YOGATERAPIA

CURSO DE FORMACIÓN

DR. MIGUEL FRAILE

A Beatriz García Estévez,
por su ayuda cotidiana
en mi formación como
ser humano.

ÍNDICE

Prólogo.

Primera Parte: Formación de Instructores.
I.- Introducción al estudio del Yoga Terapéutico y Bioenergético.
II.- Introducción al Yoga. Lecciones de anatomía y fisiología por órganos, aparatos y sistemas corporales.
III.- Estudio de las técnicas del Yoga desde su valoración profiláctica y preventiva en los distintos sistemas y aparatos corporales.
IV.- Introducción a las técnicas respiratorias. Estudio del Pranayama.
V.- Estudio de los asanas del Yoga y su efecto sobre la columna vertebral según las distintas flexiones y según las distintas zonas vertebrales.
VI.- Estudio de las técnicas del Yoga desde su valoración terapéutica a nivel orgánico general.
VII.- Aspectos complementarios en la valoración terapéutica general del Yoga.
VIII.- Lecciones sobre técnicas del Yoga y su aplicación psicológica sobre ansiedad, depresión, estrés, etc...
IX.- Roles básicos del Yoga. Biofilia y Necrofilia del Instructor de Yoga. Psicopatología habitual del Instructor de Yoga.

Segunda Parte: Formación de Profesores.
Primer Trimestre: Yoga y Energía.
X.- A) Otras vías de Yoga: Karma-Yoga; Bakhti-Yoga; Jñana-Yoga. Sankhya-Yoga y Yoga-Vedanta: Bhagavad-Gita.
B) Técnicas de Pranayama avanzado: conquista del sereno vigor.
XI.- Yoga de la Energía (LAYA-YOGA). Estudio de Kundalini-Yoga, Mantra-Yoga, y Tantra-Yoga.
XII.- Energética y Yoga.

Segundo Trimestre: Yoga y Psicoanálisis.
XIII.- Principios de Medicina Psicosomática: el "patos" y la necesidad de enfermar. Estudio de las estructuras de personalidad. Técnicas yóguicas de autoayuda.
XIV.- Psicopatología de la práctica yóguica.
XV.- Estudio comparado entre las meditaciones de absorción mental y las meditaciones de atención mental. Radja-Yoga y Vipassana.
XVI.- Epílogo I: "Una Meditación de Otoño en Valfermoso de las Monjas". Por Fernando Hormaechea Arroyo.
XVII.- Epílogo II: "La Medicina Psicosomática y la Fuerza del Espíritu". Por María Teresa Pérez Linares.
XVIII.- Epílogo III: "El Arte de Alimentarse Bien....?". Por Yara Burkhalter.
XIX.- Bibliografía.

PRÓLOGO.

El presente libro es el resultado de años de esfuerzo y dedicación al estudio multidisciplinar de la Medicina, el Psicoanálisis, el Yoga, y el Budismo. Del estudio combinado de todas estas doctrinas puede surgir al cabo del tiempo una obra como la presente. Mi labor como profesional de la Medicina, del Psicoanálisis, y de la enseñanza del Yoga y del Budismo durante decenios, se ve recompensada con la presente aportación, en la que intento sintetizar los conocimientos de estas disciplinas para buscar la forma en que mutuamente pueden enriquecerse y complementarse.

El Yoga no debe limitarse a una serie de ejercicios físicos más o menos elaborados o gimnásticos, que demanden del practicante elasticidad extrema como si fuese un faquir; sino que junto a este cultivo corporal físico, el Yoga es una gran técnica de salud y terapéutica para el conjunto del organismo humano. Los conocimientos médicos occidentales pueden ayudarnos a comprender los efectos saludables que la práctica yóguica nos otorga, a la vez que nos permiten conocer los beneficios terapéuticos que su desarrollo nos facilita.

Por su parte el conocimiento psicoanalítico nos permitirá comprender los elementos psicopatológicos que cada uno tengamos incorporados a la práctica del Yoga, con lo que podremos depurar esta de los mismos, y permitir que su desarrollo y cultivo sea mucho más libre y autentico.

Por último quiero dejar constancia que la presente obra no hubiese podido nunca llegar a ser escrita, si no hubiese contado con la ayuda y el estímulo de todos los alumnos y colaboradores del Centro Asanga, que personalmente dirijo en Madrid. Muy especialmente quiero agradecer la ayuda prestada a Alicia Ibáñez que me ayudó en la elaboración del manuscrito.

Igualmente quiero expresar mi más sincero y agradecido reconocimiento a José María Vizmanos y a Rosa Ruiz, que supieron atenderme y ayudarme desinteresadamente mientras se gestaba este libro.

PRIMERA PARTE: FORMACIÓN DE INSTRUCTORES.

I. – INTRODUCCIÓN AL ESTUDIO DEL YOGA TERAPÉUTICO Y BIOENERGÉTICO.

El Yoga terapéutico centra su trabajo en la realización de las posturas o asanas desde los parámetros básicos de Inmovilidad – Duración – Relajación.

Entendiendo la práctica del Yoga desde estos parámetros y focalizándola en dichos principios, se alcanzarán una serie de beneficios importantes en el conjunto de la unidad psicofísica en la manifestación de su funcionamiento como proceso de flujo saludable a nivel fisiológico, energético, mental y psicológico.

VALORACIÓN ORGÁNICA:

En el aspecto fisiológico vamos a estudiar una serie de parámetros relativos a la práctica del ejercicio yóguico estructurado en los elementos citados de inmovilidad – duración – relajación.

SISTEMA MUSCULAR:

El sistema muscular, según sea el tipo de ejercicio físico que desarrolle, elabora un gasto energético diferente:

- En actividades de Potencia Muscular, se desarrolla un metabolismo energético muscular de preferencia de tipo Anaeróbico (en ausencia de oxígeno), con lo que se queman más hidratos de carbono que grasas. Se produce, por tanto, un incremento en la producción de ácido láctico dentro de los músculos, y consecuentemente una acidosis metabólica. El acúmulo de ácido láctico en los músculos, posteriormente produce una limitación dolorosa de los movimientos conocido de forma coloquial como "agujetas".

- En actividades de Resistencia Muscular o entrenamientos con estimulación preferente del tono muscular[1], se desarrolla fundamentalmente un metabolismo Aeróbico (en presencia de oxígeno), con lo que se queman más grasas que hidratos de carbono. En esta situación no aparecen "agujetas".

SISTEMA ENDOCRINO:

Se estimula fundamentalmente la secreción de la hipófisis anterior, con lo que se aumenta la secreción de Hormona del Crecimiento o HGH, y secundariamente a esto se incrementa el consumo de adrenalina, glucagón e insulina.

---

[1] Se conoce como tono muscular, el menor grado de contracción muscular necesario para mantener la función del músculo, es decir mantener la bipedestación y el movimiento.

METABOLISMO ORGÁNICO:

Con la práctica del ejercicio de resistencia se producen una serie de adaptaciones metabólicas en el organismo, que se pueden resumir de la siguiente forma:

- Aumento del consumo de O2 máximo, con lo que se produce una mayor capacidad celular para consumir O2 (se favorece la función celular, por la mejora de la función oxidativa de las mitocondrias).

- Aumento del umbral anaeróbico o punto de inflexión del metabolismo energético aeróbico a anaeróbico[2], que se encuentra en relación directa con el mejor consumo de O2 que se produce.

- Aumento de la capacidad del músculo en almacenar glucógeno en su interior.

- Aumento de la oxidación de las grasas.

SISTEMA NERVIOSO DE CONTROL MUSCULAR:

La postura estática está controlada por:

Médula espinal – Cerebelo – Cerebro (corteza motora).

La postura dinámica está controlada por:

Médula espinal – Cerebelo – Cerebro – Vista.

SANGRE:

Se producen una serie de modificaciones a nivel de los valores sanguíneos, estableciéndose los siguientes aspectos:

- Disminución del número de hematíes.
- Aumento del número de leucocitos, fundamentalmente en base a los linfocitos.
- Aumento del número de plaquetas.
- Aumento del valor sanguíneo de la CPK.

ESTIMULACIÓN PROFUNDA DEL SISTEMA NERVIOSO VEGETATIVO PARASIMPÁTICO O VAGOTONÍA:

La práctica del Yoga desde los parámetros citados estimula muy profundamente el sistema

[2] Cualquier ejercicio físico es siempre inicialmente aeróbico, pero se transforma en anaeróbico posteriormente en mayor o menor tiempo, dependiendo del tipo de ejercicio que sea y de lo que denominamos umbral anaeróbico interno o tiempo de permanencia del metabolismo aeróbico antes de su modificación en anaeróbico.

nervioso vegetativo parasimpático, lo que se conoce metabólicamente como vagotonía, con una serie de efectos a nivel general orgánico sobre los que profundizaremos en las clases siguientes.

En general se estimula un estado vivencial descrito como "Sereno Vigor", en el que el practicante siente su cuerpo cargado de fuerza y profunda serenidad al mismo tiempo, y no solo a nivel mental sino también a nivel neuromuscular.

La vagotonía es la forma más evidente de contrarrestar el estrés psicofísico o la ansiedad psicológica que pueden dominar la vivencia cotidiana de una persona.

Estrés y ansiedad sólo se anulan si el organismo se encuentra estimulado en su función parasimpática, junto a la potenciación energética que dicho estímulo produce.

VALORACIÓN BIOENERGÉTICA:

Existe una clara "identidad de función" entre las tensiones musculares y los bloqueos emocionales.

El sentido del propio yo deriva siempre de las sensaciones en la superficie del cuerpo, los impulsos internos más inconscientes salen hacia fuera a través de la piel. Sintiendo lo superficial entramos en contacto con lo más profundo y telúrico de nuestro inconsciente.

La piel se corresponde con lo supuestamente conocido, que se puede ver y tocar, mientras que las vísceras internas se corresponden con el inconsciente desconocido.

La rigidez en el cuerpo corresponde a la rigidez en lo psicológico. El flujo emocional interno sin bloqueos ni tensiones permite un incremento de la flexibilidad y la elasticidad muscular.

A nivel energético un buen flujo de la energía por todo el cuerpo es la expresión de un mundo emocional sin bloqueos ni distorsiones defensivas. Si por el contrario existen dificultades al flujo energético orgánico por conflictos psicológicos subyacentes en la personalidad del individuo, se producirán sobrecargas energéticas en distintas zonas del organismo, lo que se experimentará como displacer corporal. Cuando la sobrecarga energética aumenta mucho se produce dolor.

La ansiedad psicológica es una sobrecarga energética que se produce debido a que la descarga de energía está bloqueada o contenida, a causa de conflictos de índole psicológica. Cuando la descarga energética está muy impedida, se producen descargas energéticas masivas e intensas de manera brusca e intensa, originando profundas crisis de ansiedad y/o angustia con dificultad respiratoria, o bien crisis masivas de llanto y dolor psíquico.

Toda emoción presenta dos componentes a nivel corporal:

- **La percepción sensorial de la misma.**
- **La acción motora reactiva que siempre la acompaña, como forma de actuar dicha emoción, o bien disminuirla en intensidad.**

El hecho de descargar muscularmente una emoción, no implica sólo su actualización, sino que conlleva una disminución en el grado de vivencia de la misma. Si la emoción se descarga a través de los músculos, se disminuye paralelamente la intensidad de vivencia de dicha emoción, como por ejemplo ocurre al expresar una emoción de tristeza a través del llanto, consiguiendo que las lágrimas lleguen a disminuir la fuerza de la emoción inicial de tristeza.

El poder observar la emoción en su componente de percepción sensorial, sin automáticamente realizar su descarga a través de la musculatura y la expresión, posibilita el incremento en la capacidad de vivencia y percepción de la misma. Inmóviles en los asanas somos capaces de percibir todo el entramado corporal – sensorial – emocional que nos constituye, sin vernos condenados a descargar emociones muscularmente, sino que incrementamos nuestra capacidad de vivencia emocional, la asumimos e integramos en un orden superior de vivencia y conciencia, que apoyándose en nuestros núcleos emocionales constituyentes, apunta hacia un nuevo nivel vivencial de mayor riqueza y amplitud.

En la observación vivencial–emocional que el asana posibilita, hay que entender la representación emocional contenida en cada parte del cuerpo, a las que expresa y sirve de cauce de manifestación.

Toda la parte anterior del cuerpo expresa lo sensible, lo blando, las emociones de ternura y afecto.

La parte posterior del cuerpo expresa la fortaleza, lo activo, el movimiento, la lucha, la conquista, etc.

Si apoyándonos en nuestra práctica de los asanas y de las técnicas respiratorias según los parámetros citados, conseguimos desbloquear nuestro organismo de tensiones energéticas, posibilitando que la energía pueda fluir por el mismo sin obstáculos no bloqueos, es de esta forma como conseguiremos la sensación vivencial interna de "Sereno Vigor".

Todo cambio energético que produzcamos en nuestro organismo actúa en dos niveles del mismo:

1.- A nivel somático se incrementa la motilidad, la coordinación y el control muscular.

2.- A nivel psíquico se reorganizan el pensamiento y las actitudes vivenciales.

Igualmente conviene valorar de forma adecuada los dos anillos energéticos fundamentales de nuestro organismo, el anillo cervical y el anillo pélvico. Son zonas de paso estrecho de la energía por lo que fácilmente sirven de asiento de bloqueos o tensiones energéticas displacenteras.

El cuello comunica, y por lo tanto puede también bloquear, la relación existente entre el pensamiento y la emoción, el vínculo existente en la persona entre su cabeza y su corazón, que pueden encontrarse en comunicación fluida y plena, o por el contrario totalmente disociados y separados, si el cuello dificulta la relación entre ambos.

La pelvis comunica o bloquea la relación íntima existente entre lo instintivo visceral y el soporte de seguridad y afianzamiento vital terrenal que son las piernas. La pelvis permite a la persona sentirse apoyada en lo terrenal-vivencial de cada momento, o por el contrario la mantiene continuamente como aérea realidad insegura de su punto de apoyo terrenal.

Por su parte el diafragma es el punto fronterizo existente entre el inconsciente visceral de las tripas y el consciente del corazón y la cabeza. El diafragma simboliza la corteza terrestre, lo inferior es desconocido, lo superior es lo supuestamente conocido que puede verse. Movilizar el diafragma es favorecer el intercambio y la comunicación entre inconsciente y consciente.

Al mismo tiempo existe una relación directa entre la capacidad de sentir emocionalmente y la amplitud de movilización de nuestra caja torácica. Cuanto mayor es nuestra capacidad de movilizar la caja torácica con nuestra respiración, mayor será también nuestra capacidad de sentir emociones. Las técnicas respiratorias del Pranayama favorecen este principio de dilatación torácica-emocional de nuestro ser.

Es fundamental en la práctica de las técnicas del Yoga Físico, tanto durante la práctica de los asanas como durante la práctica de los ejercicios respiratorios de Pranayama, mantener la atención mental concentrada y focalizada en la percepción de la vivencia corporal del momento.

Tomar conciencia de dicha vivencia corporal de cada momento de nuestra práctica es lo que nos va a poner en contacto con la denominada "Sensación Sentida", es decir aquello que visceral y profundamente conforma nuestro ser en cada momento de existencia, aquello que consolida nuestro existir sirviendo como punto de apoyo y soporte a nuestra existencia momento a momento, y por lo tanto dándonos seguridad y confianza en nuestro ser más íntimo y profundo.

Cuando estamos en contacto con nuestro sentir más autentico, nos sentimos confiados y seguros, y entonces sentimos que tenemos un lugar en el mundo que nos corresponde por derecho propio, el lugar vivencial que ocupamos en la existencia y con el que expresamos nuestro ser consciente y nuestra capacidad de sentir y ser.

Y en ese momento entendemos que la seguridad en nuestra vida depende fundamentalmente de nosotros mismos, y nadie nos la puede otorgar desde fuera si nosotros no somos capaces de otorgárnosla a nosotros mismos desde dentro, desde nuestro sentir vivencial-emocional en cada momento de existencia.

Cuando nos sentimos seguros en nuestro interior, podemos conocer la serenidad y la calma, podemos conocer la plenitud de ser sin engaños ni distorsiones internas, conocer la plenitud de lo que somos momento a momento en nuestro existir. Eso es el Yoga.

<u>Comentarios.</u>

P. - ¿La disminución del número de hematíes que se produce, puede llegar a causar anemia?

R. – La disminución del número de hematíes, nunca llega a ser tan importante como para

generar anemia. Es siempre una disminución dentro de límites normales. Se produce por la mejora de la oxigenación celular y de los tejidos orgánicos, que hemos comentado. De la misma forma que en los fumadores, inversamente aumenta el número de hematíes a causa de la disminución de la oxigenación celular que se produce por el tabaquismo.

