.

Me hace vivir más intensa y conscientemente cada momento de mi vida. Vivo el presente y el 'aquí y ahora' con más intensidad; veo más claro el pasado y me planteo el porvenir con más esperanza. Afronto los avatares de la vida con más serenidad.

Los ejercicios de respiración me dan fuerza al notar como entra el aire fresco por mis fosas nasales y cómo sale caliente expulsando la suciedad interior limpiándome de tensiones.

Los ejercicios de relajación y meditación me dan paz y alegría. Al yoga le debo que aún esté viva mentalmente. Hace que me acepte y me quiera como soy que me sienta integrada al resto del universo y que sienta amor a todo y a todos."

Mujer – 72 años

"Asisto a clases de Yoga y esto para mí es cuerpo, mente y espíritu.

El cuerpo. Me siento muy bien cuando hacemos estiramientos, torsiones flexiones..., todo esto acompañado de la respiración. Yo, desde que hago yoga me encuentro más ágil, mayor vigor, mejor equilibrio e incluso mejor humor. También me proporciona estar despierta con la realidad del aquí y ahora, el Yoga es conciencia y felicidad. Todo esto es lo que yo he experimentado desde que lo practico."

Mujer – 69 años

"Yoga representa para mí, un ejercicio, un esfuerzo, para mi cuerpo ya con mis problemas que afectan a mis huesos, pero me compensa, que cada vez dominé mis articulaciones con más agilidad llego hasta donde yo quiero ir. Si, me compensa mucho venir a yoga, tanto físicamente como espiritualmente, su filosofía me hace fuerte ante los miedos de la vida.

Gracias"

Mujer – 77 años

"El yoga para mí es una disciplina en la cual se adquiere equilibrio y serenidad. También es armonía entre el cuerpo y la mente. Nos enseña a respirar y a amar la naturaleza a estar en actitud positiva en fin a sentirnos bien con nosotras mismas."

Mujer – 82 años

“... gracias a los años que llevo haciendo yoga me mantengo tan tan bien porque el yoga para mí es sano y saludable.

Relajación y meditación, es un cuidado esquisito del cuerpo, enseñándonos a vivir el momento.”

Mujer – 68 años

Resumen de lo que es para mí el yoga

PAZ

Sentir la paz interior cuando te encuentras deprimida

Amar, sentir amor por todas las cosas que nos rodean, en primer lugar, la familia, la naturaleza, abonar un árbol y quererte a ti misma.

Relajación, para mí ha significado mucho, pues he aprendido a relajarme.

Cuando me encuentro mal o no puedo dormir, hago mis respiraciones completas y pienso en esa luz, y cuando ya estoy relajada, me quedo dormida.

Sensibilidad, para mí es tener sentido de lo que hacen en el yoga y sentirlo desde lo más profundo de mi ser.

Para mí me ha enseñado a vivir mejor, por eso estoy muy a gusto con estos ejercicios de concentración.

Mujer – 68 años

Espero con ilusión el día que tengo yoga, porque después de la clase tengo más agilidad física, con el ejercicio y la relajación.

No soy persona dada a la autocompasión y acepto las emergencias de la vida con resignación cristiana y la mayor entereza posible.

Considero que la práctica del yoga es de gran ayuda, porque trabaja la mente y el cuerpo.

Cuando termino la clase de yoga tengo la impresión de que quiero más a todo y a todos y procuro y procuraré siempre, que esa sensación perdure, porque cada vez el mundo está más necesitado de amor, que nos queramos más los unos a los otros.

Esta sensación sabe fomentarla mi profesora, que cada día se supera en

darnos una clase mejor, lo cual le agradezco mucho.

Gracias.”

Mujer – 77 años

“Hace tiempo deseaba hacer yoga y, ahora, me encuentro muy bien haciéndolo, cada vez mejor. Experimento que es un ejercicio completo ya que hay armonía entre la respiración, los movimientos del cuerpo la mente, la voluntad, la vivencia del momento presente ... todo en un equilibrio que nos lleva a vivir la vida con la mayor plenitud posible.

