

“Valores fisiológicos, terapéuticos y psicológicos del Yoga”

**Maestro Eduardo Pimentel Vázquez.
Presidente Asociación Cubana de Yoga
Miembro de la Sociedad Cubana de Medicina Bioenergética y
Naturalista
Email: epvyoga@infomed.sld.cu**

I. Valores fisiológicos y terapéuticos.

Puede afirmarse que las distintas técnicas del yoga no han sido aun investigadas con la rigurosidad que muchos de sus no convencidos lo solicitan y no obstante, son usadas con éxito en varios campos de la actividad humana. Un argumento a su favor es que por más de 3 milenios, millones de personas lo han practicado y son testimonios vivientes de sus beneficios, tanto en la salud del cuerpo como en la paz de la mente y la expansión de la Conciencia.

Existen miles de centros, estudios y Ashram de yoga esparcidos por el mundo pero muy pocos de ellos se dedican a la investigación de los efectos de las técnicas, no obstante pueden encontrarse en India, Inglaterra, Estados Unidos y en algún otro país Clínicas y/o Instituciones que tanto en la atención a pacientes como en investigaciones puras toman elementos del yoga para su análisis. En Cuba en varios Eventos Nacionales e Internacionales distintos especialistas han presentado trabajos en la aplicación del yoga en padecimientos como Insomnio, Alcoholismo, Estrés, Hipertensión arterial, Trastornos motores, Disfunciones sexuales, Depresión, Diabetes, Obesidad, entre otros.

Dos campos de investigaciones han sido:

- a) los efectos de determinadas posturas, técnicas respiratorias, relajación o meditación de forma aislada en su nivel fisiológico y neurofisiológico;
- b) grupos de posturas o técnicas mixtas utilizables en padecimientos específicos.

En ambos casos se ha comprobado que las posturas son anatómicamente aprovechables al máximo por el cuerpo, son correctoras del desbalance de los hemicuerpos, tanto en las estructuras motoras como en la columna vertebral (escoliosis, cifosis y lordosis) Las posturas son estáticas – una estaticidad dinámica – de carácter isométrico, estiran al músculo dándole además fuerza y ajustan la alineación corporal ejerciendo influencia en los huesos. Liberan las articulaciones y ensanchan la caja torácica.

La columna vertebral es una de las más beneficiadas y la edad corporal puede medirse por la flexibilidad de la misma según afirman los textos de yoga. Algunas de estas posturas, como las torsiones y particularmente las posturas invertidas otorgan beneficios palpables a los practicantes en sus Sistemas Circulatorio, Simpático y Parasimpático e Inmunológico.

Otras muchas técnicas del Yoga, como son la respiración y la limpieza corporal externa e interna (llamadas técnicamente Kriyas o purificaciones) han llevado a conclusiones muy positivas, afirmándose que se produce un descenso de las actividades cardiacas y respiratorias; aumento del volumen respiratorio y renovación del volumen residual. En particular algunas de las Kriyas – la limpieza del colon descendente, las fosas nasales y el estómago según el Instituto de Kaivalyadhama (India) tienen valores terapéuticos para trastornos gástricos, digestivos y constipación.

. La relajación se ha convertido en sí misma en una herramienta básica para el psicólogo luego que el Dr. Schultz escribiera su tratado sobre “entrenamiento autógeno” Su origen se encuentra en la postura llamada Shavasana o “del muerto”, práctica con la cual se finaliza la sesión yoga y además de promover una disminución del ritmo cardiaco y de la actividad galvánica de la piel, se comprueba la presencia de ondas Alpha en el cerebro. Todo ello contribuye a una mejor disposición del individuo para afrontar los retos de la vida con mayor valor y creatividad

II. Reflexiones sobre nuestra mente.

Disímiles son los enfoques y consideraciones sobre la mente humana. Tanto la Filosofía, la Psicología como las Neurociencias han creado teorías y han realizado experimentaciones sobre y con nuestra mente. Todas estas concepciones han evolucionado y se han reconsiderado bajo nuevos enfoques y nuevos instrumentales; se han acuñado nuevos nombres para denominar las últimas tendencias en esos campos.

Los “Aforismos del Yoga” (Yoga Sutra) tienen ideas muy propias sobre la mente y para sorpresa de los estudiosos Occidentales, ya en el s..IV/III a.n.e se hablaba de **“mente subconsciente”, de tendencias y latencias (samskaras y vasanas)**, como también de **mente supraconsciente** o lo que hoy podemos llamar **expansión de la Conciencia y en algunos textos ‘estados alterados’**.

Aquella mente de hace 2500 años, con ira, en conflicto, depresiva, melancólica, agresiva, posesiva, mentirosa, con odio, ambiciones, etcétera y también amorosa, compasiva, altruista, mística, devota, concentrada, meditativa, imaginativa y creadora, es la mente de hoy y según los anticipos de los autores de ciencia-ficción, será muy parecida – para no decir peor – en los próximos 100 años!

