Deberes_05: Factores a tener en cuenta en una práctica

FACTORES QUE HAY QUE TENER EN CUENTA EN UNA PERSONA A LA HORA DE PROPONERLE UNA PRÁCTICA.

Enumerarlos y explicarlos según nuestra intuición y nuestra experiencia

Ponemos algún ejemplo:

Los factores que yo tendría en cuenta en el caso de tener que proponer una práctica a alguien serían los siguientes:

1. Lo primero de todo tendría en cuenta si tiene o ha tenido alguna lesión, en la columna, a nivel de huesos, muscular…. para evitar según que posturas. Por ejemplo, si tiene una hernia discal cervical no le propondré posturas en la que se carguen las cervicales, como la postura del pez, la vela, el arado… e intentaría buscar posturas que reforzaran la musculatura de cuello para que las cervicales estuvieran más protegidas y posturas de estiramiento y descompresión, como uthanàsana.

También si sufre algún tipo de patología para poder considerar si la práctica la enfoco hacia esa patología, por ejemplo si la persona tiene asma o algún otro problema respiratorio buscaría posturas en las que produzca apertura del pecho y series que favorezcan la amplitud respiratoria, e insistiría más en el Pranayama.

Aunque no haya ninguna patología específica necesito saber también qué partes del cuerpo nota más cargadas, con dolor…

2. Considero que el trabajo profesional que la persona lleva a cabo es muy importante a tener en cuenta para poder hacerme una idea

de qué partes puede tener más cargadas y cuál es su nivel de estrés para enfocar una práctica más tranquila o más energética.

3. La edad también sería un factor a tener en cuenta. Si estamos hablando de una persona de 65-70 años evitaría las posturas invertidas y la gravedad de tumbado que podría suponer un problema a la hora de levantarse. En este supuesto también necesitaría introducir en la serie más elementos de autorregulación para adaptar las posturas (trabajos con sillas, bastones, con cintas….). Introduciría posturas de equilibrio (siempre con el soporte de la pared), posturas dinámicas para trabajar la coordinación. Todo esto siempre en relación al estado físico, pq puede ser una persona joven pero con limitaciones. Si la persona es joven y tiene una buena forma trabajaría con series que intensificaran posturas.

4. Importante saber qué espera él o ella de la práctica del yoga y si ya ha practicado yoga qué tipo de yoga. Para así yo saber por dónde empezar y hacia dónde llevar esa práctica. Si busca solamente una manera de estar en forma empezaría las prácticas con un yoga más físico y poco a poco iría introduciendo pautas de conciencia corporal, de conexión, espirituales pero de forma muy sutil. En definitiva adaptar la práctica a lo que la persona espera de ella para que esté motivada, pero intentando ofrecerle una visión más amplia del yoga para que coja lo que él/ella considere que le sirve.

5. El momento del día en que llevamos a cabo la práctica también sería importante. Si es por la mañana podríamos trabajar una serie para activar la energía, por ejemplo

empezando con un saludo al sol. Si la serie la hacemos por la tarde/noche tendría que ser una serie que relaje, que estire, que invite a la calma.

Deberes_04: ¿Qué es el Yoga?

Se trata de explicar claramente a nuestros posibles alumnos, ¿Qué es el Yoga?

Ponemos a continuación un escrito de una alumna:

Concepto

La palabra yoga tiene múltiples significados, siendo el más asentido el que deriva del término sánscrito Yug, que quiere decir unión. Esta unión se describe, en términos espirituales, como la fusión de la conciencia individual con la conciencia universal.

En la práctica, el Yoga es el medio para equilibrar y armonizar cuerpo, mente y alma. Es la ciencia de la vida que

interrelaciona todos los aspectos de la persona: físico, vital, emocional, psíquico y espiritual.

El Yoga es una disciplina integrada que combina diferentes elementos de la tradición espiritual de la India; posturas y ejercicios de respiración. Constituye un sistema completo y eficaz para conseguir bienestar físico y mental, evitando los efectos perjudiciales de la sociedad moderna en nuestra vida, salud y relaciones con los demás.

Si tuviéramos que definir al yoga en pocas palabras tendríamos que decir que es una ciencia para unificar lo que previamente está disperso en nosotros. A veces sentimos que el cuerpo y sus necesidades no son escuchados, que nuestra parte emocional está reprimida y que nuestra mente se ha disparado sin control. Unificar todas estas partes en un sentir global y armónico es yoga, pero también es yoga el volverse a conectar con el mundo sensible que nos rodea en la idea de que todo está profundamente interconectado, que todo se imbrica mutuamente.Como es lógico, occidente ha cogido del yoga lo que más le interesaba, el aspecto saludable, las posturas, las respiraciones y la relajación. Por eso el yoga que más abunda es ese yoga que parece una gimnasia suave. Y está bien. Pero también está bien comprender que ahí no se acaba el yoga, que hay una dimensión más profunda y mística. (Espiritual)

Julián Peragón, profesor de yoga Síntesis Barcelona dice que hay tres dimensiones en el yoga:

1- Una parte de salud activa donde uno se

gestiona sus propios recursos preventivos a base de relajarse, estirarse y encontrar silencio. Buscando la dinámica postural más estable, los puntos de apoyo y la verticalidad. Esto es importante.

2- Crecimiento personal que es la de hacer una escucha profunda tanto de su mapa de tensiones como de su propio interior. Esa madurez personal pasa por la aceptación (que no resignación) del propio cuerpo, de lo que uno es, de su responsabilidad como individuo dentro de un grupo social, etc. Son los Yamas y Niyamas.