P. - ¿El tono muscular tiene que ver con la relajación?

R. – Por supuesto. Cuanto más bajo sea nuestro tono muscular, más relajados estamos. Cuanto más alto sea, más contraídos y tensos estamos.

P. – Por lo que dices a nivel Bioenergético. ¿Se puede decir que nuestras emociones moldean nuestro cuerpo?

R. – Por supuesto que sí. Según sea nuestro mundo emocional interno, así será nuestro cuerpo. Pero sobre todo así serán nuestros movimientos corporales. No son los mismos, los movimientos de un depresivo, que los de una persona recién enamorada.

P. – La Sensación Sentida de cada momento. ¿Siempre nos hace sentirnos bien?

R. – La sensación sentida será diferente en cada momento. Unas veces será agradable y otras molesta o desagradable. Pero siempre será nuestra verdad de cada momento. Y si asumimos nuestra verdad momento a momento, nos sentiremos seguros y confiados en nuestro interior, aunque no todo lo que sintamos sea agradable o satisfactorio.

II.- INTRODUCCIÓN AL YOGA. LECCIONES DE ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA POR ÓRGANOS, APARATOS Y SISTEMAS CORPORALES.

Esta primera sesión, está orientada al estudio de lo que es la anatomía y fisiología básicas del cuerpo, como puerta de entrada al conocimiento de la actuación del conjunto de técnicas yóguicas sobre el organismo psicofísico humano. Es conveniente, no obstante, empezar desarrollando una idea básica sobre los orígenes del Yoga.

CONTEXTO FILOSÓFICO E HISTÓRICO DEL YOGA

La India posee en su herencia cultural todo un conjunto de filosofías orientadas a la búsqueda de la trascendencia del ser humano y la superación de sus condicionantes y limitaciones terrenales. Desde milenios antes de la era cristiana los sabios y eruditos del subcontinente indio han orientado sus esfuerzos hacia el intento de alcanzar las cotas mas altas de desarrollo que el hombre es capaz de obtener en su ineludible nivel como ser consciente. El desarrollo mental y espiritual de la persona sometida a la conciencia ha sido punto de encuentro y afán de superación de los estudiosos de las profundidades humanas, que se negaban a aceptar como techo del ser, lo cotidiano limitado y condicionado. Del conjunto de doctrinas filosóficas de una antigüedad aproximada de 5.000 años a. d. c., se pueden establecer dos grandes núcleos de filosofías en la India:

Filosofías de origen ario. Fueron introducidas en la India por los arios en sus sucesivas invasiones. Se fundamentan en el conocimiento de los Vedas (Vedanta significa fin de los Vedas); y globalmente sostienen el principio de considerar que Dios (Brahmán) está presente en todo el Cosmos, manifestándose como la esencia básica que sustenta todo el Universo.

Filosofías de origen dravídico. Son aquellas entroncadas con la cultura que se encontraba establecida en la India antes de la llegada de los arios. Entienden que el Cosmos o Universo se encuentra formado por dos constituyentes antagónicos: el constituyente de la materia y el constituyente del espíritu inmaterial. El Yoga se ubica dentro de este grupo filosófico, en el que además se encuentran el Jainismo y el Sankhya.

El Jainismo es la filosofía más antigua dentro de este grupo de filosofías dravídicas, siendo muy anterior a la invasión de los pueblos arios. El Jainismo considera que existe un principio espiritual, llamado "jiva" y un principio material llamado "ajiva". El principio material tiene que ser purificado durante la vida de la persona para poder llegar a entrar en contacto con el principio espiritual. Consideran que la forma básica de purificación del principio material consiste en la abolición absoluta de todo movimiento kármico, es decir, la abolición absoluta de cualquier tipo de acción, tanto a nivel físico como mental. Cualquier acción que el ser humano desarrolla, física o mentalmente, condiciona obligatoriamente unos resultados, produce unos efectos, sean buenos o malos, que elaboran unas consecuencias o karma, el cual esclaviza y condiciona para bien y para mal al ser humano que lo origina. El principio jaina, indica que no se trata de desarrollar un buen karma, acumulando buenas acciones, sino que hay que abolir todo tipo de acción física y mental, porque incluso el buen karma representa un encadenamiento a la rueda de la vida, a la rueda de los renacimientos.

El estado de perfección absoluta está representado por la imagen del "Tirthankara", o "el que ha cruzado el río"; que son los salvadores jainas, y que simbolizan la meta propia de todos los seres humanos, encontrándose aislados e independientes de los pormenores del Universo de mónadas que rencarnan; son trascendentes, desprovistos de acción y están absolutamente en paz.

Se considera que Vardhamana Mahavira, contemporáneo de Buda (murió cerca del año 526 a.C.), fue el fundador del Jainismo; pero los Jainas afirman que Mahavira no fue el primero sino el último de una serie de veinticuatro Tirthankaras, de los que los iniciadores del linaje son personajes casi mitológicos, cuya presencia se pierde en la mas remota antigüedad.

El Sankhya es otro sistema filosófico de origen dravídico, del que se atribuye su fundación a un gran místico llamado Kapila, en un período anterior incluso a los Vedas. El Sankhya, al igual que el jainismo, considera que en el Universo existe una sustancia material llamada "Prakriti", y una sustancia espiritual llamada "Purusa"; las cuales existen de manera simultanea y mutuamente condicionante, pero al mismo tiempo, de forma independiente y sin entrar en contacto entre ellas. El ser humano, tiene que purificar su sustancia material para poder llegar a contactar con su sustancia espiritual y verse libre del encadenamiento al nacimiento repetido que le condiciona sufrimiento, dolor, vejez, enfermedad y muerte.

La sustancia material o "Prakriti", se manifiesta en el mundo bajo tres formas de expresión llamadas "gunas"; y que están presentes en todo el Cosmos, formando parte y constituyendo todas las estructuras

materiales en diferentes grados de combinación. Según que uno u otro de los gunas se presente mas activo en cada una de las formas materiales, imperará en esta una determinada cualidad. Cada actividad humana, a su vez, se encuentra condicionada por la vibración mayor o menor de cada guna que determina su cualidad y naturaleza expresiva. Los tres gunas son los siguientes:

- Tamas: es el aspecto de la inercia, lo que tiende al no movimiento, en forma de abandono, dejadez o inconsciencia.

- Rajas: es el aspecto de movimiento, de esfuerzo, de lucha, de conquista.

- Sattva: es el aspecto de la conciencia, de la luminosidad, de la sabiduría.

Se considera que hay que purificar la sustancia material de sus aspectos de tamas y rajas, hasta alcanzar el grado de una vivencia sáttvica absoluta. Hay que eliminar las tendencias de inercia y de lucha, para obtener la presencia continua de la conciencia y de la sabiduría. Únicamente cuando toda la sustancia material (Prakriti) es puro sattva, es capaz de reflejar el espíritu (Purusa). Mientras la materia esté condicionada por aspectos de inconsciencia y dejadez o aspectos de lucha y de triunfo, estamos condenados a seguir alejados de la vivencia del espíritu.

Es interesante conocer que en la práctica del Yoga físico (Hatha-Yoga), cualquier asana o postura está condicionado en su realización por estos tres gunas. El asana como postura corporal inmóvil, se puede mantener desde un aspecto tamàsico, de abandono; o lo que es más frecuente, puede mantenerse desde un aspecto rajàsico, de esfuerzo, de lucha por conseguir realizar y mejorar la postura. Lo que resulta más difícil, y es sin embargo lo más fundamental para una correcta practica de los asanas del Yoga físico, es mantener la postura desde un aspecto sàttvico, desde una dimensión de toma de conciencia del propio cuerpo inmovilizado en la postura, aunque no pueda conseguirse la perfección estética en la misma. Desde esta óptica de toma de conciencia y luminosidad del propio esquema corporal inmóvil, en el asana mantenido, es desde donde dicho asana obtiene todo su interés y produce todos sus efectos psico-físicos.

EL YOGA:

El planteamiento básico enunciado que fundamenta las filosofías dravídicas, estructura igualmente la doctrina del Yoga.

El yoga en sus principios más ancestrales y básicos, se presenta formando parte del grupo de filosofías previas a la invasión aria del subcontinente indio, conocidas como filosofías dravídicas. El fundamento filosófico del Yoga discurre parejo al fundamento de las filosofías Jaina y Sankhya.

La primera estructuración teórica del Yoga se debe a Patanjali, que dos siglos a. d. c., elabora el compendio doctrinal yóguico, conocido como: "Aforismos de Yoga de Patanjali", que en su segundo aforismo indica:

"Yoga es la abolición de las fluctuaciones mentales"; es decir, la abolición de cualquier movimiento kármico; en este caso centrado a nivel del pensamiento, pero que implica igualmente la abolición de

cualquier movimiento a nivel puramente físico.

Este principio del Yoga de trabajar en base a la inmovilidad absoluta, tanto física como mental, es la forma de purificar la materia en su proceso de acercamiento al espíritu; según el mismo principio de evolución metafísica que animaba al Jainismo y al Sankhya. Por tanto, el Yoga se presenta como una técnica de adiestramiento mental, que incide sobre la unidad psico-física del ser humano, purificándola y aproximándola a la vivencia directa del espíritu.

Inicialmente el Yoga es una filosofía que admite la dualidad del Universo, en materia y espíritu. Es también teísta, admitiendo la existencia de un ser divino denominado "Isvara", que no tiene ninguna similitud con el concepto Vèdico de ese substrato básico espiritual que todo lo impregna conocido como "Brahmán"; sino que es una especie de Dios que existe de forma aislada e independiente, como ser autónomo ubicado en los cielos. La misión del yogui consiste en purificar su organismo para acercarse y convertirse en un ser semejante a "Isvara".

Aunque todo el conjunto de las técnicas del Yoga vayan encaminadas al control de la propia mente; debido a la amplitud y variedad que tiene la naturaleza humana en su posibilidad de manifestarse, se admiten diferentes vías o formas de trabajo para conseguir la eliminación de las fluctuaciones mentales. El adepto debe elegir entre las distintas formas de Yoga, aquella o aquellas que más se adapten a su naturaleza y características.

Algunas de estas vías o formas de trabajo en el Yoga son: el trabajo con la propia energía corporal a través de técnicas como el "Kundalini-Yoga"; el trabajo con el sonido, como manifestación de la energía primigenia, en el "Mantra-Yoga"; o bien el trabajo a través de uno de los Yogas más importantes, como es el "Karma-Yoga", que al focalizarse en conseguir actuar sin esperar ningún resultado, ni bueno ni malo, atenta contra el más básico principio yoico del ser humano: el de que sus actos siempre sirvan para algo.

El Hatha-Yoga, es el trabajo a través del cuerpo. El Hatha-Yoga o Yoga Físico, intenta básicamente conseguir la inmovilidad mental a través de alcanzar la inmovilidad del propio cuerpo. Esta línea de trabajo se considera al mismo tiempo necesaria como puerta de entrada a uno de los Yogas más esotérico y elaborado que existe, el "Tantra-Yoga", que basándose en el manejo de la propia energía corporal, intenta hacerla evolucionar y expandirla hasta sus niveles máximos, que la conectan con la totalidad del Cosmos.

A través de las técnicas básicas del yoga físico, como son los asanas y el Pranayama, se intenta conseguir una especie de medicina preventiva, para mantener el organismo en un nivel de salud suficientemente elevado, en el que siempre poder obtener un rendimiento óptimo; y para intentar mantener alejada, en lo posible, la enfermedad tanto física como mental. Desde estos postulados surge la posibilidad terapéutica y preventiva del Yoga; estando en relación directa la dedicación que el practicante desarrolle y los resultados que obtenga.

LECCIONES DE ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA.

APARATO MUSCULO ESQUELÉTICO.

Para la práctica del Yoga físico, el conjunto de músculos, huesos y articulaciones es lo más importante del organismo humano.

El hueso es una de las estructuras orgánicas, a las que resulta más difícil incrementar el flujo de sangre. A su vez, el hueso se encuentra sometido a un continuo proceso de calcificación y descalcificación. En las enfermedades degenerativas óseas, el proceso de descalcificación es más intenso que el proceso de calcificación, apareciendo cuadros de osteoporosis, enfermedad de Paget,etc... Tanto el calcio como la vitamina D, favorecen y son necesarios en el mantenimiento de un correcto nivel de calcificación ósea. Otra forma de favorecer un incremento de los procesos de calcificación ósea sobre los procesos de descalcificación, es conseguir aumentar el flujo de irrigación sanguínea sobre el hueso. Movilizando el conjunto de la musculatura y las articulaciones que se encuentran en contacto con los huesos y los envuelven; por un efecto de masaje y presión mecánica, se consigue incrementar el riego de sangre a los mismos.

El conjunto de las articulaciones del organismo mantienen un grado de movilidad articular, que con el paso de los años va disminuyendo debido a procesos degenerativos como son las artrosis; que condicionan una menor movilidad articular y la presentación de dolor en ocasiones intenso, originando una limitación importante en la función de la articulación afectada. Estos procesos degenerativos artrósicos, tienen especial incidencia en articulaciones como las de la cadera, rodilla o vertebras cervicales y lumbares. Mantener un alto grado de movilidad articular es un factor importante en la prevención de estos procesos.

<u>La columna vertebral</u>

Es el eje orgánico fundamental en el trabajo con las técnicas del Yoga físico. Mantener la columna vertebral en buen estado, a nivel funcional, es necesario para el buen funcionamiento general de todo el organismo.

Las curvas fisiológicas de la columna vertebral, según su eje anteroposterior, son: lordosis cervical, lordosis lumbar y cifosis dorsal. Hay 7 vertebras cervicales, 12 dorsales, de cada una de las cuales sale un par de costillas, 5 lumbares y el hueso sacro coxígeo, que no tiene movilidad.

Las alteraciones que se pueden presentar en la columna vertebral, son muchas y muy variadas. Citaremos solo dos de las más importantes:

- Escoliosis: es la aparición de una angulación lateral en el eje vertical de la columna vertebral. Dependiendo de hacia dónde se desvíe lateralmente la columna, puede ser de convexidad derecha o izquierda.

- Cifosis o lordosis: son el incremento patológico de las angulaciones fisiológicas de la columna vertebral.

Estas dos alteraciones citadas suelen tener un componente hereditario y son de difícil solución. Si bien, por existir siempre una debilidad añadida en la musculatura que sirve de soporte a las distintas vertebras de la columna; se favorece la presentación de dichas alteraciones por falta de sujeción y apoyo para los cuerpos vertebrales.

La columna vertebral presenta igualmente estructuras accesorias encargadas del mantenimiento de la estática de la columna, y por lo tanto de todo el cuerpo. Citaremos los ligamentos vertebrales anterior y posterior, y la musculatura paravertebral.

Los ligamentos vertebrales anterior y posterior, que recorren respectivamente la cara anterior y posterior de la columna, uniendo entre sí todas las vertebras; están encargados del soporte de los cuerpos vertebrales, de mantenerlos en su posición correcta, y por lo tanto de la estática de la columna vertebral. Los ligamentos son tejido cartilaginosos, duros, poco irrigado de sangre. La tonificación de estos ligamentos se consigue a través de un masaje mecánico mediante estiramientos y contracciones. El estiramiento de los ligamentos es lo que produce una revitalización de las células del tejido cartilaginoso y al mismo tiempo un incremento de irrigación sanguínea a los mismos. El grupo de asanas o posturas de flexión posterior de la columna, son las que originan un estiramiento del ligamento vertebral anterior; y las posturas de flexión anterior son las que estiran el ligamento vertebral posterior. Estos estiramientos, acompañados de la inmovilidad del cuerpo en el asana, van revitalizando los ligamentos, y mejorando secundariamente a esto la estática de la columna vertebral.

La musculatura paravertebral, también llamados músculos rotadores, son unos pequeños músculos que van de vertebra a vertebra de forma oblicua. El movimiento que más estimula estos músculos son las posturas de torsión, por el efecto de rotación vertebral sobre el eje vertical. Se consigue por tanto mejorar la estática de la columna vertebral en general, por la mejora en la colocación de cada vertebra concreta.

<u>Tono muscular</u>

Se conoce como tono muscular, el menor grado de contracción muscular necesario para mantener la función del músculo. Cualquier ejercicio de gimnasia dinámica estimula la potencia muscular, pero solamente hay una forma de estimular el tono muscular; y es a través de estiramientos musculares que se mantengan con inmovilidad en el tiempo. Es decir, a través de la forma de trabajo que se establece con las técnicas del Yoga físico.