Ella es una maravilla y muchos elogios la pueden adornar pero es y todos la vivimos, nuestra enemiga en muchas ocasiones. Una de las tendencias de la mente según el Yoga clásico es su gusto por los pares de opuestos, por lo que a ella le encanta **atraer y repeler**; siente gusto por aferrarse al **pasado o escapa hacia el futuro**. Por lo que no le gusta quedarse **quieta en el presente**.

En el texto mencionado, su primera definición es: **“Yoga es la inhibición de las modificaciones de la mente”**. Y posteriormente agrega: “Cuando esto sucede, entonces la Conciencia se expresa totalmente”, para después advertir que “en otras situaciones, la Conciencia es asimilada por esas modificaciones”. (sutras 1,2,3,4). Cuando nuestra mente esta quieta – con un mínimo o sin verbalización – el yoga expresa que es entonces posible a la Conciencia manifestarse, mientras que lo contrario, es decir, con una mente inquieta y confusa, nuestra Conciencia se nubla y se identifica con los movimientos y el parloteo de la mente.

Otra de las funciones más valoradas por el Yoga es **el poder creador de la mente**, que sólo se manifiesta cuando nuestra mente se mueve de lo conocido a lo desconocido, cuando enfrenta un reto y se eleva para transformar la realidad o cuando

medita e intenta observar para comprender y luego permite que el Silencio la rodee y salta hacia una nueva realidad cualificada.

A partir de 1950 se descubrieron ciertas funciones propias del hemisferio derecho del cerebro, pues con anterioridad, los neurólogos estaban convencidos que el hemisferio dominante era el izquierdo, especialmente por la función del habla. **Hoy se comprende perfectamente la especialización funcional de cada hemisferio.**

Veamos algunos ejemplos:

Hemisferio izquierdo:

- Conserva la facultad del habla.
- Su conversación es fácil.
- Sus respuestas completas y detalladas.
- Excesivamente hablador y abierto a la opinión de los demás.
- La entonación de la voz es menos variada y monótona.
- Dificultad en la orientación tempo-espacial.

Hemisferio derecho:

- La facultad de la locución disminuida.
- Vocabulario empobrecido.
- No tiene palabras para conceptos abstractos.
- No recuerda el nombre de los objetos pero sí sus funciones.
- Poco comunicativo.
- Imita con gran precisión los ritmos y las melodías
- Buena imaginación.

Esto ha creado una clasificación relativa que sugiere que el primer Sistema de Señales es una comunicación directa mediante los sentidos y corresponde al Hemisferio derecho vinculado al Artista. Mientras que el segundo sistema de señales usa el lenguaje y la lógica del Hemisferio izquierdo y pertenece al Científico. Esto es desde luego algo esquemático pero en mucho verdadero.

Una de las ventajas de la práctica del Yoga en su aspecto mental es la Meditación. **Definir la palabra meditación es bastante difícil y en el contexto del Yoga es algo que sucede y que usted la puede propiciar pero no la “hace”.**

Los efectos benéficos de la práctica de la concentración y la meditación en sujetos con trastornos cardiacos ha sido demostrada por el Dr. Benson y en un nivel superior a la relajación, se confirma la presencia de onda Alfa. La practica sistemática de sentarse quieto y observar la respiración, sin intención ni ánimo de controlarla, sino para observar los movimientos de la mente – sin críticas ni elogios – permite una mejor comprensión de nuestras tendencias y la posibilidad de enmendar nuestra conducta, emociones y pensamientos.

El Yoga propone que el mejoramiento del ser humano es posible porque en él moran muchas potencialidades y según el decir de los clásicos indios “somos dioses en

potencia”. Este enfoque no es para discusiones teológicas es la valoración positiva y de apoyo a la grandeza del ser humano.

Así que el Yoga propugna facilitar que del interior surjan fuerzas para ser más virtuoso, compasivo, amoroso y espirituales. Nos sugiere acentuar la positividad y la auto-estima para hacer crecer en primero lugar nuestra fe en nosotros mismos y en otro nivel, hace que el sujeto comprenda simultáneamente la grandeza del Universo, de la Vida y su Interacción con el Orden Cósmico.

Espiritualidad es conducta, es crecimiento de nuestros valores éticos y responsabilidad ante la Vida Una. Es amor que da y que a cada instante se convierte en mayor fuente de Vida porque comprende que está insertado en esa misma Ley Universal.

La expansión de la Conciencia en Yoga no es irse a otros mundos visibles o invisibles, no ocurre en meditación exclusivamente, está sucediendo siempre y a cada instante de nuestras vidas. Mientras más aprendemos a **Observar** más podemos **Comprender** e incluimos más en nuestro foco de Conciencia. Es un estado que nos pertenece y que se ha expresado en muchas de nuestras acciones pero podemos propiciarlo aun más.

El Yoga es una de las vías para expresar lo que somos, aquí y ahora.

ॐ OM PAZ , PAZ, PAZ ॐ OM SHANTI, SHANTI, SHANTI.