3- Desarrollo espiritual, más sutil e invisible pero que es el alma del yoga. El yoga nos dice que lo importante es la elevación de la consciencia y que el anhelo profundo de todos es la de volvernos sabios (que no eruditos). Y sabiduría entendemos por arte de vivir, de ser capaz de escuchar al otro, de valorar las pequeñas cosas de la vida porque la vida está hecha de pequeños detalles, de devolver al mundo un gesto amoroso desde una humildad (que no es falsa modestia). Sabiduría es dejar el juguete goloso del egoísmo y pasar desapercibido.

Objetivo del Yoga

En la tradición Hindú el objetivo del yoga es moksha (liberación). Moksha es la liberación del ciclo de reencarnaciones para conseguir la unión (yoga) con el principio absoluto de la naturaleza (Bráhman). En la práctica la gente práctica yoga por motivos mucho más diversos; divertirse, ponerse en forma, curar enfermedades, relajarse, longevidad, progresión espiritual… Todos los motivos son válidos y el único factor en común es

que siempre se deber practicar con disciplina.

El Objetivo del yoga esta en función de los intereses del practicante. Al yoga llegan personas con expectativas diferentes. Mientras que para unos puede convertirse en un medio de obtener relajación, descanso y equilibrio, para otros es la forma de desarrollar su mente y aumentar su capacidad de concentración. Muchos se acercan a yoga para conocerse mejor a si mismos y aprovechar mas eficazmente su potencial. En muchos casos se convierte en un camino hacia un conocimiento superior y la realización personal. El objetivo lo marca el propio practicante y el yoga nunca pide creer en nada, solo en lo que uno experimente por si mismo.□□El yoga es por tanto un camino de experiencia personal donde como dice Sivananda

‘Más vale un gramo de práctica, que toneladas de teoría’

El Yoga es un método de perfeccionamiento humano que abarca el cuerpo, la mente y el espíritu, y que tiende a la comprensión profunda de la naturaleza esencial del hombre y de lo que este necesita, para vivir en armonía consigo mismo y con el medio ambiente.

El Yoga es necesario experimentarlo personalmente, a primera vista parece que no fuera mucho más que una serie de posturas físicas extrañas que mantienen el cuerpo esbelto y flexible. Pero con el tiempo, cualquiera que siga practicándolo con constancia se dará cuenta de que se ha operado un cambio sutil en su manera de encarar la vida, pues mediante la persistencia en la tonificación y la

relajación del cuerpo, y en el aquietamiento de la mente, comenzará a lograr una paz interior que es su verdadera naturaleza.

Beneficios del Yoga

La práctica regular del Yoga aporta muchos beneficios que se empiezan a sentir desde el inicio mismo de las clases, y se profundizan con la práctica a lo largo del tiempo. Entre los beneficios más útiles que aporta el Yoga al hombre moderno, se encuentran:

Reducción del estrés y la ansiedad, las técnicas de Yoga actúan sobre el sistema nervioso, relajándolo y dándole el descanso necesario. De esta manera se previene el incremento constante de los niveles de ansiedad y estrés.

Toma de conciencia del propio cuerpo, de sus funciones y sus necesidades.

Aprender a relajarse mental y corporalmente, aprendizaje que luego sirve para encarar los problemas y dificultades cotidianas de una forma serena y armoniosa.

Mejora la circulación de la sangre que aporta oxígeno y nutrientes a los diferentes órganos y tejidos del cuerpo.

Mejora la flexibilidad y movilidad del cuerpo, eliminando progresivamente contracturas musculares y dolores crónicos, y revitalizando las articulaciones y tejidos del cuerpo.

Mejora la concentración mental, pues a diferencia de un ejercicio físico

convencional, en Yoga cada movimiento, y cada respiración es un acto de conciencia focalizada en el propio cuerpo.

Aprender a respirar de forma correcta y natural.

Aprender a encarar las situaciones cotidianas de manera positiva y serena.

Aporta una nueva energía y sensación de bienestar que se prolonga varios días luego de la práctica.

Armoniza el cuerpo en su conjunto, restableciendo el equilibrio en sus funciones más vitales.

Los tres pilares de la práctica del Yoga

1-Asana (posturas físicas).

2-Prânâyâma (ejercicios de respiración y energía)

3-Dyana (meditación y concentración)

ASANAS

La palabra sánscrita «asana» significa «postura», y hace referencia a una determinada posición que es adoptada por el cuerpo físico en la práctica del Hatha Yoga. Cada asana tiene un triple efecto: físico, emocional y psíquico. El Yoga es un sistema holístico y como ya hemos dicho su significado es unión, por lo tanto la persona es entendida como una unidad inseparable. Cada uno de los efectos

descriptos se yuxtapone con el resto.

Así cada asana producirá en el cuerpo físico beneficios relacionados con la salud, devolviéndole la armonía a todos los órganos del cuerpo: tonificando músculos, dándoles flexibilidad, favoreciendo la circulación sanguínea, nutriendo a todas las células y tejidos, trabajando a nivel del sistema nervioso y glandular y produciendo un estado de relajación general. Progresivamente se va logrando un equilibrio emocional y psíquico, generado por la interacción de múltiples factores como los efectos sobre el sistema nervioso, la coordinación y regulación respiratoria, la reducción del estrés, el cambio de patrones de enfrentamiento ante situaciones estresantes, la relajación aprendida, y la posibilidad de abrirse al mundo de una manera nueva fresca y renovada.

Cada asana o postura tiene dos fases: una dinámica y otra estática. En la fase dinámica (entrando y saliendo de la asana) cada movimiento debe realizarse de forma conciente, armónico, lento, continuo y coordinado con la respiración. En la fase estática (mantenimiento de la postura) se inmoviliza todo el cuerpo, y se concentra la atención en la zona específica en el que actúa el asana, acompañado de una respiración suave y profunda. Los mayores beneficios de las asanas se logran en esta última fase, así como también por medio de la regularidad en la práctica.