El tono muscular del organismo es necesario para poder mantener la posición erecta, y desarrollar los movimientos corporales de forma coordinada y precisa. Dicho tono muscular está presente en toda la musculatura estriada del cuerpo; y de no ser así, nos caeríamos y no podríamos movernos. Los músculos estriados están constituidos por fibras musculares agrupadas en haces, dentro de las cuales se encuentra insertado el nervio que inerva el músculo. Dicho nervio, a su vez, llega hasta la médula espinal en la columna vertebral. Existe un reflejo automático a nivel de la musculatura estriada, que consiste en que siempre que el músculo se estira por encima de su longitud normal, el estiramiento del nervio que se encuentra entre las fibras musculares, manda una señal a la médula espinal de la columna vertebral, lo que origina una respuesta refleja a nivel medular, en forma de orden nerviosa dirigida al músculo, para que este recupere su longitud habitual. Este es un reflejo espontáneo que existe a nivel de toda la musculatura estriada del cuerpo.

Dicho reflejo espontáneo se puede romper, y así conseguir mantener el estiramiento

muscular; pero para ello tiene que dejar de funcionar la médula espinal, y pasar a funcionar el cerebro, el sistema nervioso superior. A través del trabajo con la conciencia, manteniendo la concentración mental en el propio cuerpo inmovilizado en la postura, tal como es la técnica de trabajo en el Yoga físico; se consigue superar el reflejo medular que existe a nivel motor, en lo que se llama la primera neurona, es decir la neurona de la médula espinal, en la que se origina el reflejo de estiramiento-contracción del músculo.

Para conseguir que el estiramiento muscular, no condicione reflejamente una contracción de dicho músculo, es necesario mantener el control muscular desde centros nerviosos superiores, y no únicamente a nivel de centros medulares. Por consiguiente, cualquier sesión de Yoga físico debe ser desarrollada y mantenida desde la toma de conciencia continua del propio cuerpo, con la concentración mental focalizada en las diferentes sensaciones corporales.

APARATO CIRCULATORIO

El aparato circulatorio se encuentra constituido por el conjunto de todos los vasos sanguíneos que partiendo del corazón se encargan de la distribución de la sangre en todo el organismo, para a su vez volver de nuevo al corazón.

Las arterias son los vasos que llevan la sangre del corazón a los tejidos. Presentan una capa muscular que las envuelve; y que regula, a través de un mecanismo de relajación y contracción, el mantenimiento de un suficiente aporte sanguíneo a todo el organismo. Esto es el mecanismo regulador de la tensión arterial. Cuando esta capa muscular está muy contraída, la tensión arterial está alta; y por el contrario, cuando está elástica, la tensión está normal o baja. Una de las funciones de los riñones, a través de la secreción de unas hormonas (angiotensinas y reninas), es mantener un buen nivel de elasticidad de esta capa muscular de arterias y arteriolas, manteniendo la tensión arterial en niveles bajos, si la secreción de dichas hormonas es también normal o baja.

El sistema circulatorio tiene grandes vasos, tanto a nivel de arterias como de venas, que según se van alejando del centro del organismo, van disminuyendo en tamaño, hasta llegar a las extremidades donde son muy pequeños (microcirculación). Esta microcirculación existe también en todas las vísceras del organismo. Uno de los efectos de las distintas posturas del Yoga físico, es el masaje circulatorio de vísceras y órganos. Por ejemplo, las posturas de flexión lateral de la columna, al realizarlas sobre el lado derecho dan masaje al hígado, y al realizarlas sobre el lado izquierdo lo hacen sobre el bazo y el páncreas. Como dichas vísceras son compactas, al comprimirlas se vacían de sangre; facilitando su llenado por sangre renovada al deshacer la postura.

Una de las patologías más extendidas en nuestro momento sociocultural, son las patologías tromboembòlicas (flebitis, infartos de miocardio, embolismos, trombos, etc...). El organismo, para superar el cuadro de un vaso embolizado y obstruido, pone en marcha un proceso fisiológico que consiste en crear una microcirculación colateral alrededor de donde se encuentra la obstrucción, es decir, van surgiendo pequeños vasos sanguíneos que llegan a constituir una

especie de ramificación envolvente del vaso obstruido, pudiendo llegar a suplantar la función circulatoria que se había anulado con el proceso embolígeno. El estimulo en la formación de esta microcirculación reparadora, que se puede llegar a obtener por medio del masaje sobre vísceras y órganos que efectúan las distintas posturas o asanas del Yoga, mantiene abierta una vía importante en la posibilidad de regeneración orgánica.

Corazón y circulación:

La circulación mayor es la que distribuye la sangre por todo el organismo, y la circulación menor es la que lleva la sangre desde el corazón hasta los pulmones para su oxigenación.

El corazón es un gran músculo, por eso se llama el músculo cardíaco, que tiene una función de bomba para movilizar la sangre por todo el organismo. Esta función de bomba se encuentra en relación con dos factores que la condicionan: la fuerza de contracción del músculo cardíaco por un lado, y las resistencias periféricas del sistema vascular al flujo de sangre a su través (la tensión arterial) por otro. Cuando la fuerza de contracción cardiaca es alta y las resistencias periféricas bajas, el corazón funciona sin problemas; pero si la función contráctil está disminuida o las resistencias periféricas están aumentadas, al no poder ejercer el corazón su función de bomba correctamente, aparece el cuadro patológico de la insuficiencia cardiaca.

SISTEMA NERVIOSO

Sistema Nervioso Central

Está constituido por los hemisferios cerebrales y su prolongación a nivel del bulbo raquídeo y a lo largo de toda la médula espinal de la columna vertebral. De la médula espinal surgen las raíces nerviosas para todo el organismo. Las raíces nerviosas que salen por la cara anterior de la columna vertebral son las raíces nerviosas motoras; y las que salen por la cara posterior, son las raíces nerviosas sensitivas. Tanto lo motor anterior, como lo sensitivo posterior, tiene su regulación última a nivel de los hemisferios cerebrales. Toda la médula espinal hasta el bulbo raquídeo funciona absolutamente a nivel de reflejos: son los reflejos de la neurona periférica, de la motoneurona, en la que el organismo se autorregula de manera automática. La forma de trascender estos procesos de autorregulación refleja, es poniendo en marcha y activando la función cerebral superior; es decir,tomando conciencia del cuerpo.

Sistema Nervioso Vegetativo

Es el que inerva todas las vísceras y órganos internos del organismo. A nivel anatómico es uno, y su porción más importante se encuentra situada en dos cadenas ganglionares colocadas a ambos lados de la columna vertebral (cadenas ganglionares vegetativas o simpáticas). Desde estas cadenas ganglionares se distribuye globalmente por todo el cuerpo, presentando dos formas diferentes de funcionamiento: la forma simpática y la parasimpática; dependiendo la funcionalidad en uno u otro de los sentidos, de las hormonas neurotransmisoras que se encuentren situadas y activadas entre las neuronas transmitiendo el impulso nervioso.

Sistema Nervioso Vegetativo SIMPÁTICO

La forma simpática se encuentra activada cuando el estimulo nervioso se trasmite en base a las hormonas simpaticotónicas: adrenalina, noradrenalina y catecolaminas. El organismo presenta una serie de efectos por el estímulo simpático, como son: incremento de la frecuencia cardiaca, aumento de la tensión arterial, contracción de los músculos de fibra lisa, disminución de la secreción en el aparato digestivo, disminución del flujo sanguíneo a los riñones, contracción (miosis) de las pupilas, etc...Cuando el estimulo simpático se mantiene elevado por encima de su umbral fisiológico durante un período de tiempo prolongado, se produce la situación orgánica de estrés.

Sistema Nervioso Vegetativo PARASIMPÁTICO

Se le conoce también como vagotónico. Cuando las mismas estructuras nerviosas se encuentran condicionadas en su funcionamiento por las hormonas parasimpaticotónicas: serotonina y acetilcolina, se activa la función parasimpática. Los efectos a nivel orgánico que se producen por la estimulación parasimpática, son los opuestos a los producidos por la estimulación simpática: disminución de la frecuencia cardiaca por la mejora del funcionamiento miocárdico, disminución de la tensión arterial por la dilatación a nivel de la musculatura de las arteriolas, aumento de la secreción del aparato digestivo, dilatación (midriasis) de las pupilas, vasodilatación periférica, etc...

Una sesión de Yoga físico induce una estimulación del organismo a nivel vagotónico. Es decir, se produce un estimulo de la función parasimpática del sistema nervioso vegetativo, que otorga al practicante una vivencia de serenidad interior. En el conjunto de los asanas del Yoga físico, todo el grupo de las posturas de inversión corporal, al comprimir la barbilla contra el esternón, originan un estímulo del seno carotideo, que incrementa la estimulación parasimpática o vagotónica.

Cerebro Interno

Está constituido por el sistema reticular ascendente, la amígdala, el sistema límbico, el hipotálamo y la hipófisis. Estas estructuras anatómicas sirven de puente de enlace entre el nivel cerebral superior (hemisferios cerebrales) y el resto del organismo. Su funcionamiento se encuentra condicionado por la estructura emocional de la persona. De la misma forma que a través del cerebelo y el bulbo raquídeo se ponen en contacto los centros nerviosos superiores con el resto del organismo a nivel anatómico y fisiológico; a través del cerebro interno se pone en contacto la conciencia con el resto del organismo, apoyándose en su función de filtro condicionado por las emociones. El cerebro interno es el que regula el sistema emocional; por eso es la base de los principios de la bioenergética, explicando de que forma nuestras emociones moldean nuestro cuerpo. De la misma manera que el cerebro moldea el cuerpo a través del cerebro interno; trabajando en sentido inverso, el cuerpo puede moldear el cerebro (aumentar su nivel de conciencia), ampliando el filtro emocional que presupone el cerebro interno.

APARATO RESPIRATORIO.

Se encuentra constituido por las vías respiratorias tanto superiores (nariz, boca, faringe y laringe) como inferiores (bronquios y bronquiolos); así como por los dos pulmones.

Los dos pulmones son estructuras esponjosas y por lo tanto son susceptibles de dilatarse en mayor o menor medida. Cuanto mayor es la dilatación pulmonar, mejor es la función respiratoria.

La función respiratoria es la única función del organismo capaz de ejercer masaje sobre las estructuras encefálicas. El cerebro al estar encerrado en una caja ósea, no puede recibir masaje desde fuera. La única posibilidad de dar masaje a la estructura cerebral, es a través de las técnicas respiratorias del Yoga con retención de aire a pulmón lleno (Pranayama). Cuando se está haciendo retención de aire a pulmón lleno añadiendo los bandhas (contracciones musculares), lo que se origina es la detención absoluta de toda la energía a nivel escapular; y por lo tanto todo el sistema venoso de drenaje de dentro del cerebro y lo que es más importante, el liquido cefalorraquídeo que está en contacto desde los ventrículos cerebrales con el liquido cefalorraquídeo de la médula espinal, se encuentran retenidos; aumentando por esta causa la presión intracerebral, y produciéndose por consiguiente una presión mecánica sobre la masa encefálica. Posteriormente, al deshacer los bandhas y vaciar los pulmones de aire, se restablece el flujo sanguíneo venoso normal y se disminuye la presión sobre el liquido cefalorraquídeo, disminuyendo por tanto la presión mecánica sobre la masa encefálica. Esta alternancia de presión y despresurización intracerebral que producen las técnicas respiratorias del Yoga son, como se ha indicado, la única forma posible de masaje sobre las estructuras cerebrales.

APARATO DIGESTIVO

El estómago, el intestino delgado, el intestino grueso y la vesícula biliar, son vísceras huecas del abdomen; porque además del contenido propio de alimento, secreciones o heces, pueden tener aire en su interior. Las vísceras compactas son el hígado y el páncreas.

A nivel de la práctica del Yoga, lo más importante es comprender que tanto las vísceras huecas como las vísceras compactas, reciben un profundo masaje con las distintas posturas o asanas del Hatha-Yoga, mejorando en general la microcirculación y la función de estos órganos. Al mismo tiempo, por la vagotonía que se produce con la sesión de Yoga, se mejora la función global del aparato digestivo, tanto a nivel de motilidad intestinal como a nivel de secreción de jugos gástricos e intestinales.

APARATO URINARIO

La función renal es una de las funciones orgánicas más importantes para el mantenimiento de la salud global de todo el organismo, porque, junto con el sudor, la orina es la gran vía de excreción de todas las substancias tóxicas que se ingieren o que se producen en el propio metabolismo orgánico.

El incremento del flujo sanguíneo hacia los riñones, mejora globalmente la función renal. La

practica de las posturas del Yoga, induce un incremento en el aporte sanguíneo hacia los riñones; al mismo tiempo que las diferentes posturas combinadas según su actuación complementaria sobre las distintas flexiones de la columna vertebral, producen un efecto de presión y masaje sobre ambos riñones. Por ejemplo, en las posturas de flexión posterior de la columna, cuando la flexión a nivel de la zona lumbar se realiza de forma marcada, lo que se está haciendo es apretar ambos riñones; mientras que en las posturas de flexión anterior de la columna, los riñones se estiran y movilizan. Estos efectos combinados de presión y estiramiento sobre ambos riñones, producen un incremento del flujo sanguíneo a los mismos y una mejora de su función.

SISTEMA ENDOCRINO

Al ser un sistema que influye en todas las funciones orgánicas, se irá viendo a lo largo de todo el curso.

Comentarios.

P: - ¿Por qué se produce por falta de vitamina D, en mujeres mayores, problemas a nivel óseo?:

R: - La osteoporosis postmenopáusica es una de las enfermedades degenerativas óseas más importantes. Está condicionada por la disminución de la tasa hormonal de estrógenos y gestàgenos, que provoca el aumento de la descalcificación ósea.

P: - ¿La zona lumbar es la zona de mayor tensión?:

R: - Tanto la zona lumbar de la columna como la zona cervical, son zonas donde se acumula fácilmente la tensión nerviosa. Dependiendo de la estructura de personalidad del sujeto se focalizará más fácilmente la tensión en una zona u otra.

P: - ¿Qué podemos hacer en las posturas de tensión muscular?:

R: - Las posturas de tensión requieren para su realización de potencia muscular, y esta solo se puede conseguir haciendo el esfuerzo de trabajarla.

P: - ¿El tono muscular es personal?:

R: - Sí, depende del nivel de ansiedad psíquica, de la estructura de personalidad y del nivel de catecolaminas circulantes; si este nivel aumenta, como consecuencia de la tensión nerviosa interna, se impide el estiramiento de la musculatura.

P: - ¿Que sucede con la circulación linfática?:

R: - El sistema linfático es un sistema paralelo en su función al sistema circulatorio. Si se mantiene una buena circulación a nivel de los vasos sanguíneos, los vasos linfáticos también estarán funcionalmente activos. El sistema linfático es un sistema de drenaje orgánico, que se ve estimulado cuando funciona mal el sistema circulatorio; pero el autentico drenaje orgánico es el sistema venoso. Mantener un buen estimulo a nivel venoso, favorece la función del sistema linfático, el cual no se va a

ver tan sobrecargado.

P: - ¿Pueden ser perjudiciales las posturas con piernas cruzadas para personas que tienen problema de varices?:

R: - Para las personas que tienen un problema varicoso importante, que suele ser hereditario, las posturas con las piernas cruzadas pueden ser perjudiciales al dificultar parcialmente el retorno venoso. Pero sí que se pueden ver beneficiadas de las posturas en las que se origina contracción de la musculatura de las piernas sin originar cortes al flujo venoso superficial.

III.- ESTUDIO DE LAS TÉCNICAS DEL YOGA DESDE SU VALORACIÓN PROFILÁCTICA Y PREVENTIVA EN LOS DISTINTOS SISTEMAS Y APARATOS CORPORALES.

La práctica del Yoga físico tiene tres fundamentos básicos que condicionan su realización. Todo asana o postura debe ser establecido y mantenido en base a tres características: inmovilidad, duración y relajación.

El asana debe mantenerse con inmovilidad absoluta física y mental; igualmente debe mantenerse el mayor tiempo posible, y encontrando siempre el mayor grado de relajación muscular que el practicante pueda obtener.

Únicamente los músculos que se encuentran relajados son los que se pueden estirar, contribuyendo por tanto a perfeccionar la postura o asana. Un músculo contraído no cede, y en consecuencia dificulta la realización de la postura.

Desde una valoración fisiológica la práctica de los asanas o posturas del Yoga se considera que es un ejercicio isotónico, excéntrico y aeróbico: el músculo se alarga en su longitud y se utiliza oxígeno en el mantenimiento del estiramiento muscular. Estos datos diferencian la práctica del Yoga de la gimnasia muscular dinámica, en la que se realiza un ejercicio isométrico y anaeróbico: el músculo no varia en su longitud y se encuentra contraído y en tensión = potencia, lo que condiciona la no utilización de oxígeno para mantener el trabajo muscular, favoreciéndose la presencia de fatiga muscular por deposito de ácido láctico en el interior del músculo a consecuencia de la anaerobiosis, ya que dicho ácido láctico es una substancia de desecho del metabolismo energético realizado en condiciones de anaerobiosis (falta de oxígeno).