.... Lo más interesante es que el yoga tiene en cuenta los diferentes aspectos del ser humano y nos introduce en un camino que lleva a la Iluminación y unión con el SER. Algo que también me ha parecido posible cuando he oído hablar o he leído algo sobre el Zen ...

... el yoga nos ayuda a descubrir la riqueza de nuestro interior y, en consecuencia, a ser más felices y por lo tanto más personas, pues se va relativizando lo externo.

... La palabra que me sugiere el yoga es Armonía ya que cada uno de sus diferentes aspectos forman un todo armonioso, porque también la teoría que se nos imparte aporta unos conocimientos útiles para nosotras, sobre todo ahora, cuando muchas personas, con las que convivimos antes, se van alejando. Todo es útil definiciones, resúmenes de conferencias, oraciones ...”

Mujer – 73 años

“Yo no tenía idea de lo que era el yoga. Pensaba en una gimnasia más o menos suave. Pero al conocerlo, he visto claro lo que es: la aceptación del propio cuerpo con sus limitaciones y llegar a la armonía de cuerpo, mente y espíritu.

Varias cosas me han sorprendido: Respirar bien y a su tiempo. Otra, la relajación, llegar a conseguir esa paz y serenidad desechando cualquier pensamiento, y sentirme libre de otras preocupaciones. ... nos conduce hacia un equilibrio integral de la persona. El rezo final yo lo traduzco a mi aire, y le doy gracias a Dios por todo lo que he conseguido y aprendido.

Valoro muy positivamente la buena relación que hay entre todos y todas. ...”

Varón – 76 años

“... El Yoga es amor, luz, paz. Mente y cuerpo forman un todo y el trabajo de ambos conlleva a una paz interior y a sentirnos bien.

Ama a tu prójimo como a ti mismo y da luz a los que te rodean, y al ilumina

su camino te hará sentir feliz.

Hemos de presentar en todo momento una actitud positiva, en todo lo que hagamos y pensemos, y con esta conducta como principio afrontaremos en la práctica de los diferentes Asanas el conseguir para nuestro cuerpo la elasticidad y el equilibrio que hemos perdido con el paso de la edad.

La autoestima es principio fundamental para vernos y sentirnos bien con nosotros mismos.

La buena respiración de nuestro cuerpo nos da la energía vital para afrontar la práctica de los Asanas: (Muerto/Savasana; Cobra/Bhujangasana; Vela/Sarvangasana; Pez/Matsyasana; etc), bien preparados para hacerlos sin esfuerzo.

La postura de 'Tarasana' es el inicio en la mayoría de los ejercicios. Hay que estar bien centrado en el posicionamiento de nuestro cuerpo para que partiendo de esta postura hagamos los asanas correctamente. Se debe mantener la cabeza, cuello y espalda bien erguida, base de un cuerpo equilibrado, para mantenerse de pie sin esfuerzo. La columna vertebral posee la fuerza vital.

Las tres fases de la respiración: abdominal, costal y clavicular, bien hechas son de gran importancia en el yoga, junto con la respiración completa que se forma uniendo las tres fases. El ritmo de la respiración denota el estado emotivo de quien lo practica. Si está sereno y calmado controla la misma y sus propias emociones.

En la mente controlada se deben dejar pasar los pensamientos vanos que nos llegan durante la concentración y centrarnos exclusivamente en el aquí y ahora para vivir plenamente el presente. En la relajación hay que sentir y vivir las sensaciones de bienestar que nuestro organismo recibe. Un cuerpo bien relajado es un cuerpo nuevo y afronta con mayor energía el quehacer diario, sin tensiones y sin estrés.

La meditación es un momento de recogimiento y concentración mental que nos transporta hacia otros lugares y personas, llevando nuestro amor, de forma espiritual a todos los hermanos que lo necesitan.