Durante la práctica de las asanas (posturas) del Hatha Yoga es posible establecer un diálogo íntimo y silencioso con el cuerpo permitiéndonos explorar y aceptar nuestra realidad física. □□A través de las asanas es posible comprender cómo

funciona nuestro cuerpo y cuales son los estímulos que necesita para equilibrarse y armonizarse, ofreciéndole la oportunidad del estiramiento, la flexibilidad, la comprensión, la expansión, la movilidad, la inmovilidad… etc. ofreciéndole al cuerpo la posibilidad de expresarse. Las posturas proporcionan equilibrio entre la energía vital y la mental generando salud tanto física como psíquica. Consisten en una actividad que se realiza de forma suave y consciente. El fin último es propiciar el estado de meditación.

Cada asana forma una unidad completa por sí mismo y está estudiado para que produzca simultáneamente los siguientes efectos:□□* Pone en acción unos determinados músculos, huesos y articulaciones de un modo diferente a como se utilizan en la vida corriente.□□* Ejerce una acción mecánica sobre diversas vísceras y glándulas, estimulando su mejor funcionamiento gracias a la compresión o masaje efectuado de este modo natural.□□* Favorece la actividad de determinados nervios y plexos nerviosos, lo cual produce, además de su efecto físico, una modificación de la sensibilidad interna en profundidad y amplitud.□□* Por unos instantes modifica el curso de la circulación sanguínea de todo o parte del cuerpo, dando por resultado su revitalización.□□* Produce, de un modo natural, un determinado tipo de respiración, un particular estado de conciencia vegetativa y un característico estado mental.

Consejos para desarrollar cada postura Asana□□Prestar una especial atención a la respiración para relajar y centrar la mente.□□No precipitarse nunca los

movimientos, realizar cada postura lentamente. Es necesario mantener la posición un mínimo de 30 segundos en cada asana, siempre respirando con tranquilidad. □□Si se experimenta cualquier tirón muscular o dolor fuerte al realizar una asna, no sacudir ni detener bruscamente el cuerpo, respirar con tranquilidad y deshacer la postura.□□No hacer esfuerzos excesivos, realizar la postura según las capacidades propias. El yoga no es competición.□□Consultar a un especialista en casos de embarazo, lesiones en cervicales, hipertensión o desprendimiento de retina□□Es muy importante tener el hábito de practicar Yoga 3 o 4 veces por semana, aunque sea una media hora de posturas en tu casa.

PRANAYAMA

Introducción:

Pranayama desde su etimología se puede dividir en prana y ayama. Prana significa literalmente: aliento vital, respiración, energía vital; y ayama significa control o dominio. Una de las principales fuentes de prana del organismo es la respiración, y es a través de ella como incorporamos esa fuerza vital. Con la respiración es posible controlar los flujos de prana o energía vital de nuestro organismo.□»Pranayama significa entonces control del prana por medio de la respiración.»

Algunos aspectos básicos de la respiración:

Como sabemos, la respiración es una de las funciones principales de los organismos vivos, por medio de la cual se producen

reacciones de oxidación que liberan energía que utilizan los seres vivos para poder realizar su metabolismo.

En el hombre el más importante aporte de oxígeno se realiza por medio del llamado aparato respiratorio compuesto por las fosas nasales, la boca, la faringe, la laringe, los bronquios y los pulmones. Los pulmones, que son sacos de grandes superficies, ponen en contacto la sangre con el aire por medio de los alvéolos pulmonares, produciendo el intercambio gaseoso. Ingresando oxígeno y expulsando mayoritariamente CO2.

Los espacios respiratorios □□Uno de los objetivos en el trabajo de âsana es ganar flexibilidad y amplitud de la caja torácica y de la musculatura que interviene en la respiración. Para ello establece âsanas y ritmos que trabajen las diferentes zonas de la misma.□Estas zonas son: □- Zona clavicular, los conos pulmonares, con un movimiento transversal y hacia arriba.□- Zona costal, el espacio medio de los pulmones con ensanchamiento transversal de la parrilla costal.□- Zona esternal, espacio medio de los pulmones con movimiento antero posterior y hacia arriba de la caja torácica.□- Zona diafragmática, espacio bajo de los pulmones con dilatación del abdomen (a este tipo de respiración se le suele llamar también respiración abdominal).

Estos espacios respiratorios son requeridos como respuesta a la necesidad de ventilación del organismo; cuando hacemos deporte y estamos fatigados, la respiración es alta, ya que necesitamos ventilar rápidamente. Es un tipo de respiración rápida y corta, característica de los

estados de mucha agitación. Cuando estamos haciendo un esfuerzo moderado, la respiración se sitúa más en la zona media torácica, y cuando estamos en reposo la respiración es más baja.

Tres formas básicas de respirar:

- Respiración alta o clavicular: Es la respiración que se produce con la parte alta del pecho, la menos eficiente a nivel oxígeno y energía vital. Si solamente se respira de esta forma conlleva un empobrecimiento de la vitalidad general, cansancio, fatiga crónica, falta de atención y concentración.

- Respiración media o intercostal: Es la respiración que se produce desde la parte media del pecho. No es muy eficiente, y genera la activación del sistema nervioso. Sostenida indefinidamente conduce a estados de ansiedad y estados de estrés. Genera falta de atención y concentración, y emociones exacerbadas.

- Respiración abdominal o baja: Esta es la respiración adecuada. Aprovecha más capacidad pulmonar con el mínimo esfuerzo, es más eficiente energéticamente. Induce a la relajación emocional y mental. Es la respiración que realizan los bebés cuando se encuentran relajados. Practicando esta forma de respirar de manera lenta, rítmica y continua, se consigue llegar a estados de relajación profundos, eliminar el estrés de la vida cotidiana, bajar los niveles de ansiedad y llevar una vida más saludable.