Como se indicó en la lección anterior, las condiciones de anaerobiosis en el metabolismo muscular generan un proceso de acidosis tisular, con incremento de la oxidación celular y deposito de ácido láctico en el músculo; lo que origina secundariamente un aumento del envejecimiento celular por el aumento de la oxidación dentro de la célula.

Cualquier practicante de Yoga-Físico puede experimentar por sí mismo y en su propio cuerpo si está realizando correctamente las posturas de Yoga, desde la actitud de mantenerlas con la relajación muscular adecuada; o por el contrario las está manteniendo desde la tensión muscular innecesaria y contraria a la practica correcta. La relajación muscular como ejercicio isotónico,

excéntrico y aeróbico, no genera cansancio muscular ni fatiga; por lo que si aparecen estos síntomas durante o después de la sesión de Yoga, es que esta ha sido realizada no en base a la relajación muscular sino al esfuerzo muscular, la tensión, y el inútil esfuerzo.

Al mismo tiempo desde el principio de "duración" en las posturas, se puede valorar por los mismos motivos ya indicados de presencia de fatiga muscular o no, si los asanas se están manteniendo en el tiempo prolongado desde la actitud correcta de relajación y atención mental concentrada, o por el contrario la inicial relajación muscular se va convirtiendo en tensión al mantener inmóvil la postura; ya que fisiológicamente hay una tendencia a que el ejercicio inicialmente aeróbico, si se prolonga, se convierte en ejercicio de metabolismo anaeróbico. La forma de superar dicho automatismo metabólico es mantener el correcto grado de relajación muscular a través de la correcta atención mental y concentración, durante todo el tiempo que se mantenga el asana por prolongado que sea.

Para conseguir el mayor grado de relajación posible en el propio cuerpo inmovilizado en la postura, se exige como requisito complementario, mantener un estado de concentración mental en el conjunto del esquema corporal, sintiéndolo y recorriéndolo mentalmente repetidas veces desde la cabeza a los pies de forma lenta; para así conseguir relajar todos los grupos musculares que inconscientemente puedan permanecer contraídos, dificultando y oponiéndose a la postura.

Solo apoyándose en estos requisitos se puede afirmar que se está practicando Yoga, de no ser así se estará realizando una gimnasia de estiramiento muscular más o menos interesante, pero no será nunca una técnica de superación y evolución interior de la persona, que apoyándose en su propio cuerpo busque desarrollar niveles de crecimiento y expansión de su conciencia.

El asana mantenido con inmovilidad absoluta, sin tiempo, y con un grado de concentración mental en el cuerpo casi total, es el camino para conseguir la completa relajación muscular en el asana, y por lo tanto el camino para conseguir realizar el segundo aforismo de Patanjali: "Yoga es la abolición de las fluctuaciones mentales". El cuerpo totalmente relajado, inmóvil, y la mente absorbida en la vivencia concentrada de la propia inmovilidad física, y por consiguiente igualmente inmóvil. Yoga es: "el arte de parar". El Hatha-Yoga, para y detiene el cuerpo y la mente a la vez; solo exige ser realizado desde los aspectos citados para poderlo conseguir.

Los tres principios citados (inmovilidad, duración y relajación), tienen al mismo tiempo un sustento filosófico en la doctrina del Sankhya.

En la primera clase se habló de las filosofías indias previas a los Vedas, como eran el Jainismo (la búsqueda de la no acción), y el Sankhya. El Yoga desde su validación filosófica en el Sankhya, establece como ya se ha indicado, que el ser humano está constituido por espíritu (Purusa) y por materia (Prakriti). La materia a su vez, está constituida por los tres gunas: tamas, rajas y sattva.

Inmovilidad: corresponde al principio material tamásico, de inercia, abandono y pasividad.

Duración: corresponde al principio material rajásico, de fuerza, energía y actividad.

Relajación: corresponde al principio material sáttvico, de conciencia, atención mental y

sabiduría.

Consiguiendo incrementar el principio sáttvico, se disminuye la proporción de tamas y rajas. La forma de desarrollar el principio sáttvico es, como ya se ha indicado, a través de la toma de conciencia en el propio cuerpo inmovilizado en la postura. Concentración rigurosa y mantenida en el esquema corporal.

Según el Sankhya el aspecto más luminoso del sattva corresponde a "Buddhi", el principio de la sabiduría. Cuando en una persona domina el sattva sobre el tamas y el rajas, su naturaleza material es como "Buddhi", es decir como un espejo capaz de reflejar el espíritu (Purusa). El principio material se purifica a sí mismo y se aproxima al principio espiritual.

Mantener el asana el mayor tiempo posible, con la mayor inmovilidad posible y la mayor relajación que se consiga, implica que el asana se está realizando en base a la conciencia y la atención mental; es decir que se está trabajando con los tres principios del Sankhya: tamas, rajas y sattva, pero al mismo tiempo supeditando el principio tamásico y el principio rajásico, al principio sáttvico (de la conciencia, la atención mental y la sabiduría).

Si mantenemos una postura durante varios minutos, al inicio nuestra mente puede estar concentrada en ella sin mayor dificultad; pero llega un momento en el que la mente se aburre, y es entonces cuando hay que realizar el esfuerzo por ser consciente y mantener la atención mental voluntariamente; tomando conciencia e incrementando la relajación muscular del cuerpo, para así poder seguir en el asana.

<u>Los Alquimistas:</u>

Una de las corrientes médicas más esotéricas que han existido en la medicina occidental ha sido la alquimia. Los alquimistas eran médicos que durante la Edad Media (S-XV, S-XVI), trabajaban con el cuerpo humano buscando incrementar la salud hasta niveles que les llevasen a la inmortalidad física.

La alquimia se ha entendido siempre, desde un punto de vista terrenal, como la búsqueda de la piedra filosofal, la piedra que era capaz de convertir todos los metales en oro. Pero realmente los alquimistas lo que estaban buscando a través de su trabajo con la materia física era el principio interno de la sabiduría; desde la idea de que el trabajo con la materia externa, era el reflejo y la condición para la modificación material interna del propio cuerpo. Si llegaban a conseguir la piedra filosofal fuera, quería decir que habían conseguido la piedra filosofal interna, en el sentido de que habían conseguido la sabiduría, el estado de inmortalidad.

Paracelso, el médico representante de esta corriente alquímica de forma más relevante, establece que toda la materia
del Universo está constituida por tres elementos básicos: sal, azufre y mercurio. Los profanos no son capaces de percibir en la sustancia material estos tres elementos. El médico debe ser capaz de distinguir la proporción en que se encuentran cada uno de estos tres elementos básicos dentro de las distintas sustancias materiales; sabiendo al mismo tiempo manipular la materia de tal modo que los elementos burdos (azufre y sal), puedan ser transmutados en el elemento sutil, el

mercurio. De esta forma se consigue alcanzar un grado superior de evolución material que transciende lo inanimado inerte y lo orgánico inconsciente. Es decir, purificando la materia se alcanza la sabiduría inmortal.

El azufre es lo que arde, aquello que en cualquier cuerpo es capaz de sustentar su combustión: es el rajas. La sal es el elemento que da cohesión a los cuerpos y que queda como deposito cuando la sustancia material ha ardido: es el tamas. El mercurio es el principio material más evolucionado y al que deben supeditarse el azufre y la sal en su mutación: es el sattva.

El alquimista habrá conseguido la inmortalidad en el momento en que sea capaz de solidificar el mercurio. Primero debe transformar azufre y sal en mercurio, transmutando simultáneamente estos mismos elementos materiales en su propio cuerpo físico. Posteriormente debe obtener la consecución del estado sólido del mercurio. Únicamente podrá alcanzar la transmutación del mercurio de su estado líquido al solido, cuando consiga idéntica mutación en todas las células de su cuerpo. Es decir, cuando el principio sáttvico inunde completamente la estructura material de su propia individualidad. Solidificar el mercurio es la expresión y el símbolo de su propia sabiduría interior, que habiendo desechado los elementos materiales burdos, se vivencia a sí misma solo desde lo sutil próximo al espíritu.

El camino del Yoga tiene una gran similitud con el camino de la alquimia. El Hatha-Yoga es la forma de trabajo con las propias energías físicas, con la propia sustancia material para transmutarla y purificarla hasta el grado en que habiendo alcanzado una completa transparencia, refleje de continuo el espíritu inmaterial e inmortal. Yoga es la gran alquimia interior; y el estado supremo del Yoga se obtiene y se vivencia en las propias células.

Valoración Médica Fisiológica y Preventiva:

El Yoga actúa como preventivo de enfermedades en base a dos efectos globales que se producen en el organismo como consecuencia de su práctica:

1.- Función de masaje:

Por el hecho de mantener los asanas de forma estática, con absoluta inmovilidad, se ejerce una presión continua e incrementada sobre vísceras, órganos, músculos y estructuras óseas. Dicha presión mantenida vacía de sangre estos elementos orgánicos, lo cual facilita su posterior llenado por sangre renovada al deshacer la postura; con el consiguiente efecto de limpieza y mejora de su función. Se consigue estimular y potenciar todo un sistema de drenaje y limpieza de vísceras, órganos y músculos, que favorece la movilización de las sustancias tóxicas acumuladas en los mismos, y su posterior eliminación. El masaje a través de las posturas inmóviles, por un efecto puramente mecánico, mantiene las estructuras orgánicas en el mejor nivel de funcionamiento posible.

Por ejemplo, la realización de Paschimotanasana, establece una presión de todo el contenido abdominal sobre las piernas, vaciando la sangre que contienen las vísceras abdominales; y favoreciendo por tanto, al deshacer la postura, su llenado por sangre renovada.

2.- Estimulo del Sistema Nervioso Vegetativo Parasimpático:

Establece el cuadro a nivel orgánico general, como ya se ha indicado, de una "vagotonía". El estímulo vagotónico es directamente dependiente de la inmovilidad y de la relajación profunda durante la práctica de las posturas. Cuanto mayor sea la inmovilidad y más profunda la relajación, más intenso es el grado de estimulación del sistema parasimpático, debido a que más intensa es la secreción de acetilcolina.

La estimulación parasimpática produce una serie de efectos sobre todo el organismo en general, que vamos a reseñar a continuación:

El estímulo vagotónico tiene un efecto directo sobre el eje "hipotálamo - hipófisis - suprarrenal". Como ya se indicó en la primera lección, el cerebro interno está compuesto por el hipotálamo, el sistema límbico, la amígdala, la formación reticular y la hipófisis; siendo el centro regulador del nivel emocional de la persona.

El hipotálamo tiene dos partes, una anterior y otra posterior. La estimulación de su parte posterior activa el sistema nervioso vegetativo simpático, y la estimulación de su parte anterior activa el sistema nervioso vegetativo parasimpático. A su vez la parte anterior del hipotálamo regula la secreción hormonal de la hipófisis, y esta última regula la secreción hormonal de todas las glándulas de secreción interna del organismo (tiroides, paratiroides, suprarrenales y glándulas sexuales).

La estimulación del sistema nervioso parasimpático que produce la práctica del Yoga, origina la activación de la parte anterior del hipotálamo y la regulación de la secreción hipofisaria; consiguiendo a través de esta, la regulación última del conjunto hormonal del organismo en sus diferentes glándulas. Ya veremos al hablar del estrés, como la estimulación parasimpática a través de la hipófisis, controla la secreción de corticoides por las cápsulas suprarrenales, que a su vez influyen en el sistema inmunológico del organismo.

A nivel muscular la acetilcolina (hormona neurotransmisora del sistema nervioso vegetativo parasimpático), produce un incremento del tono muscular.

En el aparato digestivo, se origina un incremento en la secreción de los jugos y enzimas gástricos (ácido clorhídrico y gastrina)[3]. Igualmente se produce un incremento de la motilidad intestinal, combatiendo el estreñimiento.

A nivel circulatorio, se produce una disminución de la frecuencia cardiaca, mejorando también la contractilidad del corazón. Se estimula la relajación de la musculatura envolvente de las arteriolas, y por lo tanto se induce una disminución de la tensión arterial, mejorándose en general la circulación en todo el organismo.

---

[3] Por eso se recomienda tomar un vaso de leche fría después de una sesión de Yoga físico; por el efecto antiácido de la leche.

A nivel respiratorio se establece una contracción bronquial que favorece la entrada de aire en los pulmones.

La función renal se ve favorecida por el incremento de la filtración glomerular; es decir, por el incremento de la cantidad de liquido que se filtra en los riñones para producir la orina.

A nivel nervioso periférico lo que se produce es una sensación de placidez y relajación; provocándose al mismo tiempo dilatación de las pupilas, incremento de la salivación y un ligero descenso de la temperatura corporal.

Desde una valoración estrictamente fisiológica, la práctica de ciertas técnicas de Pranayama, como es el Ujjayi; originan un fuerte estímulo del sistema parasimpático. A consecuencia de esto, después de una sesión intensa de Pranayama se siente frío, debido a la fuerte vasodilatación periférica que se origina por el estimulo del sistema parasimpático.

Sesión estándar de Yogaterapia:

La sesión estándar de Yogaterapia se compone de:

1.- Ejercicios dinámicos de calentamiento muscular, para tonificar la musculatura y favorecer la práctica de los asanas.

2.- La sesión de asanas es conveniente iniciarla con un asana del grupo de flexión posterior de la columna. De esta forma se consigue una apertura de las arterias anteriores del cuello, como son las yugulares y las carótidas, incrementándose por tanto el riego sanguíneo hacia el cerebro; lo cual favorece las funciones cerebrales y en consecuencia se facilita la concentración mental.

3.- Se continúa con un asana de flexión anterior de la columna, como complemento básico de la flexión posterior.

El resto de la sesión debe de complementarse con asanas de flexión lateral de la columna, torsión, tensión muscular (preferiblemente hacia el final de la sesión), flexión anterior oblicua; y finalizarse con un asana de inversión, por ser estos los que más favorecen el estímulo del sistema nervioso parasimpático.

4.- Por último, se complementa la sesión con ejercicios respiratorios de Pranayama, y se finaliza con una relajación general de todo el cuerpo (Savasana) durante unos minutos.

Después de una sesión de Yoga, a nivel físico se experimenta una vivencia de sereno vigor. Desde el punto de vista médico, este estado de sereno vigor es la manifestación de la vagotonía. La hormona acetilcolina, que sirve de intermediaria en el sistema nervioso parasimpático, estimula el tono muscular; de ahí que se produzca vigor muscular acompañado de serenidad.

No hay porque hacer siempre este tipo de sesión. Se puede empezar y terminar con cualquier asana, aunque esta combinación de posturas en el orden indicado, es la que más induce el estado de sereno vigor.

Desde la explicación energética que ya se apuntó en la segunda lección, durante la sesión de asanas lo que se produce es una apertura de todos los canales de energía del organismo, de todos los "nadis". Esta apertura de los conductos energéticos condiciona que la sesión de asanas siempre vaya seguida por la práctica de Pranayama, como la mejor forma de recargar de energía todos los canales que se han abierto.

La combinación de las posturas dentro de la sesión de Yoga puede tener distintas orientaciones. Por ejemplo, si se quiere dedicar una sesión a fisiología respiratoria, se puede empezar con una postura de flexión posterior de la columna seguida de una postura de flexión lateral, que implican apertura anterior y costal de la caja torácica respectivamente; continuar la sesión con una postura de flexión anterior, para abrir la caja torácica en su parte posterior, y complementar la sesión con posturas de tensión muscular e inversión.

Ejemplo de trabajo con estructuras abdominales: iniciar la sesión con una postura de presión abdominal contra el suelo, continuar con otra postura de flexión anterior de la columna para así presionar el abdomen contra las piernas, seguir con una postura de torsión de columna que implica igualmente presión abdominal contra las piernas, y completar la sesión con primero una postura de tensión muscular abdominal intensa (Vajroli-asana, Utama-pada), y finalmente cualquier postura que origine un estiramiento importante de la musculatura abdominal (Supta-vajrasana, Arda-matyasana).

En cualquier postura de Yoga toda la masa muscular del cuerpo se divide en dos grandes grupos de funcionamiento. Los músculos agonistas son todos aquellos que contribuyen a la realización de la postura; y los músculos antagonistas son aquellos que la dificultan por tener que someterse a profundos estiramientos. La práctica disciplinada del Yoga, va consiguiendo que la persona poco a poco domine toda su masa muscular, y alcance a relajar y estirar profundamente los músculos antagonistas, a la vez que mantiene la contracción justa para realizar la postura en los músculos agonistas.

