

## Los mapas del Yoga para la salud

### Una visión desde la Tradición

Muy a menudo hablando de yoga terapéutico cometemos un error: intentamos que el yoga se adapte a una estructura y a un concepto de la enfermedad típico de occidente.

Según esta estructura la enfermedad es algo que se manifiesta en el cuerpo y que se cura en el cuerpo a través de medicamentos que hacen desaparecer los síntomas. Además hay la tendencia a dividir la salud en diferentes campos de especialización que a menudo ponen poca atención a los demás aspectos sin integrarlos.

El concepto de enfermedad según el yoga parte del presupuesto que el ser humano está compuesto por diferentes niveles perfectamente interconectados donde no hay separación entre cuerpo físico, energético, pensamientos, emociones y espíritu. De hecho la palabra sánscrita que indica enfermedad es viâdhi, que literalmente significa “desconectado del Ser”.

El principio que utiliza el yoga es el de reforzar el poder innato de la persona a la autocuración sin añadir nada, más bien tratando de abrir espacios y caminos que impiden que esa potente fuerza se active.

Me gustaría profundizar un poco en los escasos conocimientos que tenemos de la estructura terapéutica del yoga que, contrariamente a lo que se cree, está basada en teorías y principios muy claramente estructurados por los textos mas

antiguos.

Me refiero a 3 modelos principales: el modelo Panca Maya, la estructura de los Vâyu y la fisiología sutil basada en los nâdî. Juntos constituyen un mapa detallado extremadamente importante en la aplicación del yoga para la salud.

### **EL MODELO PANCA MAYA**

El Panca Maya es presentado en la Taittirîya Upanisad, especialmente en el Brahmananda Valli que es su segundo capítulo.

Panca significa “cinco” y Maya significa “penetrante” y nos indica que el sistema humano está compuesto por cinco niveles inter-penetrados: cuerpo físico (annamaya), cuerpo energético/respiratorio (prânamaya), intelecto (manomaya), personalidad (vijñanamaya) y emociones (ânandamaya).

Ninguno de estos niveles por separado puede describir quienes somos, pero en su conjuntos nos dan una perfecta fotografía de nuestra individualidad.

Nadie puede negar en efecto que mi cuerpo físico me define y está interconectado con mi respiración, que puedo definir como mi sistema energético ya que sin ella no puedo sobrevivir. A lo largo de mi vida he tenido muchos aprendizajes a través de mi familia, mi entorno, mi cultura, mis creencias, pero cómo utilizo esos conocimientos, cómo percibo mi mundo y me comunico con él es una consecuencia de mi personalidad y mis elecciones personales. Finalmente mi relación con mi realidad interior y exterior pasa por mi poderoso mundo emocional.

A través de la observación los antiguos maestros indios notaron que estas cinco dimensiones estaban tan inseparablemente conectadas que al modificar una también las otras se modificaban. Por ejemplo, si me enfado (experiencia emocional) también mi respiración cambia haciéndose más acelerada e irregular, mis mandíbulas estarán apretadas y tal vez mi corazón se acelere y mi cara se ponga roja, mi mente estará tan agitada que percibiré negativamente cada aspecto de la situación, y finalmente mi personalidad se hará irritable y agresiva.

Esto nos demuestra entonces que, por ejemplo, modificando la lentitud de la respiración de una persona (a través de âsana o prânâyâma) podemos ejercer una gran influencia en su estado mental y emocional. Lo mismo ocurre trabajando a nivel mental si pedimos a la persona visualizar una imagen o un símbolo (en una meditación o en una práctica de âsana): nos daremos cuenta de que su respiración cambia, trayendo efectos que, en el tiempo, pueden actuar sobre su cuerpo o su personalidad.

Pero ésta es también una demostración de que pensar que una âsana tiene, independientemente de la persona, un efecto predeterminado, es incorrecto, ya que su efecto dependerá sólo de la individualidad de esa persona formada por la especificidad de esos 5 niveles interconectados. Usar la misma âsana para un problema de estómago es como prescribir la misma pastilla a todos los pacientes, es un concepto occidental que tenemos que olvidar hablando de yoga.