Respiración completa cuando de forma relajada el aire llena todos los espacios respiratorios. Se realiza de forma pausada

y sin forzar la capacidad pulmonar.

Cada uno tendrá que adoptar un tipo de respiración mencionada según sus carencias o excesos. Esta adaptación se realiza forzando un poco los finales respiratorios y por las suspensiones o retenciones en cada fase respiratoria.

Correspondencias emocionales e importancia psíquica de la respiración:

La importancia de la respiración en el funcionamiento psíquico es fundamental, ya que se relaciona íntimamente con el funcionamiento del sistema nervioso en su totalidad. Generalmente, en el hombre, a cada estado emocional y psíquico lo acompaña una determinada forma de respirar, ya sea alterando su ritmo o su profundidad. Sin extendernos demasiado, diremos que la respiración se relaciona íntimamente con el estado psíquico del sujeto, interaccionando recíprocamente entre la psiquis y la forma de respirar.

Existe un hecho fundamental que hay que tener en cuenta y es el siguiente:La respiración es controlada por centros que se hallan en el cerebro primitivo o tronco cerebral. Y si decimos que se relaciona con el cerebro primitivo, hacemos alusión a las funciones involuntarias o vegetativas, por lo tanto es en parte inconsciente. Pero asombrosamente la respiración también es controlada consciente y voluntariamente. Sabemos que las funciones voluntarias y conscientes se relacionan con la corteza cerebral.

La respiración es a su vez un mecanismo consciente e inconsciente, por lo que hace de puente entre la psiquis profunda e

inconsciente y la superficial o consciente. A través de la respiración podemos influir y penetrar en estados emocionales y psíquicos profundos.

Una respiración agitada y superficial se asocia a un estado mental-emocional alterado. Mientras que una respiración lenta y equilibrada proporciona relajación física, estabilidad emocional y serenidad mental.

Si ajustamos el ritmo y volumen de la respiración es posible eliminar las inarmonías que puedan existir en los niveles físico, emocional y mental. Basta con hacer la respiración más lenta, rítmica y profunda para conseguir una nueva situación de estabilidad y relajación.

«Pranayama permite establecer este nexo de forma consciente, por medio de técnicas de respiración.

Elementos de la práctica de Pranayama:

Todo ejercico de Pranayama consta de varias fases:

1) Inhalación o Puraka. Es la fase en la que ingresa el aire en los pulmones.□2) Exhalación o Rechaka. Es la fase en la que se expulsa el aire.□3) Retención o Kumbhaka. Dentro de esta fase tenemos dos modalidades, siendo el kumbhaka interno la fase de retención del aire con los pulmones llenos, y kumbhaka externo la suspensión del movimiento respiratorio con los pulmones vacíos.□□Estas fases mencionadas anteriormente poseen según el ejercicio duraciones específicas (llegando a incluso tener duraciones casi nulas), a su vez pueden variar la intensidad con la que se

realiza cada una, así como también se pueden alternar las fosas nasales por las que se efectúan.

El primer objetivo del Yoga es recuperar la respiración natural, equilibrada y armoniosa que con frecuencia ha quedado deteriorada por bloqueos surgidos de tensiones emocionales, intelectuales y físicas que no consiste en intentar cambiar los habituales patrones establecidos, sino más bien permitir que el propio impulso respiratorio se muestre de forma libre y fluida. Para ello lo más indicado es adoptar la actitud de mero observador del proceso respiratorio. No hay que intentar nada, sino dejar hacer: permitir que los pulmones respiren por sí mismos. Ellos saben hacerlo según las necesidades de cada momento y a través de la observación pasiva es posible vivenciar conscientemente el proceso.

Los principios básicos del trabajo respiratorio

Inspirar y espirar siempre por la nariz, si no se indica lo contrario.

Reconocer la respiración en las diferentes gravedades, si tenemos una respiración clavicular o torácica etc. Empezar por las posturas de auto-estiramiento progresando de la facilidad a la dificultad.

Tener presente el ritmo, espacio respiratorio y la diferencia entre la inspiración y la expulsión. Respiraciones rítmicas, lentas y profundas.

No forzar la respiración. Expulsar el aire

en forma de suspiros sin utilizar la musculatura accesoria. Si tu diafragma tiene poca movilidad puedes hacer las expulsiones en forma de suspiro, es importante que la glotis esté totalmente abierta. Algunas veces se propone un trabajo corporal dinámico, o bailes o desperezarse y provocar el bostezo con la finalidad de facilitar la movilidad del diafragma. La progresión en la respiración se hace con constancia y mucho respeto. Si al final de una expulsión necesitas coger aire de forma forzada, o se te acelera el corazón, o te sientes con ahogo, quiere decir que has perdido tu ritmo. Evita los excesos. Hay un hábito muy arraigado que es el de correr para alcanzar metas, para tener experiencias extraordinarias… Lo extraordinario está ocurriendo cuando en tu práctica pones corazón, te entregas y te desapegas de los resultados.

Alargar la expulsión y dejar que la inspiración sea espontánea. Es básico empezar el control respiratorio con estos dos ritmos, alargar la espiración y las suspensiones porque nos lleva hacia la relajación y psicológicamente tiene que ver con el soltar y el abandono. Si no nos vaciamos no podemos recibir, si mis pulmones no se vacían hay parte del aire que no se renueva y por lo tanto hay una mal nutrición del organismo.

Progresar hacia la delicadeza y sutileza en la respiración. La respiración ha de ser silenciosa, continua y profunda. Trabajar con la respiración es algo muy delicado. En la medida que progresamos en la capacidad respiratoria, en las suspensiones, se entra en la quietud mental y en el trabajo con las estructuras sutiles del cuerpo, nadis y

chakras. Ésta es la frontera donde la respiración se hace con la sensación, la intención y la visualización. Se crean las condiciones para la meditación.