Efectos preventivos de la práctica del Yoga con respecto a los distintos Sistemas y Aparatos corporales:

Casi todos estos efectos han sido ya reseñados con anterioridad, pero vamos a insistir sobre ellos una vez más.

- Sistema osteomuscular. El incremento de la irrigación sanguínea a los huesos favorece la mineralización ósea, dato muy importante para las mujeres en el momento de la menopausia.

Las articulaciones con el paso de los años sufren un proceso de desgaste que origina los cuadros de artrosis, que se acompañan de dolor y disminución de la movilidad articular; con lo cual, para evitar el dolor, la persona cada vez moviliza menos la articulación, y como consecuencia de la falta de movimiento se produce más rigidez y más dolor. Con la práctica del Yoga, siempre que se haga respetando las condiciones particulares de cada persona, se consigue romper este circulo vicioso y dotar a las articulaciones de mayor movilidad y por lo tanto disminuir el dolor.

A nivel muscular se trata de mantener los músculos en su mejor nivel de funcionamiento y

suficientemente efectivos, a través del estímulo del tono muscular que se consigue con los distintos estiramientos musculares que producen los asanas. De la misma forma que es importante practicar también asanas de tensión muscular, porque los músculos necesitan igualmente de una cierta capacidad de potencia para mantener su buen estado.

- Mejora de la función cardiaca y de la función circulatoria en general. A través de las movilizaciones que se efectúan con los distintos asanas, se tonifica el músculo cardíaco y se mejora el retorno de sangre venosa al corazón, muy especialmente con las posturas de inversión.

- A nivel del aparato respiratorio hay una mejora de la función respiratoria, de la dilatación torácica y del intercambio gaseoso pulmonar, mejorándose al mismo tiempo la oxigenación de todo el organismo.

- Aparato digestivo. A consecuencia del efecto de compresión mecánica sobre el abdomen, se estimulan, tonifican, y depuran todos los órganos y vísceras abdominales. Se mejora por tanto el funcionamiento general del aparato digestivo, tanto a nivel de asimilación de los alimentos como a nivel de la motilidad intestinal.

- La función renal se ve beneficiada por el incremento de la función glomerular y el mayor aflujo de sangre al riñón, lo cual favorece su función excretora.

El riñón tiene una función de filtro, que condiciona el que al pasar la sangre a su través se produce un filtrado de las substancias de desecho y de las toxinas, que posteriormente al mezclarse con el agua también filtrada, forman la orina. Hay una serie de sustancias que normalmente no deben atravesar el filtro renal, como son las células sanguíneas (hematíes, leucocitos y plaquetas), ni tampoco deben atravesarlo las proteínas, ni los aminoácidos. Cuando las proteínas y los aminoácidos pasan el filtro aparecen en la orina, constituyendo lo que se conoce como proteinuria, que puede ser un síntoma de enfermedades graves; pero que también puede producirse por la práctica del Yoga y no reviste ninguna importancia patológica. La proteína más corriente que suele aparecer en la orina es la albúmina (albuminuria). Esta alteración se produce a consecuencia del incremento del flujo sanguíneo al riñón que condiciona la práctica del Yoga.

- Sistema nervioso. Tanto los nervios como la estructura de mielina que los envuelve y protege, se ven revitalizados y mejorados en su composición, por efecto del estiramiento que se ejerce sobre ellos. Este efecto se produce con igual intensidad tanto sobre las ramas motoras, como sobre las sensitivas.

<u>La adición en la práctica del Yoga.</u>

Es una evidencia para muchos practicantes de Yoga físico, la sensación interna de dependencia física con respecto a la práctica de los asanas y del Pranayama. Es una cierta vivencia fisiológica visceral de que se siente uno mucho mejor practicando Yoga físico, y que algo reclama perpetuar su práctica. Desde una explicación estrictamente fisiológica; esta dependencia física está producida por el estímulo de la vagotonía que se origina con la práctica yóguica, lo que produce un aumento en la secreción de endorfinas (hormonas que provocan la sensación de

bienestar interno, la sensación de placer). El placer endorfínico interno reclama su repetida gratificación.

Contraindicaciones de la práctica del Yoga.

Si bien no existen contraindicaciones absolutas, me gustaría reseñar la contraindicación relativa que condicionan los cuadros de esquizofrenia. En estos procesos no se recomienda la práctica del Yoga, al menos en grupo. El psicótico grave no tiene una percepción vivencial exacta de su propio esquema corporal. El trabajo en el Yoga físico, cuando se realiza en grupo, puede condicionar distorsiones mucho más incrementadas del esquema corporal en el psicótico. El esquizofrénico puede despersonalizarse de su propio cuerpo y personalizarse en alguna otra persona del grupo, alterando por completo su sentido de identidad personal.

Comentarios.

P.- Cuando se introducen en la sesión de Yoga asanas de meditación, con concentración en el entrecejo, ¿no crees que es mejor hacerlos después del Pranayama y antes de la relajación?, porque al considerar que se regula la energía a lo largo de la sesión de asanas, estaría el organismo mejor preparado para una meditación y luego la relajación.

R.- Desde ese razonamiento, en principio sí. Pero si la persona no domina bien el asana, no sirve como ejercicio de meditación o concentración, por lo que resulta más conveniente incluirlos dentro del grupo de los asanas de piernas. Sin embargo es distinta la valoración de incluir un ejercicio de concentración o de meditación entre el Pranayama y la relajación, en cuyo caso el practicante elige la postura para realizarlo.

P.- ¿Porqué se tiene hambre después de una sesión de Yoga?.

R.- Como con cualquier otro ejercicio físico, con el Yoga, se produce un aumento del metabolismo hepático. Cuando se quema glucosa en los músculos, se quema glucógeno en el hígado, para mantener el equilibrio del nivel de glucosa en sangre y que no se produzca hipoglucemia. Este dato puede inducir la sensación de hambre, pero dicha sensación se ve también incrementada por el aumento de secreción de jugos digestivos, que se produce a consecuencia de la vagotonía.

P.- ¿Qué sucede con las personas que se vuelven hipocondriacas con la práctica del Yoga?

R.- Eso suele suceder en las personas con una estructura de personalidad histérica, que tienen la característica de mantener su vivencia personal completamente disociada y alejada de sus sensaciones corporales. Cuando con la práctica del Yoga entran en contacto con sus sensaciones físicas, se les puede movilizar angustia e hipocondría, que en muchas ocasiones les lleva al abandono de la práctica.

IV. -INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS RESPIRATORIAS. ESTUDIO DEL PRANAYAMA.

Introducción

Pranayama significa literalmente: "primera respiración". Es el cuarto apartado dentro de los 8 puntos del Yoga de Patanjali, y va destinado al manejo de la función respiratoria que es fundamental en la práctica del Yoga, ya que se considera que el flujo y el ritmo respiratorio están en relación directa con el flujo y el ritmo del pensamiento. Por lo tanto, el control de la propia respiración es en definitiva el control del propio pensamiento; lo que es la finalidad básica del Yoga.

Al mismo tiempo, se considera desde una valoración psicológica, que la amplitud respiratoria es un correlato exacto de la amplitud emocional de la persona. Cuanto mayor sea la dilatación respiratoria que la persona puede desarrollar a nivel pulmonar, mayor será su capacidad y amplitud emocional. Es una constante para cualquier individuo, que al verse sometido a la angustia psíquica en su estado de animo, dicha vivencia se vea siempre acompañada por una sensación física de dificultad respiratoria, generada por no poder dilatar su caja torácica con comodidad; alternando esta limitación con la presentación de suspiros intensos que momentáneamente, al dilatar sus pulmones, le ofrecen sensación de alivio de la angustia.

Por el contrario un estado de ánimo expansivo y alegre se acompaña de una amplitud respiratoria intensa, que induce a la persona a cantar, reír y comunicarse verbalmente de forma desbordada.

Las técnicas respiratorias del Yoga tienen como finalidad potenciar todo lo posible el nivel de dilatación de la caja torácica, consiguiendo secundariamente un incremento importante en la oxigenación de todo el organismo.

Al incrementar la oxigenación celular en todo el cuerpo, se induce un retraso en el envejecimiento orgánico; el cual se produce como consecuencia del deposito a nivel intracelular de los llamados "radicales libres", que surgen por efecto del metabolismo celular anaerobio en los distintos tejidos orgánicos; dando lugar al envejecimiento celular y por lo tanto al envejecimiento corporal.

Los radicales libres son los desechos que se producen en el interior de la célula, como consecuencia del proceso bioquímico por el que las moléculas de glucosa se convierten en la energía necesaria para las distintas funciones orgánicas. La acumulación de radicales libres de carga negativa en los tejidos se denomina "acidosis tisular". El proceso por el que esos radicales libres se acumulan en los tejidos es lo que se llama "oxidación"; y depende su menor o mayor presentación, de que el metabolismo celular se desarrolle en condiciones aeróbicas (en presencia de oxígeno) o en condiciones anaeróbicas (en ausencia de oxígeno). Las condiciones aeróbicas disminuyen la oxidación celular, las anaeróbicas la potencian.

El único medio que conoce la medicina actual para combatir la "oxidación" tisular y evitar el depósito de radicales libres dentro de las células, es el aporte de dosis elevadas de Vitamina C en la dieta, por haberse demostrado que dicha vitamina es el mejor compuesto antioxidante que existe.

Hay suficientes datos, aunque falte el estudio científico pertinente, para deducir que las técnicas de Pranayama incrementan la oxigenación a nivel celular. El incremento de la oxigenación a nivel tisular

(a nivel de los tejidos), es la mejor forma de retrasar el envejecimiento del organismo.

Se considera dentro del esoterismo del Yoga, centrado en las técnicas del Kundalini-Yoga; que todos los individuos nacemos con un numero predeterminado y fijo de respiraciones para toda nuestra vida, el cual varia de unos individuos a otros; produciéndose el momento de la muerte cuando la persona agota todas sus respiraciones, como si fuese un cronómetro decreciente que se detiene al llegar a cero. Según este principio, con las técnicas del Pranayama, al enlentecer la frecuencia respiratoria por minuto, se alarga la vida.

Al mismo tiempo y dentro de la valoración energética del organismo humano que se realiza desde la teoría del Kundalini-Yoga, se considera que los canales de energía o "nadis" del organismo físico, se dilatan y abren con la práctica combinada de los distintos asanas a lo largo de una sesión de Hatha-Yoga; lo que posibilita que puedan ser rellenados de energía pránica con la realización de técnicas respiratorias de Pranayama, si estas se llevan a cabo con posterioridad a los asanas. Los asanas abren los nadis y el Pranayama los rellena de energía (sereno vigor).

Conceptos básicos de Fisiología Respiratoria:

Volumen Corriente: es la cantidad de aire que entra en el pulmón con cada inspiración.

Volumen Residual: es la cantidad de aire que queda dentro del pulmón al final de cada espiración.

Capacidad Vital: es el volumen máximo de aire que puede entrar en el pulmón después de una espiración también máxima.

Capacidad Total: es la suma de la Capacidad Vital más el Volumen Residual. Es decir es la cantidad total de aire que existe dentro del pulmón después de una inspiración máxima.

Homeostasis: es el proceso de intercambio gaseoso entre el aire y la sangre a nivel de los alvéolos pulmonares.

Concepto básico de Fisiología Respiratoria Asistida

Depende del manejo de un respirador volumétrico, al que el paciente puede estar conectado por necesitarlo para respirar. No es un concepto de fisiología respiratoria normal, pero nos interesa conocerlo por estar presente en la fisiología respiratoria alterada que producen las técnicas de Pranayama. Se le conoce como:

Presión inspiratoria final "peep" (presión endo espiratoria positiva): es la presión a que puede mantenerse el aire dentro del pulmón, por efecto del respirador, al final de cada inspiración. En una respiración normal el aire a nivel pulmonar tiene una presión estándar igual para todas las personas, puesto que depende de la presión atmosférica. Pero en el momento que el paciente está conectado a un respirador, se puede mantener de forma regular una presión incrementada para cada inspiración. Es decir, introducir más aire del que fisiológicamente se podría introducir en el pulmón con la inspiración, manteniendo a su vez una presión mayor del aire dentro del pulmón al final de la inspiración. La

finalidad de esta maniobra respiratoria asistida es incrementar la presión del aire a nivel alveolar, para favorecer la homeostasis, y por lo tanto mejorar la oxigenación de la sangre.

Regulación espontanea de la respiración a través del Centro Respiratorio Cerebral.

El centro respiratorio es un grupo de neuronas localizadas en el bulbo raquídeo en conexión con la zona del hipotálamo; en las que siempre que se produce una dilatación a nivel alveolar-pulmonar, se origina un estímulo en este grupo de neuronas, que induce un reflejo automático para contraer esos alvéolos dilatados. A su vez el incremento, por mínimo que sea, de la tasa de CO2 en sangre, origina igualmente un estimulo en ese grupo de neuronas del centro respiratorio, que induce un reflejo automático para dilatar los bronquiolos y los alvéolos. Este mecanismo automático de contracción y dilatación alveolar regulada por el bulbo raquídeo, es lo que controla el proceso respiratorio normal.

Este proceso espontaneo de regulación respiratoria se puede trascender, pasando del control funcional del bulbo raquídeo al nivel cortical superior. Las técnicas respiratorias del Pranayama, con sus características de retención de aire a pulmón lleno y a pulmón vacío (kumbhaka interno y externo), lo que están realizando es superar el automatismo del funcionamiento respiratorio a nivel del bulbo raquídeo, y elevarlo al nivel de la corteza cerebral. Ya no se respira de forma automática, sino que se respira de forma controlada, por lo tanto se respira de forma consciente.

Beneficios del Pranayama.

Las técnicas respiratorias del Pranayama fundamentan su actuación en base a tres principios: dilatación máxima de la caja torácica con cada inspiración, retención de aire a pulmón lleno con presión aumentada, y vaciamiento total del aire pulmonar con la espiración. Cada uno de estos principios de actuación produce una serie de efectos sobre el organismo psico-físico.

La dilatación máxima de la caja torácica con cada inspiración incrementa la cantidad total de aire introducido en el pulmón (Volumen total) con cada movimiento respiratorio. Esto favorece la mayor dilatación de los pulmones, y por lo tanto la mayor dilatación de los alvéolos, que por tener una estructura esponjosa, al dilatarse más intensamente, aumentan la superficie de contacto del aire con la sangre circulante por sus paredes, favoreciéndose la homeostasis. Para que esta dilatación alveolar se produzca en condiciones normales, es necesario que los alvéolos estén tapizados por una sustancia denominada "surfactante", que es un moco fisiológico que tiene una doble misión: permitir la dilatación de los alvéolos con la inspiración y favorecer la homeostasis. Los procesos catarrales bronquiales incrementan la secreción de surfactante, que al acumularse en los alvéolos dificulta, en lugar de beneficiar, el intercambio gaseoso. Dicho exceso de surfactante debe ser eliminado, junto con la mucosidad inflamatoria, a través de la tos que acompaña a estas patologías.

Otro de los beneficios producidos por la dilatación máxima de la caja torácica con cada inspiración, es el ya indicado a nivel psicológico del incremento de la amplitud de vivencia emocional de la persona, y por lo tanto de una mayor riqueza sensorial y experiencial para la misma.

La retención de aire a pulmón lleno con presión aumentada, se consigue añadiendo a la retención de aire a pulmón lleno la utilización de las contracciones musculares conocidas como "bandhas". Esta técnica de Pranayama tiene por finalidad el cierre de todas las posibles aberturas energéticas del

organismo durante la realización de una retención de aire a pulmón lleno, para que toda la energía orgánica se concentre en la caja torácica; consiguiendo de esta manera que todas las funciones del organismo se supediten en ese momento a la función respiratoria, potenciando al máximo su desarrollo. Durante una retención de aire a pulmón lleno, mantenida con los bandhas, se produce un aumento de la presión inspiratoria final (peep), mejorándose de forma muy considerable la homeostasis sanguínea y estableciéndose los efectos ya indicados anteriormente al explicar dicha presión inspiratoria final.

El vaciamiento total del aire pulmonar con la espiración, tiene como efecto la disminución máxima del volumen residual, y por lo tanto el favorecer que en el nuevo movimiento inspiratorio se incremente la cantidad de aire purificado que penetra en los pulmones. Para conseguir dicho incremento en el vaciado pulmonar espiratorio, se tiene que comprimir la caja torácica al máximo al mismo tiempo que se eleva el diafragma contrayéndolo hacia los hombros.