Cuando hace tres años me decidí a practicar yoga no sabía en realidad lo que era esta disciplina. Tenía nociones muy someras. Hoy en día, al conocer un poco mejor lo que es yoga, considero que su práctica y conocimiento ha sido totalmente positivo para mi persona, gracias en todo al buen hacer y profesionalidad de nuestra estimada profesora ...”

Mujer – 81 años

“Cuando empecé con la práctica del yoga creía sinceramente que no lo aguantaría mucho, pero me equivoqué, y prueba de ello es que aun continuo en su práctica. Y lo mejor es que cada día compruebo que me siento mejor, y que me gusta, y noto cierto equilibrio en mis movimientos.

En el relajamiento me siento muy a gusto y me parece que mi cuerpo pesa

menos. Y eso es lo que a mi me confunde y agrada pues a mis 81 años mi cuerpo ya me pesa bastante.

Gracias por dejarme conocer esta grandeza del yoga. ...”

VII. CONCLUSIONES

Con este trabajo hemos pretendido dar a conocer nuestra experiencia de varios años dedicados a la enseñanza y práctica de Hatha Yoga para personas mayores.

Ha sido un trabajo muy laborioso y gratificante, hemos recogido información de numerosos libros, que hemos consultado para poder ayudaros, pues éste es el propósito de esta tesina.

En su elaboración hemos aprendido y disfrutado, a la vez, que nos servirá para un esperado próximo futuro.

Queremos daros las gracias por vuestro aporte, que nos ha servido de gran ayuda; sin vosotros no lo hubiésemos podido realizar, ya que sois los protagonistas.

Nos decidimos a escoger este tema porque, gracias a vuestros comentarios, agradecimientos y experiencias personales, nos ibais animando a desarrollar este proyecto. Con la práctica, disciplina, voluntad y, muchas veces con esfuerzo, día a día, recibís los frutos de esta filosofía, haciéndoos más presentes en vuestro “Ser interno”.

OM SHANTI OM

INDICE

I. INTRODUCCION.....	Pág.
1	
II.INDIA.....	Pág.
3	
II.1- Situación geográfica.....	Pág.
3	
II.2- Resumen histórico.....	Pág.
4	
II.3- Filosofía.....	Pág.
6	
II.4- Religión y Cultura.....	Pág.
7	
III.ORIGEN DEL YOGA.....	Pág.
9	
III.1- ¿Qué es el yoga?.....	Pág.
9	
III.2- Tipos de yoga que existen.....	Pág.
10	
III.3- Hinduismo y yoga (Cómo surge el yoga a partir de la historia de la India).....	Pág.
12	
IV.YOGA Y TERCERA EDAD.....	Pág.
13	
IV.1- Introducción.....	Pág.
13	
IV.2- Generalidades.....	Pág.
14	
IV.2.1- ¿Por qué envejecemos?.....	Pág.
16	
IV.2.2- Envejecimiento por órganos.....	Pág.
16	
IV.2.3- Problemas de salud más frecuentes en la tercera edad.....	Pág.
20	
IV.2.4- Aislamiento socio-familiar.....	Pág.
29	
IV.2.5- Influencia del yoga en la actividad física.....	Pág.
33	
IV.3- Salud y plenitud en la tercera edad.....	Pág.
35	
IV.3.1- La alimentación en la tercera edad.....	Pág.
36	
IV.3.1.1- Problemas de alimentación.....	Pág.
36	
IV.3.1.2- Recomendaciones para una adecuada alimentación...	Pág.
37	