MEDITACION

Introducción

Cuando uno escucha la palabra meditación la asocia generalmente a una persona sentada, con los ojos cerrados, quieta y sin moverse, y ciertamente esta imagen no es del todo errada con respecto al concepto que nos va a permitir interiorizarnos en este tema. Esta imagen de quietud e inacción tiene que ver en parte con el concepto de meditar. Retengamos por un momento la idea de quietud. Esta quietud tiene que ver específicamente con la mente, y cuando nos referimos a la inacción no nos referimos a la quietud del cuerpo sino a la quietud de la mente. Una persona puede estar perfectamente quieta y sin embargo su mente encontrarse en un estado de hiperactividad. Su cuerpo puede estar quieto, pero su mente se encuentra saltando de un pensamiento a otro, de una emoción a otra. Lo contrario también es cierto, una persona puede estar con su cuerpo en movimiento pero su mente perfectamente quieta.

Como dice el Bhagavad Guita: «El que ve inacción en la acción y acción en la inacción es el sabio entre los hombres. Es un Yogui y realiza todas las acciones» Cap. IV, 18.

El fin de la meditación es alcanzar este estado de paz profunda en donde se experimenta una dicha y una alegría sin motivo, como la naturaleza esencial del ser

humano. En este estado el sujeto y el objeto desaparecen, quedando solo la pura conciencia. Es como una taza sumergida en el océano, llena por dentro y por fuera. Es un punto de conciencia en el universo, con una enorme energía latiendo, la energía de la vida misma, sin motivo, la vida por sí misma. Es una semilla de vida y conciencia replegada en sí misma.

Según las enseñanzas del Yoga esto solo se puede alcanzar de una sola forma: deteniendo los movimientos de la mente. Solo cuando la mente detiene sus movimientos incesantes, se alcanza este estado de paz profunda y felicidad perdurable y sin objeto.

Entonces tenemos que la meditación es un estado de conciencia donde se trasciende la identificación con el cuerpo y con la mente. Es por ello que se le llama estado trascendental. La mente detiene sus incesantes movimientos, se aquieta completamente. El meditador experimenta un estado de paz profunda y de alegría inmensa, lleno de energía latente, la energía de la vida misma latiendo desde lo profundo del Ser.

COMO FUNCIONA LA MEDITACIÓN

A no ser que seas un yogui experimentado, la mente está casi todo el tiempo en todas partes. Mientras realizamos una tarea sencilla, como lavarnos los dientes, al mente se ve asaltada por miles de pensamientos, además de por la actividad entre manos. Mientras escribo, estoy pensando en comerme un bocadillo, en anticipar el trabajo de mañana, estoy preocupada por si se despierta el bebé etc. Según me veo más y más atrapada, mi

respiración se hace más superficial, mi corazón se acelera y pierdo el enfoque. La meditación acaba con eso.

La meditación introduce un estado de atención relajada o consciencia irreflexiva, al centrar la atención en algo —quizás unas palabras o una imagen, o el movimiento de la respiración- la mente descansa suavemente, suspendemos el pensamiento. Cuanto más se practique, mayor tiempo pasará entre dos pensamientos.

La medida de la actividad eléctrica del cerebro con un electroencefalograma (EEG) nos da una imagen visual de las ondas cerebrales. Así podemos ver el aspecto del estado de meditación. Las ondas cerebrales que se producen cuando dormimos, soñamos o estamos despiertos difieren unas de otras. Las ondas cerebrales de vigilia son típicamente rápidas. El estado de sueño profundo muestra un aumento de la frecuencia de las ondas alfa, lo que indica que el cuerpo está relajado y que el sistema nervioso que invierte la respuesta de lucha o huída ante el estrés (el sistema parasimpático) está tomando el control.

Los estudios de investigación revelan que el nivel de ondas alfa es mucho más alto durante la meditación que durante el sueño y que, a diferencia que durante el sueño, su intensidad está sincronizada uniformemente entre los dos hemisferios cerebrales: el lado dominante que gobierna las funciones las funciones racionales y lógicas, y el lado no dominante, asociado a la creatividad y a las respuestas emocionales. Se sabe que esta sincronización optimiza el funcionamiento del cerebro y dispara el coeficiente de inteligencia, otros estudios demuestran que

el flujo sanguíneo en el cerebro se dispara durante la meditación.

La idea de que la meditación es más eficaz para relajar el estrés y la tensión acumulados que el sueño o cualquier actividad de ocio están respaldada por muchos estudios de investigación desde los años sesenta. Los participantes dicen que la meditación les hace sentirse más tranquilos y relajados y al mismo tiempo más alerta, centrados y eficaces.

La mayoría de los médicos se están convenciendo de que cuando la mente está relajada, el cuerpo parece menos susceptible de sufrir enfermedades y es más capaz de sanarse a sí mismo. Las investigaciones desde los años ochenta han explorado el papel de las emociones en la estimulación de los neurolépticos, transmisores químicos del sistema nervioso, para influir en el funcionamiento de sistemas como el digestivo y el inmunológico. Cuando el cerebro experimenta, por ejemplo, sentimientos de tranquilidad y felicidad, la producción de neurolépticos (las endorfinas, los opiáceos naturales del organismo) estimulan una bajada de la tensión arterial y la relajación de los músculos. Parece que podemos inducir en nosotros un estado de relajación con el pensamiento voluntario.

LOS BENEFICOS DE LA MEDITACIÓN

– Nos ayuda a mantenernos sanos: Cientos de estudios prueban los beneficios de la meditación sobre la salud. Las investigaciones demuestran que las personas que meditan van con menos frecuencia al médico. Tiene el nivel de colesterol y la tensión más bajos, menor incidencia de

enfermedad cardiaca y de depresión, y están menos tiempo de baja; también manifiestan una mejor imagen corporal y autoconfianza. La meditación también demuestra tener unos notables poderes de mejoría en aquellas personas que sufren una enfermedad crónica.