De la misma forma no podemos pensar que las herramientas del yoga trabajen sólo en una dimensión (maya). Âsana, por ejemplo, no es únicamente una actividad para el cuerpo

físico sino también para la respiración y la mente.

En una âsana movemos el cuerpo acompañando los movimientos fisiológicos de la respiración: una flexión contrae el pecho y el abdomen favoreciendo la expulsión del aire y una extensión expande estas cavidades favoreciendo la entrada de aire. Cuidamos también que nuestra respiración sea sutil (prayatna) y regular (saithilya), actuando así sobre la dimensión de prânamaya, nuestra cualidad energética.

Pero una correcta utilización de âsana necesita también que la mente esté centrada en coordinar el movimiento con la fase respiratoria que le corresponda y que cada gesto sea al mismo tiempo estable (sthira) y confortable (sûkham).

Eso requiere una observación constante de la intensidad y velocidad del movimiento, de la cualidad de nuestra respiración, de nuestros límites y posibilidades.

Si la mente pierde esa atención se pierde la coordinación, la respiración se hace irregular, aparece la inestabilidad o el esfuerzo.

Así que algo que aparentemente es exclusivamente físico como âsana actúa claramente sobre el nivel energético (prânamaya) y mental (manomaya).

### **LOS PRÂNA VÂYUS**

El segundo modelo que merece la pena examinar está directamente relacionado con el nivel energético de prânamaya del que hemos hablado antes. Este sistema viene descrito en otro texto de la tradición, el

Yogayâjñavalkya Samhita.

Si consideramos el Prâna como la fuerza energética que permite la Vida en este universo, podemos comprender que al entrar en el sistema energético humano ese Prâna asume diferentes funciones con el objetivo de sostener la vida del pequeño universo individual.

De esta forma el Prâna que se concentra en el pecho se llama prâna vâyu y se considera el centro de la mente, de las emociones, de los sentidos, además que de la respiración. Prâna en el abdomen se llama apâna vâyu y es responsable de la eliminación de los desechos del cuerpo, así como de la menstruación y del parto en las mujeres. El Prana localizado alrededor del ombligo se llama samâna vâyu y es responsable de la digestión y asimilación. El prâna situado en el cuello se llama udâna vâyu y es responsable de la comunicación. Y finalmente el prâna que gobierna la circulación y distribución de los nutrientes en el cuerpo se llama vyâna vâyu y está localizado en todo el cuerpo y especialmente en las articulaciones.

Los vâyu están perfectamente interconectados ya que son la expresión en el cuerpo humano del mismo Prâna, y su funcionalidad mejora cuando el Prana tiene una buena intensidad. Por eso a veces una carencia o una acumulación de prâna en una zona se manifiesta con una enfermedad.

Lo que es importante para nuestro objetivo es la relación que hay entre este mapa anatómico y las herramientas de yoga para la salud.

Otra vez la observación llevó los yoguis de

la antigüedad a notar cómo las diferentes áreas del sistema humano responden a diferentes tipos de respiraciones u otras técnicas.

Por ejemplo, la región de apâna responde a ritmos respiratorios con una énfasis sobre la espiración, mientras que la zona de prâna responde a ritmos que pongan énfasis en la inspiración. Pero también otras herramientas como los mudras que actúan sobre vyâna vâyu, y el canto de mantras o la respiración sonora ujjâyi, como se puede intuir, sobre udâna vayu.

Combinar la perspectiva de los panca maya con los prâna vâyu ya nos da una idea de cómo el conocer estas estructuras puede dirigir nuestras elecciones cuando queremos influir sobre la salud a través del yoga.

Pero aún así sería muy simplista deducir que un problema que está focalizado en la región de apâna en una persona se soluciona con flexiones y espiraciones. Otra vez entraríamos en la estructura mecanicista occidental. La realidad de cada ser humano es demasiado compleja para reducirla a un simple mecanismo de respuesta. Lo que es clave en este sentido es la capacidad del yoga-terapeuta de interpretar, con conocimiento y sensibilidad, cada elemento que pueda recoger en la observación y en el coloquio con el alumno según los mapas que se han indicado.