Las posturas o asanas del Yoga físico que más benefician la función respiratoria entre todo el conjunto de posturas, son los asanas de flexión lateral de la columna, por la apertura de los arcos costales que desarrollan junto al estiramiento de la musculatura intercostal que se produce; ya que es en razón de estos elementos de lo que depende la capacidad de dilatación del tórax, y por lo tanto todo el conjunto de la dinámica respiratoria. El grupo de las posturas de inversión se encuentran recomendadas para mejorar la expulsión de moco del pulmón, debido a su efecto de inversión del tórax que facilita la movilización intraalveolar de dicho moco. En este último caso, es decir si se requiere una movilización aumentada de la mucosidad alveolar, debe practicarse igualmente la técnica de limpieza o kriya llamada Kapalabhati, y cuya enseñanza debe siempre obligatoriamente ser impartida por un instructor experimentado en su práctica.

La frecuencia media respiratoria para todas las personas, es de unas 12 respiraciones por minuto, aumentando en los estados de ansiedad y disminuyendo en los estados de relajación o durante el sueño. Con las técnicas respiratorias del Pranayama, al realizar retención de aire a pulmón lleno (kumbhaka interno), se consigue disminuir esta frecuencia media respiratoria por minuto, con dos efectos secundarios muy importantes:

- Acidosis respiratoria: como consecuencia de la disminución de la frecuencia respiratoria por minuto, se incrementa la tasa de CO_2 en sangre, produciéndose a nivel metabólico un cuadro de acidosis respiratoria; la cual tiene un efecto de sedación neuromuscular espontánea a nivel de los nervios periféricos, otorgando una sensación de placidez y bienestar físico al practicante. Básicamente se estimula el sistema nervioso vegetativo parasimpático.[4]

---

[4] La técnica respiratoria denominada Bhastrika, que consiste en movimientos respiratorios superficiales y a una frecuencia muy intensa, produce a nivel metabólico el efecto contrario al citado de la acidosis respiratoria; es decir produce una alcalosis respiratoria metabólica, lo cual origina una estimulación neuromuscular en nervios periféricos, induciendo sensación en la persona de nerviosismo o ansiedad. Esta técnica es muy usada en las prácticas de Kundalini-Yoga, pero debe realizarse con cuidado y siempre supervisada por un profesor experimentado, ya que entraña ciertos riesgos y contraindicaciones como la expuesta.

- Incremento de la oxigenación sanguínea: producido como ya se ha explicado por el aumento de la presión inspiratoria final que se maneja desde la retención de aire a pulmón lleno mantenida con los tres bandhas.

Beneficios sobre el Aparato Cardiovascular:

La respiración ejerce un masaje sobre el corazón; por lo que las técnicas respiratorias del Pranayama, por implicar movimientos respiratorios incrementados en su amplitud, pueden servir para tonificar el músculo cardíaco y mejorar grados pequeños de insuficiencia cardiaca. La movilización diafragmática ampliada que también condicionan estas técnicas, por el efecto de pistón entre tórax y abdomen, produce un masaje a nivel del mediastino, la zona central entre los pulmones, que igualmente mejora la función cardiaca.

Una de las funciones del corazón es la función de bomba, es decir que el corazón sea capaz de contraerse adecuadamente y que en cada contracción se expulse suficiente cantidad de sangre. Esta función de bomba depende de dos factores:

- De la capacidad de contracción del músculo cardíaco: cuanto más intensa sea esta contracción, más se vacía de sangre el ventrículo y más sangre se distribuye por todo el cuerpo. La función contráctil depende de muchos factores, uno de ellos es el estado tónico general de todo el organismo, lo cual se mejora a través del ejercicio físico que globalmente tonifica todo el cuerpo. El conjunto de una sesión de asanas y Pranayama, consigue este efecto tónico general del organismo, que secundariamente beneficia al corazón.

- De la capacidad de llenado del ventrículo cardíaco con cada latido: cuanto más se llene de sangre el ventrículo cuando está dilatado, más sangre sale al contraerse, mejorándose la función circulatoria y cardiaca orgánica. Este factor depende directamente de la función respiratoria. Al mejorarse la función respiratoria se incrementa la aspiración de sangre que se produce hacia el tórax con cada movimiento respiratorio, y por lo tanto se mejora el llenado ventricular de sangre, mejorándose igualmente la contracción cardiaca posterior y en consecuencia la función de bomba cardiaca. Esta función de aspiración sanguínea del tórax, está directamente relacionada con el grado de amplitud en la movilidad del diafragma.

Enfermedades Respiratorias:

Las enfermedades respiratorias se engloban en dos grandes grupos: enfermedades de tipo restrictivo, y enfermedades de tipo obstructivo.

Enfermedades restrictivas son las que restringen o disminuyen la capacidad respiratoria, la Capacidad Vital. Por ejemplo un proceso bronquial crónico, en el que se encuentra disminuida la capacidad respiratoria por haber desarrollado un proceso restrictivo secundario importante. La enfermedad restrictiva pulmonar que más nos interesa desde la óptica de la yogaterapia, es el enfisema pulmonar; la cual es una enfermedad crónica e irreversible, pero que se puede beneficiar de manera muy importante por las técnicas respiratorias del Yoga. En el enfisema pulmonar se origina una disminución o restricción de la superficie de contacto del aire con la sangre por rotura masiva de los

alvéolos pulmonares, los cuales dejan de estar configurados como celdillas muy numerosas y apretadas, apareciendo por contra grandes concavidades alveolares, que disminuyen la superficie de contacto aire-sangre. Las técnicas respiratorias del Yoga, por los efectos expresados anteriormente, contrarrestan esta limitación respiratoria que condiciona el enfisema pulmonar.

Enfermedades obstructivas son las que disminuyen la Capacidad Total respiratoria, es decir la cantidad de aire que entra en el pulmón con cada inspiración. La más importante es el asma bronquial y en general todo el conjunto de las patologías del broncoespasmo.

Terapias

En las enfermedades restrictivas, como es el caso del enfisema pulmonar; se recomienda la práctica de las respiraciones rítmicas con retención de aire a pulmón lleno y a pulmón vacío. La retención de aire a pulmón vacío, al originar una contracción pulmonar intensa en vacío, consigue que el volumen residual, es decir la cantidad de aire que queda en el pulmón después de cada expulsión, disminuya; permitiendo que la entrada de aire purificado sea mayor y se rellenen de forma más completa las concavidades alveolares que se originan en el enfisema pulmonar, producidas por las roturas de los alvéolos. Globalmente se está permitiendo un mejor intercambio gaseoso, una mejor homeostasis.

En las enfermedades obstructivas está indicada la práctica de las técnicas de Pranayama con retención de aire a pulmón lleno, para conseguir un aumento de la cantidad de aire inspirado con cada movimiento respiratorio, a la vez que este aire se mantiene dentro de los pulmones con una presión inspiratoria final incrementada, tal como se ha explicado. El paciente no debe realizar ningún esfuerzo durante la práctica de estas técnicas ni sentir ansiedad o angustia; lo cual de presentarse, aconseja suspender su realización. Estas técnicas deben ser siempre practicadas después de conocer perfectamente, y haber practicado con regularidad los ejercicios básicos de respiración abdominal, intercostal, clavicular y completa.

Consejos útiles para la enseñanza del Pranayama:

Lo más básico en la enseñanza del Pranayama es muy simple; y consiste en hacer comprender al practicante que todo este proceso respiratorio debe ser realizado con plena y total conciencia de cada momento y movimiento, eliminando rigurosamente las distracciones mentales que se puedan presentar, y manteniendo toda la atención mental bien focalizada en el proceso respiratorio. La respiración es un funcionamiento tan básico y automático en nuestro organismo, que no se le suele prestar ninguna atención, aunque siempre esté ahí dispuesta a ser sentida y percibida por la conciencia. La respiración, en definitiva, es la base de la salud física y mental.

Enseñar la fisiología de la respiración desde la propia vivencia, y no desde la teoría, es la forma más importante para poder ayudar desde la salud a cualquier persona.

No se recomienda enseñar una técnica respiratoria sin haberla previamente experimentado en uno mismo. Se pueden cometer errores muy graves desde la osadía que genera la ignorancia.

Comentarios:

P: - Según lo que has comentado, parece ser que la acidosis respiratoria tiene un efecto positivo y la alcalosis no. Entonces, ¿cómo explicas el efecto positivo de las respiraciones rítmicas, que al implicar la realización de kumbhaka a pulmón vacío, provocan una alcalosis respiratoria?:

R: - Porque estas respiraciones no provocan alcalosis respiratoria, sino acidosis respiratoria a nivel metabólico, por disminuir la frecuencia respiratoria por minuto. La única técnica que produce alcalosis respiratoria metabólica es el Bhastrika, por la hiperventilación que origina. Todas las demás técnicas respiratorias, se ponga el énfasis donde se ponga, provocan una acidosis respiratoria a nivel metabólico, al disminuir el número de respiraciones por minuto, al disminuir la frecuencia respiratoria.

P: - ¿Una persona con asma puede practicar los bandhas?:

R: - En el paciente asmático el factor ansiógeno es fundamental, por lo que el practicante debe tener un buen manejo de las técnicas respiratorias mas elementales antes de practicar las técnicas más complejas, incluyendo los bandhas. Para el asmático lo más básico es que la práctica de las técnicas respiratorias no le provoquen el menor grado de ansiedad. Hay que enseñarles a respirar sin miedo; mostrándoles vivencialmente que si son capaces de sentir su cuerpo, el miedo que tienen a la falta de aire, les va a desaparecer.

V.- ESTUDIO DE LOS ASANAS DEL YOGA Y SU EFECTO SOBRE LA COLUMNA VERTEBRAL SEGÚN LAS DISTINTAS FLEXIONES Y SEGÚN LAS DISTINTAS ZONAS VERTEBRALES.

ESTUDIO SEGÚN LAS DISTINTAS FLEXIONES:

Introducción.

En el momento de empezar a valorar y estudiar el efecto del Yoga sobre la columna vertebral, eje central de todo el organismo humano; quiero recordar el principio del Tao Te Kin que afirma que la flexibilidad es vida y la rigidez es muerte.

La columna vertebral.

La columna vertebral como eje central de todo el cuerpo, es el soporte de la cabeza, del tórax, del abdomen, y condiciona el funcionamiento de las piernas tanto en lo motor como en lo sensitivo. Al ser el soporte general de todo el organismo, su buen estado es fundamental, no solamente desde el punto de vista osteomuscular, sino también porque todos los órganos y vísceras dependen de su buen funcionamiento, de que se mantenga flexible y bien tonificada en todas sus estructuras.

Los elementos básicos de la columna vertebral son los cuerpos vertebrales, las vertebras, que se encuentran separadas entre sí por los discos intervertebrales, los cuales están formados por tejido cartilaginoso, y están situados entre las vertebras, siendo los que posibilitan la movilidad de toda la columna en general. Los principios de presión, estimulación y estiramiento sobre estas estructuras son los que mantienen la vitalidad y el buen funcionamiento de la columna vertebral,

al desarrollar sobre las mismas un masaje de índole mecánico.

Existen igualmente elementos accesorios a las vertebras y los discos intervertebrales, que tienen la misión de mantener la estática de la columna vertebral, es decir mantener en su correcta posición los cuerpos vertebrales y los discos intervertebrales, evitando desplazamientos no fisiológicos de estas estructuras. Dichos elementos son los ligamentos vertebrales anterior y posterior, que recorren respectivamente toda la cara anterior y posterior de la columna, insertándose en todas y cada una de las vertebras, para así ejercer su función de sujeción. El otro elemento accesorio de la columna que también contribuye a mantener su estática son los pequeños músculos que de forma oblicua unen las vertebras entre sí, los llamados músculos rotadores o musculatura paravertebral.

En el centro de la columna vertebral se encuentra situada la médula espinal, prolongación de las estructuras nerviosas superiores, y de la que salen todas las raíces nerviosas para la inervación de todo el cuerpo.

Movilizar, estimular, estirar, presionar e incrementar la flexibilidad de todas estas estructuras, implica favorecer el funcionamiento de la columna vertebral y por lo tanto del resto del organismo.

Cuando se presentan alteraciones a nivel de los discos intervertebrales, la movilidad de las vertebras disminuye. En ocasiones debido a la edad o al sedentarismo, se pueden presentar cuadros de degeneración de los discos intervertebrales que originen secundariamente procesos en los que las vertebras se junten unas con otras, por la falta de consistencia del disco que las separa, creándose entre los cuerpos vertebrales una especie de nueva articulación de tipo degenerativo, dando lugar a patologías de la columna de tipo artrósico.

Los cuadros de descalcificación osteoporótica de la columna, condicionan un proceso por el que disminuye el tamaño de las vertebras debido a la perdida de calcio en las mismas, y secundariamente la disminución del entramado óseo que se origina. Esta disminución del tamaño del cuerpo vertebral aumenta el espacio intervertebral, y como el tamaño del disco no aumenta, se produce una degeneración secundaria del disco intervertebral, que afecta a la movilidad general de la columna.

Del conjunto de las estructuras de la columna vertebral, sobre las que más podemos actuar con las técnicas del Yoga, es sobre los discos intervertebrales. Los discos son de tejido cartilaginoso con una proporción elevada de agua. La pérdida del nivel óptimo de hidratación, produce el envejecimiento del disco y por lo tanto la posibilidad de que se fisure o se rompa, alterando la estática de la columna vertebral. A través del masaje mecánico por presión y descompresión, que implican las posturas del Yoga, se logra mantener un buen nivel de hidratación en estas estructuras.

Para proteger la cara posterior de la columna de posibles lesiones, las vertebras presentan unas apófisis espinosas que crecen hacia detrás cubriendo el canal raquídeo. Estas apófisis presentan distintas angulaciones en su inclinación con respecto a los cuerpos vertebrales, según las distintas zonas de la columna. En la zona cervical surgen muy inclinadas hacia abajo, para ir

poco a poco surgiendo más horizontales y al llegar a la zona lumbar ser completamente perpendiculares a los cuerpos vertebrales.

De la médula espinal salen las raíces nerviosas que se distribuyen por todo el cuerpo. Las raíces nerviosas que salen por la cara anterior de la columna son las raíces nerviosas motoras; y las raíces nerviosas que salen por la cara posterior son las raíces nerviosas sensitivas.

Comparando un nervio, una de estas citadas raíces nerviosas, con un hilo eléctrico; el hilo de cobre que va por dentro se corresponde a las neuronas, las células nerviosas; y la envoltura de fuera, se corresponde con la mielina que envuelve al nervio y que es responsable de que el estímulo nervioso se trasmita correctamente.

Estirar las raíces nerviosas implica un beneficio a nivel de la hidratación y elasticidad secundaria de la estructura de mielina, que se ve mejorada en su función envolvente y protectora del nervio, facilitando la correcta transmisión del impulso nervioso.

La perdida de la envoltura de mielina en las raíces nerviosas, produce lo que se conoce como enfermedades desmielinizantes: esclerosis en placas, esclerosis lateral amiotrófica y coreas.

Distintas flexiones de la columna vertebral.

La columna vertebral se puede someter a distintos tipos de flexiones: anterior, posterior, anterior oblicua, lateral y torsión.

Flexión anterior.

La flexión anterior de la columna, produce una serie de efectos que se reseñan a continuación:

Se produce un estiramiento del ligamento vertebral posterior, que recorre la cara posterior de la columna, a la vez que se estiran las raíces nerviosas que salen por dicha cara posterior de la columna, y que son las raíces nerviosas sensitivas. Se comprimen los discos intervertebrales por la parte anterior y se abren por la parte posterior. El estiramiento del ligamento vertebral posterior y la presión-descompresión de los discos intervertebrales mantiene el nivel de hidratación óptima de estas estructuras, evita su deterioro, y mejora su función. Se mejora en general la sensibilidad del cuerpo.

Manteniendo los pies juntos, mientras se realiza la postura, se favorece el estiramiento del nervio ciático, sobre todo en su rama ciática poplítea interna.

Al flexionar el vientre sobre las piernas, se produce masaje por presión sobre el contenido abdominal; sobre el intestino delgado, el intestino grueso, el bazo, el páncreas, la vesícula biliar, el hígado y el estómago. No se ejerce presión sobre los riñones, pero sí se movilizan y elevan.

Flexión posterior.

De forma opuesta a la flexión anterior, la flexión posterior produce el estiramiento del

ligamento vertebral anterior y de las raíces nerviosas que salen por la cara anterior de la columna, que son las raíces nerviosas motoras. Se comprimen los discos intervertebrales por la parte posterior y se abren por la parte anterior.

El efecto más profundo de la flexión posterior es sobre la columna lumbar. El grado de angulación posterior que pueden alcanzar las vertebras lumbares es muy acusado, debido a que en esta zona de la columna las apófisis espinosas surgen de las vertebras de forma horizontal, por lo que en la flexión posterior no chocan entre sí.

Se ejerce presión sobre los riñones.

