

“Yoga: opción para el crecimiento personal”.

Autor: Prof. Eduardo Pimentel Vázquez.

Presidente Asociación Cubana de Yoga.

I. Breve sinopsis del Yoga en la India y en Cuba.

La aparición de lo que hoy conocemos con el nombre genérico de “Yoga” fue un proceso extenso de transformaciones de ideas y prácticas ascéticas en la historia de la milenaria India. Puede señalarse sus comienzos con la llegada de los nómadas arios al subcontinente indio alrededor del 3,000 a.e. y su encuentro con las culturas establecidas en las ciudades de Harappa y Mohenjo Daro. Existe una tablilla que tiene a un personaje sentado con ciertos atributos y se sabe que esta imagen evolucionó hasta convertirse en el dios Rudra que aparece en los textos védicos y que cientos de años más tarde se transformó en el dios Shiva, quien conforma uno de los tres aspectos de la Trinidad Hindú, junto con Brahma y Vishnu.

Otro antecedente a destacar fue la aparición de los textos Upanishad (“sentarse a los pies del Maestro”) sobre el s. VIII a.e. En algunos de ellos usted puede encontrar referencias sobre métodos de cómo sentarse, centrar los sentidos y la mente (ekagrata = mente unidireccional) y restringir la respiración. La historia también recoge en la vida de Siddharta Gautama, el Buda (s.VI a.e.) sus años de experimentación al lado de unos yoguis.

Pero no es hasta el s. III/II a.e. que el Yoga se constituye como una Escuela Filosófica, su fundador, el sabio Patanjali, se considera un compilador, esto es, el que conformó todo un sistema de prácticas, probadas en él y en miles de maestros que lo antecedieron. Su texto es los “Yoga sutra” o Aforismos del Yoga, constituido por 196 sentencias cortas, presentadas en 4 Capítulos o Secciones.

La palabra “**yoga**” tiene su raíz en el verbo sánscrito “**jug**” que significa “**unir, ligar, religar**” (muy similar a la palabra latina **religión**). La definición aportada por Patañjali de **Yoga es la inhibición de las modificaciones de la mente** tiene una tremenda profundidad en el nivel psicológico y en la comprensión de los estados de la expresión de la Conciencia. Así el Yoga-sutra es más que un texto filosófico, es un tratado de Psicología que tiene una vigencia extraordinaria. El Yoga de Patañjali es conocido también como **Raja Yoga o yoga mental**, porque la palabra **Raja** significa **rey** y es el calificativo para la mente, quien es la dueña de los sentidos y el cuerpo.

Finalmente es muy importante aclarar que no siendo el Yoga una religión, ni un sistema filosófico especulativo, está al alcance de todos como **método de vida, estilo de vida**. Nada tiene que ver con formas fanáticas de adoración ni con austeridades extremas como enterrarse, mutilarse el cuerpo, comer vidrio, lacerarse, dejar de dormir o comer.

Cuba no ha sido una excepción y desde principio del siglo XX por distintas vías fueron penetrando las ideas y prácticas relativas al yoga.

En las siguientes décadas el arribo de literatura especializada procedente de España y Argentina acaparó la atención de los primeros practicantes y como también lo fueron dos hechos importantes: la presencia en Estados Unidos en 1893 del monje Swami Vivekananda y posteriormente en 1920 la llegada y permanencia por toda su vida de Paramahansa Yogananda.

Para 1957 se fundó en La Habana la Asociación de Auto-Realización, la rama cubana de la Self-Realization Fellowship.

Entre 1975 y hasta 1985, estuvo enseñando yoga, en el Asilo para masones, “Llanso”, el Maestro Ramón Ariste Guinea. Esta es la primera experiencia de yoga masivo pues en ocasiones más de 90 estudiantes se reunían. Alrededor de 1984/85 el MINSAP incluye en algunas Clínicas del Dolor la práctica del Hatha Yoga.

El Lic. Eduardo Pimentel comenzó a practicar y a estudiar yoga en 1971 y en 1982 se dedicó a la enseñanza hasta nuestros días. El Polo Científico, Teatros como el Nacional y Mella, Casas de Cultura, Hospitales y Clínicas MNT, Áreas Terapéuticas, Museos y otras Instituciones – ya privadas o estatales – han recibido nuestros Cursos Regulares para la Comunidad. Se constituyó en Mayo de 1990 el **Grupo Gestor Nacional para la fundación de la Asociación Cubana de Yoga**.

La Asociación Cubana de Yoga graduó a 20 Instructores en el año 2000 con su Programa de 300 horas y otra graduación de 12 mujeres ocurrió en el 2004 Otro Programa de mas de 300 horas para Licenciados de Cultura Física se llevó a cabo en Clínicas de MNT (MINSAP) de la Ciudad de La Habana que culminó en Junio del 2002. En las Áreas Terapéuticas del INDER tenemos dos Programas oficiales “Estrés y Yoga” y “Asma y Yoga”.

Desde 1990 la Asociación Cubana de Yoga ha participado en múltiples Eventos Nacionales e Internacionales La Asociación Cubana de Yoga es miembro de la Unión Latinoamericana de Yoga y de la Federación Internacional de Yoga.

Es importante señalar que en otras Provincias, debido a contactos con la Asociación Cubana de Yoga se han ido fomentando grupos y ejemplo de ello, son Santa Clara, Prov. Habana, Cárdenas, Puerto Padre, Holguín, Sancti Spíritus, Ciego de Ávila, Las Tunas, Manzanillo y Santiago de Cuba.

II. Valores fisiológicos y terapéuticos.

Puede afirmarse que el yoga en todo su valor no ha sido investigado con la rigurosidad que muchos de sus no convencidos lo solicitan. Verdaderamente sus técnicas han sido usadas con éxito en varios campos de la actividad humana y un argumento a su favor es que por mas 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 armonía y paz de la mente.

Existen miles de centros 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, etc.

Dos campos de investigaciones han sido

- a)** los efectos de determinadas posturas, técnicas respiratorias, relajación o meditación de forma aislada en su nivel fisiológico
- 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 la acción motora como en la columna vertebral. Las posturas estáticas – una estaticidad dinámica – son isométricas, estiran al músculo dándole además fuerza y ajustan la alineación corporal. 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.

Otras muchas técnicas del Yoga, como son la importante respiración, la limpieza corporal externa e interna (llamadas técnicamente Kriyas o purificaciones) y la relajación han sido evaluadas por separado, llegándose a afirmar que se produce un descenso de la actividad cardiaca, de la actividad respiratoria, de la actividad galvánica de la piel, mejoría del Sistema Inmunológico, presencia de ondas Alpha en el cerebro y una mejor disposición del individuo para afrontar los retos de la vida con

mayor valor y creatividad. En particular la relajación se ha convertido en sí misma en una herramienta básica para el Psicólogo y su origen se encuentra la postura llamada Shavasana o del muerto.

III. 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.

Los Yoga sutra tienen ideas muy propias sobre la mente y para sorpresa de los estudiosos Occidentales, ya en el s.IV 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**; si no se aferra al **pasado entonces se mueve al futuro**. No le gusta quedarse **quieta en el presente**.

Por lo que recordemos la definición: “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: “en otras situaciones, la Conciencia es asimilada por esas modificaciones”. (sutras I.2,3,4)

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.

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”.**

IV. Espiritualidad y Conciencia.

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.

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.

Que las nobles y elevadas enseñanzas de los Maestros de todos los tiempos descendan sobre ustedes.

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