-Liberar el estrés: Todos necesitamos una inyección de adrenalina y cortisol (hormonas del estrés) en nuestro organismo para hacer las cosas, si no tuviéramos ninguna sensación de urgencia y de fuertes reflejos nunca cumpliríamos una fecha límite ni conseguiríamos cruzar la calle sin peligro. Las hormonas del estrés se liberan como respuesta ante una percepción de amenaza o demanda. Provocan un aumento de la presión sanguínea, del ritmo cardiaco y hacen que la respiración se vuelva más rápida y superficial. Todo ello permite que el cuerpo responda a la amenaza o demanda, ya sea huyendo o luchando. Los inventos modernos como el teléfono móvil, el e-mail, nos condenan a no poder huir de demandas que provocan liberación de las hormonas del estés. En la actualidad, el estrés ha sustituido al dolor de espalda como la principal causa de absentismo laboral.

Las sensaciones de estrés están asociadas a un mayor riesgo de enfermedad. Se cree que alrededor del 80-90 % de las enfermedades están conectadas con el estrés. Parece que sufrir estrés reprime el sistema inmunológico y reduce la producción de anticuerpos y células T. Los estudiantes han demostrado ser más propensos a resfriado en momentos de estrés, por ejemplo durante los exámenes. Al cambiar la manera de pensar y relajarnos completamente con la meditación, podemos protegernos de las enfermedades y estimular el sistema

inmunológico. Un estado canadiense de 1983 muestra un aumento del 70 % en el nivel de beta endorfinas inmuno-fortalecedoras tras la meditación.

La meditación alivia los síntomas relacionados con el estrés un estudio realizado en los años 60 por el Dr. Herbert Benson de la escuela de medicina de Harvard, demostró que la meditación devuelve a las hormonas del estrés a sus niveles normales, relaja los músculos y ralentiza el ritmo cardiaco. Y a corto plazo, induce una respuesta de relajación que reduce la ansiedad mental y la tensión física.

-Calma y quietud interior: La meditación ofrece algo más que esta total relajación, por maravillosa que sea. Genera una quietud interior y una calma mental que puede introducir una dimensión espiritual en la vida. Al meditar se empieza a apreciar esa cualidad especial o sagrada que hay en todas las cosas. Gracias a esta capacidad, la meditación se integra en todas las religiones del mundo.

-La reducción de la negatividad: La meditación es un antídoto contra emociones negativas como la ira o la envidia. Las técnicas de meditación nos ayudan a observarnos en nuestra vida diaria y ser conscientes de nuestras reacciones. Como si nos viésemos en una película, puede que nos sintamos incómodos. A medida que meditemos más, comprenderemos el porque de nuestro comportamiento. Esta autoconsciencia nos anima a relajarnos cuando empezamos a enfadarnos y a eliminar las costumbres que hacen que nos sintamos mal con nosotros mismos.

-La concentración centrada: Al situar la mente en la neutralidad a través de la meditación, le proporcionamos un merecido descanso. Cuando la mente está libre del desorden, es capaz de discernir lo que es importante y de rechazar lo que no lo es. De repente los pensamientos se agudizan, la concentración se prolonga más tiempo y nos volvemos más eficaces. Conocemos nuestras prioridades y nos resulta más sencillo planificar su consecución. Según estudios realizados, las personas que meditan muestran un mayor rendimiento y una mayor satisfacción laboral, y los estudiantes manifiestan una mayor capacidad para el estudio y la retención de información, lo que lleva a un mayor rendimiento académico.

-Energía instantánea: La tranquilidad y la perspicacia producidas por la meditación vienen acompañadas de una vitalidad y un entusiasmo renovados. La meditación puede resultar fuertemente estimulante. Las técnicas respiratorias y de control mental refrescan el cuerpo y la mente tras un largo día, actúan como estimulante energético en el trabajo y, cuando se aprende a realizar cada actividad con plena consciencia nos recarga las pilas a lo largo del día. Al vivir el presente, también experimentamos la vida en toda su plenitud: con la mente ordenada, vemos realmente los colores otoñales de las hojas, apreciamos al amante, nos centramos en un libro o una pieza musical y saboreamos una buena comida. Al permitirnos ver lo que es importante y sacar el mayor partido de cada momento, la meditación nos ayuda a simplificar nuestro hogar y asuntos laborales, nuestros bienes y nuestra vida social.

-Ayudar a los demás: Vivir el presente nos libera de preocupaciones, temores y apegos a cosas que inevitablemente se romperán, perderán o marcharán. Obtenemos una visión de lo que supone vivir con la corriente, conscientes de todo pero sin ser afectados, con una amplia perspectiva, serenos y libres de sufrimiento. Muchas técnicas de meditación enseñan maneras de extender esta claridad de consciencia para ayudar a los demás, mediante el desarrollo de la compasión, el amor y la amabilidad. La meditación nos ayuda a ayudar a los demás.

-Meditación para vivir más y mejor: La meditación parece mantener a raya los efectos del envejecimiento. Los estudios sobre personas que practican meditación muestran que poseen una edad biológica inferior a su edad cronológica, con unas capacidades mentales, físicas, cognitivas y de percepción equivalentes a las de personas mucho más jóvenes. Esto se ha asociado al hecho de que las personas que meditan perecen mantener los niveles de una hormona (sulfato de dehidroepiandrosterona o DHEA) que disminuye con la edad (La dehidroepiandrosterona (DHEA) es una prohormona endógena secretada por las glándulas suprarenales. Es un precursor de los andrógenos y estrógenos. Entre otras muchas utilidades, se sabe que es eficaz en la prevención del envejecimiento y como estimulante sexual.) Los practicantes de meditación trascendental compartes los mismos niveles con personas de hasta 10 años menos.