A nivel de la columna lumbar, las raíces nerviosas surgen agrupadas en haces muy numerosos que constituyen la llamada cola de caballo; y de la que parten y se distribuyen los distintos nervios que van a inervar las vísceras de la pelvis menor, y los miembros inferiores. Cuando hay afecciones de la cola de caballo existe habitualmente descontrol de esfínteres, y hay repercusión sobre la sensibilidad y motilidad de las piernas.

El nervio ciático sale de la columna lumbar y regula la motilidad y la sensibilidad de las piernas. Tiene dos ramas principales: el ciático poplíteo externo, que recorre la cara posterior de las piernas; y el ciático poplíteo interno, que recorre la cara interna de las piernas. Manteniendo los talones juntos mientras se realiza la flexión posterior, se produce un estiramiento de la rama ciático poplíteo externa.

Flexión anterior oblicua.

Además de los efectos propios de la flexión anterior ya descritos, se produce la elevación y movilización del riñón contrario a la pierna sobre la que se realiza la flexión, aumentando la irrigación sanguínea a este órgano, lo que es fundamental para mantener el equilibrio hidroelectrolítico y regular la tensión arterial.

El riñón es una víscera tan fundamental para el organismo y tan necesaria es su función, que cuando disminuye el flujo de sangre hacia el mismo se pone en marcha un mecanismo fisiológico compensatorio para tratar de mantener dicho flujo sanguíneo renal; esto supone un incremento de la secreción de la enzima "angiotensina-I", que tiene como efecto secundario el aumento de la tensión arterial. Si, como sucede con este tipo de posturas, se incrementa el flujo de sangre al riñón por efecto de las mismas, no se segrega esta enzima y por lo tanto la tensión arterial no aumenta.

Con estas posturas, se combate también la ptosis renal o riñón caído hacia la pelvis, que de presentarse puede producir cuadros como el descrito de elevación secundaria de la tensión arterial; favoreciendo igualmente su presencia la aparición de cólicos nefríticos.

Flexión lateral.

El beneficio básico de la flexión lateral de la columna es la mejora de la capacidad de dilatación del tórax, y secundariamente la mejora de la capacidad respiratoria.

Esto se produce a consecuencia de la apertura y el estiramiento de la musculatura intercostal, los pequeños músculos situados entre las costillas, que se origina con esta flexión. La musculatura intercostal es la encargada de la dilatación de la caja torácica, y por lo tanto la responsable última de la función respiratoria.

La flexión sobre el lado derecho produce masaje por presión sobre el hígado; y la flexión sobre el lado izquierdo produce masaje por presión sobre el bazo y el páncreas.

La flexión lateral está contraindicada en los procesos de inflamación de las costillas flotantes (las últimas costillas que no llegan a insertarse en el esternón), porque al comprimir estas costillas se incrementa el dolor.

Torsión.

A consecuencia del efecto de torsión sobre las vertebras, se produce el estiramiento de los músculos que de forma oblicua unen entre sí dichas vertebras, que son los músculos rotadores o musculatura paravertebral; responsables del mantenimiento de la estática de la columna vertebral.

La mejora de la estática de la columna a través del movimiento de torsión, beneficia secundariamente la estática de todo el cuerpo en general.

La torsión de las vertebras favorece la hidratación de los discos intervertebrales.

ESTUDIO SEGÚN LAS DISTINTAS ZONAS VERTEBRALES.

Introducción.

Vamos ahora a realizar un estudio de las posibilidades terapéuticas del Yoga, enfocado desde su actuación en las distintas zonas de la columna vertebral.

Las zonas básicas de la columna vertebral son:

- Zona cervical (7 vertebras).
- Zona dorsal (12 vertebras).
- Zona lumbar (5 vertebras).
- Zona sacro coxígea (7 vertebras).

Los huesos sacro y coxis, forman realmente un solo hueso (zona sacro coxígea), ya que sus 7 vertebras están fusionadas entre sí.

La zona cervical presenta una angulación hacia detrás, en su plano anteroposterior, denominada lordosis cervical, que se continua y compensa con la angulación hacia delante

presente en la zona dorsal, llamada cifosis dorsal, la cual se continua e igualmente se compensa con la angulación hacia detrás de la zona lumbar, denominada lordosis lumbar. Estas tres angulaciones de la columna vertebral en su plano anteroposterior, tienen por finalidad mantener la estática vertical de todo el cuerpo; la posición erecta.

Las zonas que presentan mayor movilidad en la columna vertebral son, la zona cervical y la zona lumbar. La zona dorsal al contener la caja torácica, formada por las costillas que se fusionan con el esternón por delante, es mucho más rígida y apenas tiene movilidad.

Debido a esto último, hay que enseñar que las posturas se deben realizar preferentemente con la zona lumbar. Por ejemplo, en las posturas de flexión anterior lo que hay que hacer es estirar la zona lumbar hacia delante, y no simplemente doblar la espalda.

ZONA CERVICAL.

La columna cervical es la zona en la que las apófisis espinosas (los trozos de vértebra que salen hacia detrás del cuerpo vertebral), se encuentran más inclinadas, tapando completamente por detrás el canal raquídeo (por donde circula la médula espinal), y los discos intervertebrales.

Síndrome cervical:

A nivel vertebral es la patología más frecuente de la columna cervical. Depende de un proceso de degeneración artrósica en las vertebras cervicales o "cervicoartrosis", que por lo general no suele aparecer antes de los 45 ó 50 años. Tiene tres características, que pueden ir juntas o separadas dependiendo de la intensidad de la patología:

- Dolor de cuello.

- Alteración vascular, que origina una disminución del riego sanguíneo hacia el cerebro, y como consecuencia de esto un cuadro de vértigos, mareos y sensación de inestabilidad al andar.

- Irradiación braquial; presentándose molestias, dolor, o parestesias (sensaciones como pinchazos, hormigueo, etc...) en los brazos; que se producen a causa de la compresión de las raíces nerviosas que salen del cuello.

El que se manifieste más una u otra de estas características, depende de la edad y del grado de deterioro de las vertebras. En gente joven es más frecuente la presentación de trastornos vasculares y de irradiación braquial, y en gente más mayor es más corriente la presencia de dolores de cuello y la falta de movilidad. Cuando la artrosis cervical es muy intensa, se presentan los tres síntomas simultáneamente y de forma muy marcada.

Las técnicas básicas de rehabilitación a nivel cervical que se practican hoy en día en todos los centros sanitarios, son dos:

- Calor por onda corta, que favorece la relajación muscular de todos los músculos cervicales, disminuyendo secundariamente el dolor cervical producido a consecuencia de contracturas

musculares acompañantes.

- Tracciones cervicales. Se efectúan estiramientos del cuello para separar las vertebras, con el fin de que las raíces nerviosas que estén comprimidas, se descompriman y mejoren los síntomas.

En una sesión de Yoga físico podemos trabajar uniendo estas dos técnicas. Cuando la contractura muscular cervical es muy intensa, una forma de ayudar a conseguir la relajación muscular que produce la onda corta a través del calor, es aplicando una pomada antinflamatoria en la zona dolorida antes de la sesión de Yoga; esto produce una vasodilatación, un incremento del riego sanguíneo con relajación muscular, lo que va a facilitar la práctica de los asanas. Con respecto a las tracciones cervicales, está claro que cualquier asana, una vez que se puede trabajar con normalidad, tiene el mismo efecto descompresivo para las vertebras.

Para la patología cervical están indicados todos aquellos asanas que trabajan básicamente el cuello. En la hiperflexión cervical, el Halasana sería el más intenso; y en la hiperextensión, el Arda-Matyasana puesto que todo el cuello queda doblado hacia detrás. La torsión del cuello libera la presión sobre las raíces nerviosas.

Cuando el síndrome cervical es muy marcado, hay que comenzar con una movilización cervical mínima. En este caso no se pueden hacer posturas que impliquen la hiperflexión o la hiperextensión de la columna, como son el Halasana o el Arda-Matyasana citados. Se comenzará trabajando desde un nivel mucho más suave, con movimientos del tipo de rotaciones cervicales lentas y en pequeño grado de amplitud, para luego ir avanzando poco a poco. Siempre hay que respetar las limitaciones propias de cada persona.

Conviene tener presente que cuando una persona con patología cervical empieza a movilizar el cuello, al principio sentirá un aumento del dolor y de la sensación de mareo. Hay que hacerles entender que es normal que ocurra así, y que con la práctica estos síntomas irán desapareciendo poco a poco.

<u>Patología cervical por contracturas musculares:</u>

Así como las cervicoartrosis aparecen por lo general a partir de los 50 años, la patología cervical causada por contracturas musculares, es muy frecuente en gente joven.

Cuando hay una contractura muscular cervical intensa, los músculos posteriores del cuello se encuentran tan contraídos y tensos, que poco a poco van causando un desplazamiento de las vertebras cervicales, modificando la angulación propia del cuello, que es la lordosis, en el sentido de hacerla desaparecer. En este caso se puede llegar a presentar la columna cervical con las vertebras colocadas de forma completamente recta, sin angulación ninguna, o si la tensión muscular es más marcada puede llegar a aparecer una angulación en sentido contrario al fisiológico cervical, es decir las vertebras se sitúan en cifosis.

La patología cervical por contractura muscular genera intenso dolor en el cuello, con limitación secundaria de la movilidad, y síntomas acompañantes de alteración vascular manifiesta, como mareos, inestabilidad, etc... El dolor de cuello produce un incremento de la

contractura muscular, que a su vez genera más dolor y más contractura, estableciéndose un círculo vicioso de dolor y contractura muscular, que debe ser tratado con intensidad y paciencia.

El trabajo para tratar esta patología a través de los asanas del Yoga físico, debe centrarse en movimientos cervicales profundos, con realización de posturas de fuerte angulación en los movimientos de hiperflexión e hiperextensión (los ya indicados Halasana y Arda-Matyasana), pero mantenidos durante bastante tiempo. De esta forma, a través del estiramiento mantenido de la musculatura cervical con relajación muscular secundaria (en caso de no relajar dicha musculatura, no se pueden mantener los asanas durante mucho tiempo), se consigue romper el círculo vicioso de dolor y contractura. Hay que insistir en los principios de inmovilidad, duración y relajación como soportes básicos de la práctica de los asanas, si se desea obtener un beneficio terapéutico para esta dolencia.

El origen de estas contracturas musculares cervicales, se debe en muchas ocasiones a tensión nerviosa focalizada en el cuello, de tal forma que el cuello está rígido; y como consecuencia de esto se produce la modificación articular de las vertebras y la afectación secundaria de los vasos sanguíneos y raíces nerviosas, apareciendo toda la sintomatología del síndrome cervical: dolor, mareo y vértigo, e irradiación braquial.

Este cuadro también es muy frecuente, en nuestro momento cultural, en los individuos que trabajan con ordenadores. No es que el ordenador produzca dolor cervical. Lo que suele suceder es que la tensión propia del trabajo se focaliza donde la persona tiene centrada su energía, aún de forma inconsciente. Si se está sentado durante horas ante una imagen y en la misma postura, es normal que la tensión nerviosa interna se canalice hacia el cuello, porque en definitiva es en esta zona donde la energía de la persona está centrada inconsciente e involuntariamente.

Atención mental, consciencia, capacidad de relajación muscular, y aprender a regular la propia energía, son valores que la práctica del Yoga nos brinda y que si llegamos a adquirir, nos evitarán malestares como el descrito.

Si como hemos indicado, esta patología cervical por contractura muscular, sucede en una persona joven y sana, se puede empezar a practicar los distintos asanas sin limitaciones de ningún tipo. Hay que tener en cuenta que cuando la contractura muscular es muy fuerte, al empezar a movilizar el cuello, el dolor puede incrementarse mucho. Hay que explicar a la persona que esto tiene que ser así, y que las molestias irán desapareciendo con la práctica. Se deben hacer todo tipo de asanas, y muy especialmente los ya indicados de hiperflexión e hiperextensión cervical, así como posturas de torsión de cuello (Vakrasana y Arda-Matyendrasana), para desbloquear los discos intervertebrales.

Trastornos vasculares.

En este apartado nos referimos a trastornos vasculares que no son dependientes de los cuadros de artrosis cervical, y que igualmente producen síntomas de mareos, vértigos, inestabilidad para la marcha o incluso síncopes (perdida del conocimiento por falta de irrigación sanguínea cerebral).

En estas situaciones están particularmente indicados los asanas que favorecen e incrementan el riego sanguíneo al cerebro, como son los asanas de flexión posterior de la columna. Cuando hablamos de la sesión estándar de yogaterapia, se recomendaba comenzar la sesión por una postura de flexión posterior de la columna, porque la apertura de los grandes vasos sanguíneos que se encuentran en la parte anterior del cuello (arterias yugulares y carotideas), aumenta el riego de sangre al cerebro y combate por tanto la sintomatología causada por déficit vascular; disminuyendo los cuadros de mareos, vértigos, etc...

Igualmente se pueden ver beneficiados estos síndromes vasculares por la realización de asanas de inversión, que originan por un efecto gravitacional, un aumento del flujo de sangre hacia la parte alta del cuerpo, y producen un acumulo sanguíneo en la cabeza.

Síndrome del robo de la subclavia.

Es un síndrome muy aparatoso, pero poco frecuente. Es debido a la presencia de una especie de cortocircuito arterial entre las arterias subclavias y las carotideas; que ante ciertos movimientos (fundamentalmente la elevación de los brazos), produce el que toda la corriente sanguínea se dirija hacia esta vía, dejando al cerebro bruscamente sin sangre, originándose por tanto una perdida de conocimiento instantánea por la falta de riego sanguíneo cerebral.

Esta patología se puede ver incrementada cuando existen contracturas musculares cervicales mantenidas, por mal posición o por tensión. En esta situación el trabajo debe centrarse en las posturas de inversión, para aumentar el flujo sanguíneo hacia la cabeza, complementadas con las posturas de hiperflexión del cuello.

Lesiones por desplazamiento posterior de las vertebras.

Son las típicas lesiones en latigazo, producidas por movimientos bruscos a nivel cervical a consecuencia de traumatismos de tipo accidental (caídas desde altura, accidentes de tráfico, etc...). Cuando existe contusión medular, el paciente tiene que usar un collarín cervical para mantener inmovilidad absoluta de las vertebras; lo cual es imprescindible para la recuperación medular, pero produce secuelas a nivel osteomuscular. Cuando ya no es necesario el uso del collarín cervical, se puede comenzar el tratamiento de recuperación a través de la práctica del Yoga, debiendo realizarse de forma progresiva; comenzando con ejercicios suaves de movilización del cuello, para poco a poco ir añadiendo los asanas de actuación cervical, hasta llegar a la realización de las posturas de hiperflexión, hiperextensión, torsión y rotación cervical.

Glándula Tiroides.

Aunque evidentemente no forma parte de la columna cervical, por encontrarse situada en la zona anterior del cuello, la reseñamos en este apartado.

Es una de las glándulas de secreción interna más importante del organismo. La hormona tiroidea regula a nivel global la energía general de todo el cuerpo en sus distintos procesos y funciones orgánicas. Cuando hay hipersecreción tiroidea la persona mantiene un ritmo interno

muy acelerado (taquicardia, diarrea, pensamientos frenéticos, etc...); y por el contrario si hay hipotiroidismo la persona se encuentra muy frenada en su energía interna (estreñimiento, lentitud de pensamiento, sequedad de piel, etc...).

Como en su constitución anatómica está formada por una sustancia de tipo esponjoso y blando, se ve muy beneficiada en su función por el masaje de presión y estiramiento, que respectivamente producen sobre ella las posturas de hiperflexión e hiperextensión cervical, con incremento secundario del riego sanguíneo a su interior.

ZONA DORSAL.

Las 12 vertebras dorsales, son las más fijas, debido a que cada vertebra está unida por sus caras laterales a una costilla, que a su vez se unen por delante en el esternón formando la caja torácica. Las 10 primeras costillas de cada lado son las que se fusionan con el esternón; y las 2 últimas costillas de cada costado quedan libres, llamándose "costillas flotantes".

De la zona dorsal depende la patología reflejada en el tórax y en la parte alta del abdomen. El funcionamiento de los órganos intratorácicos no depende de la zona dorsal de la columna, porque tanto el corazón como los pulmones son inervados por las raíces nerviosas que salen de la zona cervical y del bulbo raquídeo.

Dorsalgias.

Son dolores musculares referidos a la espalda, a la región interescapular o a la zona por encima de los riñones. En algunos casos el dolor puede ser referido también hacia los costados e incluso hacia delante. Son dolores inespecíficos, sin una causa evidente que los justifique, y que sin embargo son muy frecuentes. Generalmente no suelen ser producidos por procesos degenerativos importantes a nivel vertebral, al estar las vertebras sujetas por las costillas, y ser menos frecuentes por tanto los procesos artrósicos.