41	IV.4- Respirar la vida.....	Pág.
42	IV.4.1- Beneficios de una respiración profunda.....	Pág.
44	IV.4.2- La función de la respiración.....	Pág.
47	IV.4.3- La respiración como fuente de energía.....	Pág.
63	IV.5- La Relajación.....	Pág.
66	IV.6- yoga para los huesos.....	Pág.
69	IV.7- Sexualidad y tercera edad.....	Pág.
71	IV.7.1- Mitos sobre la sexualidad en la tercera edad.....	Pág.
73	IV.7.2- Cambios fisiológicos, psicológicos, ginecológicos y Sociales.....	Pág.
77	IV.7.3- Comprensión de los jóvenes.....	Pág.
78	IV.8- Aplicación del yoga como tratamiento para enfermedades concretas de la tercera edad.....	Pág.
80	IV.8.1- Ejercicios prácticos.....	Pág.
92	IV.9- La depresión y el yoga.....	Pág.
95	V. TEST PARA EVALUAR EL ESTADO ANÍMICO.....	Pág.
96	VI. EXPERIENCIAS PERSONALES.....	Pág.
110	VII. CONCLUSIONES.....	Pág.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA

- Acharuparambil, Daniel : *Espiritualidad hinduista*. [S.I.] : Editorial Católica, 1982
- Agate, John: *Cómo cuidar a un anciano en familia*. Barcelona : Miguel Arimany, 1982
- Beauvoir, Simone de : *El segundo sexo : la experiencia vivida*. Madrid : Cátedra [etc], 2002
- Berg, Robert L. y Cassells, Joseph S.: *Los segundos 50 años*. Barcelona : Ancora, 1992
- Bize, P.R. y Vallier, C.: *La vida nueva : la 3ª edad*. Bilbao : Mensajero, 1976
- Calle, Ramiro A.: *Yoga: una medicina natural*. Barcelona : Edit. Hispano-Europea, 1984
- Cano Gutiérrez, Carlos Alberto y Morel, Leonilde: Incontinencia urinaria en Geriátrica, en MEDICUS. COM
- Demolière, Solange: *Yoga para la tercera edad : un yoga para el cuerpo y la mente*. Caracas : Barnaven, 1982
- Embree, Ainslie T. y Wilhem, Friedrich : *India : historia del subcontinente desde las culturas del Indo hasta el comienzo del dominio inglés*. [S.I.] : Castilla, 1974
- FICHER, Natalie: CURSO CITI YOGA: TALLER DE RESPIRACIÓN. Madrid
- Fundación Indra Devi. Yoga, arte y ciencia de la vida (<http://www.fundacion-indra-devi.org>)
- Gutiérrez, Luis y Torreiglesias, Manuel: *Mayores con salud*. Barcelona : R.B.A. libros, 2000
- India. Guía de Lonely Planet de 2003
- Kinsey Alfred C., Pomeroy Wardell B, Martin Clyde E.: *Conducta sexual del hombre* - Ed. Siglo veinte, Arg. - 1967. (1ª Ed: Sexual behavior in the human male, 1948).
- Louvard, Annick: *Motivaciones de la 3ª edad : ejercicios*. Barcelona : Edit. Hispano-Europea, 1996
- Martínez López, Pedro: *La depresión y el yoga*. En: Yoga. AEPY, pp. 36-37
- Masters William H., Johnson Virginia E.: *Respuesta sexual humana*. [S.I.] : Inter-médica, 1981
- Morata, Manuel: *Yoga: teoría, práctica y metodología aplicada*. Zaragoza : Manuel Morata, 1997
- Pérez Melero, Andrés: *Guía de cuidados de personas mayores*. Madrid : Síntesis, 1999
- Pont Geis, Pilar: *Tercera edad, actividad física y salud*. Barcelona : Paidotribo, 1997
- Ramancharaka: *Manual de Filosofía Oriental de la Respiración, el Desarrollo Físico, Mental, Psíquico y Espiritual*. México : Medina, Hnos., 2004
- Sánchez Martos, Jesús : *A favor del tiempo : Cómo afrontar el paso de los años para gozar de una vida saludable*. Madrid : Temas de Hoy, 2004
- Soler, Gloria: *Curso de profesores de yoga. Introducción a la cultura de la India*
- Terreros, J. [y otros]: *Estudio médico-deportivo en la tercera edad*. En: Revista Apunts, nº 112, pp.
- Wikipedia, enciclopedia libre en Internet (<http://www.wikipedia.org>)