«La comprensión llega cuando uno está quieto, cuando la mente está en silencio. Y si usted ve la necesidad de que la mente esté en silencio, entonces la comprensión

es inmediata.»Jiddu Krishnamurti

Lo esencial en la meditación es aquietar la mente. Esto se puede lograr por medios diferentes. En Hatha Yoga por medio de las posturas y el control consciente de la respiración manejamos indirectamente los sutiles hilos de la mente, y ésta se vuelve mansa, se aquieta de forma natural y gradual. La mente fascinada por las sensaciones del universo corporal disminuye sus actividades a un mínimo, economizando la energía nerviosa del organismo. Por otro lado el profundo efecto de las posturas y de la respiración sobre el sistema nervioso aquieta la mente de forma extraordinaria y produce una sensación de paz profunda y de armonía interior. La dualidad mente-cuerpo generada en parte por la alienación del pensamiento se diluye, alcanzándose cierto estado de unidad (Yoga).

Este es un proceso gradual, hay matices, y solo la práctica regular a lo largo de años genera un estrato de paz perdurable en la mente. Pero desde el comienzo mismo de la práctica uno puede percibir sus efectos. Uno comienza a ser conciente del incesante movimiento del pensamiento y de la profunda alienación que este incansable movimiento genera.

«Cuando âsana es realizado, aparece prânâyâma” dice Patanjali.“La respiración y la mente brotan del mismo lugar, y cuando uno de ellos es controlado, el otro también está controlado.” Sri Ramana Maharshi

¿Quiénes pueden practicar Yoga?

Todas las personas pueden practicar Yoga.

Niños, embarazadas, tercera edad, aún aquellas que tienen limitaciones de índole física, ya que con un trabajo supervisado y adaptado a esas limitaciones pueden beneficiarse enormemente de su práctica.

¿Qué se necesita para practicar Yoga?

El Yoga es una disciplina que no requiere de artefactos sofisticados, ni de grandes espacios. Sólo se necesita un espacio adecuado, tranquilo para realizar su práctica. Se practica sobre una alfombra o colchoneta que no resbale. La actitud positiva es un factor muy importante que ayuda a la práctica de Yoga, pues aprender a escuchar a nuestro cuerpo requiere el desarrollo de la paciencia y tolerancia.

OBJETIVO El objetivo común a todas las asanas es mantener un alto nivel de salud física haciendo especial hincapié en mejorar la flexibilidad.

Cada asana tiene además unos beneficios específicos: hay asanas que ayudan a solucionar los problemas de sobrepeso, los dolores menstruales en la mujer y las enfermedades crónicas. La mayoría de las asanas también fortalecen los distintos órganos del cuerpo.

NECESIDAD DE UN MAESTRO Es muy recomendable asistir a clases de hatha yoga para aprender los conceptos básicos de manos de una persona cualificada. Es difícil realizar correctamente las asanas a partir de explicaciones y esquemas, no hay nada como verlo en persona.

Si esto no es posible también se puede

aprender de forma individual pero, en este caso, habrá que estar especialmente atento a cómo llevamos a cabo las posturas.

ACTITUD

Una actitud positiva porque para aprender a escuchar a nuestro cuerpo se requiere desarrollar la paciencia y la tolerancia.

Para lograr el máximo beneficio durante la práctica es imprescindible mantener una actitud relajada y atenta. Para ello deberíamos aislarnos todo lo posible de todas las distracciones (móviles, ruidos de la calle o de las personas con las que vivamos, etc).

Al hacer las posturas puede resultar útil recordar la siguiente frase: atención sin tensión y relajación sin embotamiento.

Los músculos deben estirarse lo suficiente como para que lo notemos pero no tanto como para que no podamos mantener la postura más que unos segundos: deberíamos poder mantenerla un tiempo indefinido.

ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN Una sesión típica de hatha yoga suele durar entre 45min y 1h 30min aunque podemos alargarla o reducirla según nuestras necesidades. Una composición típica es la siguiente:

Calentamiento inicial

Ejercicios respiratorios o Pranayama

Posturas o Asanas

Relajación final y visualización

Desarrollaremos estos puntos con mayor

profundidad más adelante.

PROGRESOS Cuanto más nos concentremos en una asana mayores serán sus beneficios, así de sencillo. Las asanas que practican los maestros son las mismas que practican los principiantes. Lo que diferencia a un maestro de un principiante es que el maestro obtiene en 40 segundos el mismo beneficio que un principiante lograría en 15 minutos.

PRECAUCIONES

Las asanas son ejercicios de relajación. Si no estamos cómodos con una postura o sentimos cualquier tipo de molestia DEBEMOS PARAR INMEDIATAMENTE porque significará que no lo estamos haciendo bien. Si la sesión no es agradable no lo estamos haciendo bien.

En caso de duda aplicar el sentido común

La belleza y la gracia allí ya están, siempre han estado, sólo es cuestión de expresarlas….

Maribel Rubio

Deberes_03: Relatar una relajación profunda

Se trata de relatar una relajación profunda con todos los detalles. Ponemos una de ejemplo a continuación:

Relajación

Soltamos nuestro cuerpo

con abandono intencionado, sobre el tapiz, flonjo, como un algodón.

Para poder disfrutar (gaudir),

el resultado del trabajo que acabamos de realizar con la série de asanas.

Lo saboreamos.

Estamos presentes en nosotros, nosotras sin luchar: solo estamos

Dejamos resonar este trabajo en nosotros, nosotras que recorra todo nuestro cuerpo

y se instale allí donde hemos permitido

abrir espacios.

Allí donde ahora notamos que existe más espacio que antes de iniciar la sesión

Nos permitimos con esta apertura la posibilidad de explorar nuevos horizontes,

quizás, para ser más flexibles.