### **LA FISIOLÓGÍA SUTIL DEL YOGA**

También este último sistema está en relación con el concepto de circulación del prâna en el sistema humano y está presentado con claridad en un texto que se llama Yoga Taravalli de Adi Shankara.

El prâna circula a través de una estructura compuesta por canales energéticos, los nâdî, y tres de estos se consideran los mas importantes. El canal susûmna que corre desde la base de la columna hasta la corona de la cabeza; Pingalâ, que se origina en la narina derecha, y Idâ que se origina en la izquierda, que atraviesan la frente y recorren los lados de la columna hasta la base de susûmna.

Según la tradición uno de los objetivos del yoga es ayudar a que la energía que corre en idâ (tha) y pingalâ (ha) pueda entrar y subir a través de susûmna nâdî. Lo que impide que eso ocurra son las múltiples impurezas que bloquean la libre circulación de esta energía justo allí donde idâ y pingalâ se unen con sushûmna nâdî.

Si prâna circula sin obstáculos la mente es mas clara y la fuente de la consciencia, el purusa, puede percibir la realidad de la forma mas correcta. Según el yoga, en efecto, percibimos a través de la mente y de los sentidos debido al prâna que es así mismo la expresión del purusa.

Hablando de impurezas hay que recordar que los antiguos yoguis no se referían a algo exclusivamente material, sino a pensamientos, actitudes, emociones o experiencias incluidas en esos múltiples niveles que hemos llamado panca maya.

Los yoguis observaron como, a través de ciertos tipos de respiración, se activaba agni, el fuego simbólico localizado en la región central del cuerpo que tiene la función de quemar las impurezas liberando el circuito energético y permitiéndole captar mayores cantidades de Prâna. Así que relacionaron diferentes aspectos

respiratorios con diferentes capacidades “depurativas” de esas impurezas.

Por ejemplo, la espiración tiene la función de llevar esas impurezas hacia agni, y es fácil observar como una profunda espiración o una retención con los pulmones vacíos, contrae espontáneamente el abdomen levantándolo ligeramente. De la misma manera la inspiración y la retención con los pulmones llenos pueden llevar las llamas del fuego digestivo hasta la base de la columna donde están localizadas esas impurezas.

La misma clasificación de las âsanas en pascimatana y purvatana se basa en el tipo de respiración que les acompaña.

Las flexiones (pascimatana) acompañan la espiración ya que son extremadamente más fáciles de realizar soltando el aire, y soltar el aire lleva esas impurezas hacia el fuego gástrico. Las extensiones (purvatana) acompañan la inspiración que es la fase respiratoria que espontáneamente arquea la columna, y la inspiración ayuda a que agni se acerque a las impurezas.

Si las âsanas favorecen una primera depuración a nivel más superficial y periférico, las técnicas de prânâyâma terminan de eliminar las impurezas en los canales más centrales.

Estos conceptos y simbolismos nos confirman la importancia de la respiración en la práctica de âsana y siguen indicando como, al intervenir sobre un aspecto aparentemente exclusivamente físico, estamos realmente influenciando todo el sistema energético del ser humano.

Los tres esquemas antes descritos - conocidos sólo superficialmente en el yoga occidental- nos indican como ninguna de las herramientas que usamos en el yoga es casual y únicamente si somos capaces de comprender los principios que las sostienen, seremos capaces de aplicarlas con coherencia de cara a la salud.

Pero a pesar de ser unos mapas extremadamente importantes no hay que olvidar que siempre son mapas, y que al conducir hay que mirar la carretera.

La infinita variedad de individuos, síntomas, causas, circunstancias, etc. hacen que, aún si el mapa es multidimensional, lo que más vale es la capacidad de utilizar las herramientas del yoga adaptándolas a cada persona y momento.

No es yoga terapéutico “lo que hacemos”, lo es “cómo” lo hacemos.

---