Descubrimos estos espacios vacíos, en los que aceptamos

que como en una campana

resuene el efecto del trabajo.

Y a su vez, hace vibrar las zonas que lo envuelven

Sentimos distensión,

la paz se multiplica sobre los órganos

vecinos.

Sonreímos …

Mónica Valverde

Deberes_02: 10 preguntas sobre el libro de Yoga Clásico

Una manera de entender y profundizar sobre un libro es describir algunas preguntas. **El tema es desarrollar 10 preguntas sobre el libro de Yoga Clásico de Walter Gardini de la editorial Hastinapura**

Proponemos un ejemplo a continuación:

1.- Se dice que las impresiones latentes quedan grabadas en el cuerpo sutil, y que solamente la conciencia superior puede tomar contacto con ellas y establecer la correspondencia entre ellas y las acciones de la vida presente. Se dice también que solo pueden ser captadas por los yoguis en determinadas condiciones: ¿Son las impresiones latentes las semillas kármicas almacenadas? ¿Hay algún ejercicio o práctica para poder ir acercándonos y quizás algún día poder establecer esa coordinación entre estas impresiones de otras existencias y la actual? ¿O la respuesta es; la práctica de yoga y meditación te llevará a ello?

2.- ¿Es lo mismo transmigración, encarnación, reencarnación?

3.- Hubo un periodo en que la transmigración era común también en occidente, (Pitágoras, Platón…), con la aparición del cristianismo esta doctrina desapareció, ¿por qué fue así?

4.- Los pranayamas tienen una tradición antiquísima en la India como observa Vjasa, ha llegado incluso a decir que no existe disciplina superior al control de la respiración. Es mencionado incluso en los textos de la tradición cristiana en el s-IV por Baias el anacoreta, ¿Cómo es que, es algo reconocido y aceptado en oriente y en cambio en occidente no sabemos casi nada al respecto, por qué no se le da ninguna importancia aquí a nivel general? O en la India también es solamente conocimiento de unos pocos?

5.- El primer tratado del yoga, el Bhagavadgita del s-I a.C, ¿Era algo accesible a cualquier persona de cualquier clase social? ¿solamente a los brahmanes? ¿Estaba destinado a todos o solamente a místicos? ¿Quién lo practicaba?

6.- Así como aquí en occidente la mayoría de personas que practica el yoga, normalmente no va más allá de los estiramientos y asanas y no se profundiza más, salvo que uno se quiera preparar para ser instructor, ¿Ocurre lo mismo en la India? Es decir aquí parece que hubiera dos tipos de yoga. Un yoga se dedicaría a estirar y flexionar y el otro sería el que va más allá. ¿Es lo mismo allí?

7.- Se dice en el libro que Buda fue un yogui aplicado que formuló el Noble Octuple

Sendero y junto a la práctica de la meditación unificó y sistematizó por vez primera el yoga; después Patanjali lo recoge, y elabora los Sutras poniéndolos por escrito, entonces, ¿podríamos considerar a Buda como el fundador del yoga? O por otra parte ya que el budismo fue posterior al hinduismo se podría concluir que Buda se basó en filosofía y técnicas hinduistas ya existentes para elaborar toda su doctrina?

8.- ¿Por qué se dice de la muerte, (hecho ineludible y universal) que llega como el fin de todas las ilusiones, y es la prueba más convincente del engaño de los sentidos?

9.- Hablemos del fluir del tiempo y la impresión que tenemos del tiempo como continuo. Al instante se le considera la más pequeña unidad de tiempo, y sucesión es la transformación de los instantes en periodos de anterioridad y posterioridad ¿Por qué en algunas filosofías y religiones se le da tanta importancia a este concepto? ¿Por qué se considera tan relevante la impresión errónea que tenemos del tiempo?

10.- Los núcleos de los átomos son fuerzas energéticas, fruto de la rotación de neutrones, protones y electrones, de esta energía atómica proceden las partículas que determinan la naturaleza de todos los fenómenos físicos con sus 3 modalidades: vibración, dinamismo, inercia con su movimiento rítmico nos hacen captar las realidades; se podría deducir que eso es el macro-cosmos y el micro-cosmos dentro de cada uno de nosotros? Ya que esas 3 modalidades están tanto fuera como dentro de nosotros.

Deberes_01: Preguntas de radio

Buenas tardes queridos oyentes, una vez más estamos a punto de iniciar nuestro programa sobre terapias y medicinas alternativas. Dado que los últimos días las consultas y preguntas sobre el mundo del yoga han sido masivas, les puedo decir con alegría que hoy contamos con la presencia en la emisora de una persona que lleva años entregada a la práctica del yoga y la meditación.

Nos hemos tomado la libertad de elegir, de entre todas las preguntas que nos han llegado, aquellas que nos han parecido las más significativas. Esperamos así dar respuesta a unos cuantos interrogantes de nuestros oyentes.

1.- En términos sencillos, ¿qué es el yoga para que lo entiendan nuestros oyentes?

2.- Con el yoga dicen que se pueden conseguir cosas fantásticas como estar horas sin respirar o parar el corazón a voluntad. Es esto verdad?

3.- ¿Qué beneficios comporta el yoga para una persona de la calle a quien no interesan las filosofías?

4.- Hay famosos, como Madona, que practican

el yoga. Es el yoga una moda?

5.- Cuál es la diferencia entre gimnasia y yoga?

6.- Cuando uno repite el OM, qué consigue?

7.- En términos básicos, qué es la meditación?

8.- Qué nos dice el yoga, por ejemplo del mundo, de la guerra, de la corrupción, etc?

9.- Si una persona no es flexible, puede practicar yoga?

11.- Mucha filosofía del yoga en India viene arropada con muchos dioses, es necesario ser creyente para hacer yoga?