Las dorsalgias suelen depender de una mala posición vertebral, secundaria a una mal posición muscular con afectación de la musculatura paravertebral (los músculos que sujetan unas vertebras con otras).

Movilizar toda la musculatura de la espalda, a través de la práctica de las posturas del Yoga en las distintas flexiones hacia delante o hacia detrás, laterales y de torsión; implica movilizar las vertebras y la musculatura que las sujeta, incrementar el tono muscular, fortalecer los ligamentos vertebrales anterior y posterior, y a consecuencia de todo esto disminuir el dolor.

Las dorsalgias son molestias que muy fácilmente somatizan tensión psíquica; la persona canaliza sus ansiedades y temores hacia su espalda, prefiriendo llevar el peso de su dolor sobre sí misma, que soportar angustias a otros niveles de su vida emocional.

Escoliosis.

Las escoliosis son desviaciones en sentido lateral de la colocación normal de las vertebras. A nivel dorsal se suelen acompañar de un incremento de la cifosis dorsal (las típicas chepas).

Pueden ser de causa genética, que son las más graves, porque se acompañan de desplazamiento de los órganos internos. En menor proporción pueden deberse a malas posiciones mantenidas durante años.

Aunque normalmente no se pueden corregir salvo por técnicas quirúrgicas; a través de la práctica del Yoga se pueden conseguir dos efectos: evitar el incremento de su angulación, y hacer desaparecer completamente el dolor que generan.

Estos dos efectos citados se consiguen por el incremento del tono muscular, por el estímulo tónico que se produce en la musculatura de la espalda, tanto a nivel de los grandes músculos dorsales, como a nivel de la pequeña musculatura paravertebral (responsables del mantenimiento de la estática de la columna).

Para este tipo de afecciones es recomendable la práctica de todo tipo de asanas, ya que tanto la flexión anterior como la posterior de la columna estiran los músculos y los ligamentos vertebrales encargados del soporte de las vertebras. De la misma forma las flexiones laterales compensan las angulaciones patológicas de las vertebras, y las posturas de torsión son las más indicadas para el estímulo de la musculatura paravertebral.

Siempre que existe un cuadro de escoliosis dorsal, esta se encuentra compensada por una escoliosis a nivel lumbar en sentido contrario. El eje de la columna vertebral, para poder mantener la verticalidad del cuerpo, compensa en una zona de la columna las angulaciones de otra zona, presentando siempre una desviación en sentido contrario a la anterior.

Inflamación de las costillas flotantes.

La inflamación de las costillas flotantes suele ser muy dolorosa, debido a que se produce una irritación secundaria a nivel peritoneal. Se inflaman por una mala posición mantenida o por pequeños traumatismos.

La terapéutica consiste en la separación de la costilla inflamada del peritoneo; es decir se realizará preferentemente la flexión lateral hacia el lado contrario de la costilla afectada. Si la costilla afectada es la del lado derecho, la flexión lateral se hará hacia el lado izquierdo, y viceversa en caso contrario; para así conseguir abrir y separar la zona peritoneal de la costilla.

ZONA LUMBAR.

Está formada por las 5 vertebras lumbares, de las que salen las raíces nerviosas agrupadas en haces, en la denominada "cola de caballo". Las raíces nerviosas que salen por la cara posterior de la columna son las raíces nerviosas sensitivas, y las que salen por la cara anterior son las raíces nerviosas motoras. Las vertebras lumbares son las que presentan las apófisis espinosas más perpendiculares a los cuerpos vertebrales, permitiendo hacer angulaciones muy marcadas en las distintas flexiones.

Lumbalgias y lumbociáticas.

La patología básica de la zona lumbar, por su frecuencia, es la afectación de las raíces nerviosas que salen de la columna en ese conjunto de nervios llamado "cola de caballo". Se presenta en dos grandes síndromes:

- Lumbago: afectación de las raíces nerviosas, que provoca dolor a nivel de la zona lumbar.

- Lumbociática: el dolor se irradia por las piernas, llegando en ocasiones hasta el pie.

La irradiación lumbociática puede ser de afectación motora, con compromiso de la motilidad de las piernas; o de afectación sensitiva, presentándose en forma de dolor o parestesias (sensaciones de quemazón, pinchazos, etc...) en los pies y las piernas. Cuando existe una compresión a nivel de las raíces nerviosas motoras se produce pérdida del tono muscular, frecuentemente en los pies; presentando en ocasiones la persona afectada dificultad para la marcha, llegando a arrastrar el pie.

Los problemas de lumbalgia, lumbociáticas y parestesias en miembros inferiores, producidos como se ha indicado por compresión de raíces nerviosas, y no por otras causas, se combaten preferentemente con los asanas de flexión anterior de la columna. Al estirar y descomprimir las raíces nerviosas que salen por la cara posterior de la columna, "raíces nerviosas sensitivas", se combaten los déficits dolorosos que generan estas dolencias.

De la misma manera, las posturas de flexión posterior de la columna, al estirar y descomprimir las raíces nerviosas de la cara anterior, "raíces nerviosas motoras"; mejoran la motilidad de piernas y pies, en caso de encontrarse igualmente afectada.

Cuando hay un cuadro de inflamación fuerte y aguda, se recomienda el reposo hasta que desaparezca el dolor. En el momento en que los síntomas empiezan a remitir, se puede comenzar a practicar los asanas de forma gradual. El trabajo de abrir y separar las vertebras, descomprimiendo las raíces nerviosas, mejora los síntomas. Hay que insistir que todas las flexiones (anterior, posterior, lateral y torsión), deben ser realizadas siempre desde la zona lumbar.

Escoliosis.

Puede repetirse todo lo ya indicado a nivel de la zona dorsal, resaltando que en general se consiguen mejores resultados combinando asanas de todos los tipos de flexiones en la misma sesión de Yoga.

Hernias de disco.

Consisten en el desplazamiento del disco intervertebral fuera de su situación normal entre dos vertebras que genera secundariamente compresión de las raíces nerviosas, y como consecuencia de esto aparición de lumbalgias y lumbociáticas de repetición. Lo ya indicado en estas afecciones puede aplicarse igualmente aquí.

Conviene resaltar, no obstante, que las posturas de flexión posterior de la columna muy intensas, pueden perjudicar esta patología; recomendando por tanto que se realicen posturas de flexión posterior muy suaves, como es el caso de Arda-Bujhangasana variante.

Otras patologías lumbares.

Las raíces nerviosas de la columna lumbar son las que controlan los esfínteres pelvianos, tanto el esfínter anal como el esfínter uretral. Las lesiones de dichas raíces pueden producir situaciones de incontinencia de esfínteres, uretral o rectal.

La contracción de la musculatura de la pelvis que se realiza con la práctica del Mula Bandha, solo o asociado a alguna técnica respiratoria, puede llegar a mejorar este cuadro; pero siempre valorándolo como una patología en principio importante.

Comentarios.

P.- Cuando hay algún problema a nivel de la columna lumbar, como por ejemplo hernia discal, ¿están contraindicadas las posturas de flexión posterior?

R.- Están contraindicadas las posturas que implican una flexión posterior a nivel lumbar muy intensa, como sucede en Esvanasana o Ustrasana, pero se recomienda hacer posturas más suaves a nivel de flexión posterior, como es el caso de Arda-bujhangasana variante. Cada persona debe respetar siempre sus limitaciones.

P.- ¿Como sabemos que la persona tiene una hernia de disco u otra dolencia?

R.- El diagnóstico de este tipo de dolencias nos corresponde a los profesionales de la medicina y no a vosotros. Pero de cualquier forma, es posible distinguir una hernia de disco de otro tipo de patología, porque cuando existe hernia discal, al producirse un desplazamiento del disco intervertebral, el canal raquídeo está también desplazado de su sitio, lo cual produce un aumento de la presión del líquido cefalorraquídeo a lo largo de la columna vertebral originándose secundariamente un aumento del dolor lumbar con la tos o el estornudo. La persona con hernia de disco tiene continuos ataques de lumbago y/o ciática.

P.- ¿Cómo tratar los problemas de inflamación de las raíces nerviosas, como la ciática?

R.- Las inflamaciones agudas se tratan con reposo. Si se estira el nervio inflamado, lo que se hace es lesionarlo todavía más.

P.- ¿Qué opinas de la postura sobre la cabeza?

R.- Me parece que a nivel cervical, si no se domina correctamente, puede resultar una postura muy peligrosa. Personalmente no recomiendo enseñarla en una clase normal de Yoga.

P.- ¿Por qué se producen chasquidos en los huesos al hacer algunas posturas?

R.- Los chasquidos que se producen en los huesos y las articulaciones al movilizarlas, sobre todo en las vertebras, son debidos a la rotura de pequeñas adherencias formadas por hebras de fibrina que se habían formado, debido básicamente a la inmovilidad articular mantenida durante tiempo; por lo tanto es beneficioso y revitalizante para el conjunto articular.

P.- Hay muchas personas que vienen a las clases diciendo que el médico les ha prohibido hacer ciertos movimientos de cuello, como son las rotaciones, a causa de su artrosis cervical.

R.- Desde mi punto de vista en un cuadro de artrosis cervical, no es conveniente inmovilizar todavía más el cuello. Hay que movilizarlo para ir rompiendo las pseudo-articulaciones que se van creando con el desgaste óseo. Pero esto no se puede realizar bruscamente, hay que ir poco a poco incrementando el trabajo a nivel cervical y la movilidad de la columna, siempre respetando las condiciones de cada persona.

P.- ¿Está contraindicada la práctica de posturas de flexión anterior de la columna cuando hay una cifosis dorsal muy marcada?

R.- No se debe trabajar a nivel osteomuscular solamente hacia un lado, hay que combinar todos los movimientos. En este caso concreto, es cuestión de insistir en la flexión posterior pero sin dejar de practicar la flexión anterior.

P.- ¿Como aparecen los osteofitos, las pseudoarticulaciones?

R.- Al principio es un cartílago que se empieza a formar a partir de depósitos de fibrina, que con el tiempo va acumulando depósitos de calcio y se convierte en un osteofito que llega a formar una pseudoarticulación, limitando los movimientos. Si se rompen a tiempo estas fibrinas, trabajando la movilidad corporal, se impide que se forme esa nueva articulación. Es lo mismo que sucede cuando no hay una buena consolidación en las fracturas óseas, que se forma una especie de depósito óseo alrededor del hueso que limita los movimientos, porque altera el sistema muscular que le rodea.

P.- ¿Como hay que tratar a las personas que se quejan mucho de dolor y que se niegan a hacer ciertos movimientos?

R.- No hay enfermedades sino enfermos. El límite lo tiene que poner el paciente y no el terapeuta. Hay que explicarles que es necesario ir aumentando la movilidad articular poco a poco; que justamente la terapia consiste en ir aumentando esa movilidad aunque al principio produzca dolor.

P.- Hay personas que parece que se esfuerzan más de lo que realmente pueden.

R.- Si hay esfuerzo es porque la persona está sana y el cuerpo le responde. En este esfuerzo incrementado que se observa en ciertas personas, y que es además casi siempre innecesario, ya que se puede hacer lo mismo con menor gasto de energía, puede haber un impulso saludable de mejora y crecimiento, pero también puede haber otros componentes neuróticos contenidos en ese esforzado afán. Muchas neurosis obsesivas, están focalizadas en nuestro medio a través de la

salud.

P.- Qué sucede cuando hay espina bífida. ¿Hay alguna limitación en la práctica de asanas?

R.- La espina bífida es un trastorno en general sin demasiada importancia. A consecuencia de un problema embrionario, la última vertebra lumbar o en ocasiones la primera sacra, no ha terminado de cerrarse en su cara posterior, quedando abierta en esta parte sin cobertura ósea; pero como hay una sustancia cartilaginosa que impide que la médula salga por esta abertura, no hay mayor problema. Cuando hay dolor se limitarán aquellos movimientos que lo incrementen; pero si no lo hay, se pueden practicar todos los asanas.

P.- ¿Como podemos actuar sobre la zona sacra y tratar con el Yoga la inflamación de la articulación sacro iliaca?

R.- La articulación sacro iliaca es una articulación rígida y no podemos actuar directamente sobre ella con los asanas. La inflamación de la articulación sacro iliaca puede ser consecuencia de un golpe o ser el primer síntoma de la espondilitis anquilopoyética. Si es a consecuencia de esta última, la enfermedad por si sola es lo suficientemente importante como para dar de lado la inflamación de la articulación sacro iliaca y empezar a tratar la espondilitis anquilopoyética.

P.- ¿Qué es la espondilitis anquilopoyética?

R.- Es una enfermedad en la que se produce un crecimiento de trozos de hueso de vertebra a vertebra, y al final se fusionan y solidifican entre sí todas las vertebras, con lo que la columna vertebral se convierte en un tallo rígido y enormemente deformado con una cifosis muy marcada. La forma médica de tratar la afección es con antinflamatorios y corticoides. El tratamiento de este proceso a través de las técnicas del Yoga físico, puede ser fundamental y muy beneficioso si se realiza desde los primeros estadios de evolución de la enfermedad; ya que con las distintas flexiones a que se somete la columna vertebral, se rompen las incipientes estructuras óseas que van surgiendo entre las vertebras, se combate la rigidez que se origina, se disminuye por tanto el dolor y se puede conseguir que la enfermedad evolucione muy lentamente.

<u>Asanas zona cervical.</u>

- **Arda- Matyasana.**
- **Halasana.**
- **Sarvangasana.**
- **Sarvangasana (variantes).**
- **Esvanasana.**

<u>Asanas zona dorsal.</u>

- **Yogasana.**
- **Janusirsasana.**
- **Parihasana.**
- **Vakrasana.**
- **Arda-Matyendrasana.**

- Yogamudra.
- Arda-Yogamudra.
- Makarasana.

<u>Asanas zona lumbar.</u>

- Bujhangasana.
- Esvanasana.
- Arda-Bujhangasana.
- Arda-Bujhangasana variante.
- Natasira-Vajrasana.
- Natasira-Vajrasana (con brazos estirados).
- Ustrasana.
- Ustrasana variante.
- Supta-Vajrasana.
- Arda-Chakrasana.
- Padahastasana.
- Padahastasana (con piernas abiertas).
- Trikonasana.
- Purnasana.

<u>Asanas de tensión muscular.</u>

- Salavasana.
- Arda-Salavasana.
- Utamapada.
- Makarasana.
- Hansasana.
- Hansasana invertido.
- Vajroliasana (y variantes).
- Dhanurasana.
- Utita-Dhanurasana.

<u>Asanas zona abdominal.</u>

- Utamapada.
- Vajroliasana (y variantes).
- Pavanamuktasana.
- Supta-Pavanamuktasana.
- Ustrasana variante.
- Paschimotanasana.
- Janusirasana.
- Vakrasana.
- Arda-Matyendrasana.

<u>Asanas de piernas.</u>

- Padmasana.
- Arda-Padmasana.
- Sidhasana.
- Virasana.
- Sankatasana.
- Supta-Vajrasana.
- Vajrasana.
- Arda-Bujhangasana.
- Garbasana.
- Yogasana.
- Yogamudra.
- Yogamudra (variante brazos levantados).
- Gomukasana.

Asanas de flexión anterior.

- **Paschimotanasana.**
- **Paschimotanasana con piernas abiertas.**
- **Janusirasana.**
- **Janusirasana con el pie sobre el muslo.**
- **Janusirasana variante con pierna doblada.**
- **Padahastasana.**
- **Padahastasana con piernas abiertas.**
- **Podotanasana.**
- **Garbasana.**
- **Yogasana.**

Asanas de flexión posterior.

- **Bujhangasana.**
- **Arda-Bujhangasana.**
- **Arda-Bujhangasana variante.**
- **Esvanasana.**
- **Natasira-Vajrasana.**
- **Natasira-Vajrasana con brazos estirados.**
- **Ustrasana.**
- **Ustrasana variante.**
- **Arda-Matyasana.**
- **Arda-Chakrasana.**
- **Supta-Vajrasana.**

Asanas de flexión anterior oblicua.

- **Postura sobre la pierna.**

- Hasthapadaman.
- Konasana.

Asanas de flexión lateral.

- Trikonasana.
- Janusirsasana.
- Parihasana.
- Postura de la media luna.

Asanas de torsión.

- Vakrasana.
- Arda-Matyendrasana.
- Purnasana.

VI.- ESTUDIO DE LAS TÉCNICAS DEL YOGA DESDE SU VALORACIÓN TERAPÉUTICA A NIVEL ORGÁNICO GENERAL.

Introducción:

La clase de hoy trata del estudio sobre la capacidad terapéutica contenida en la práctica del Yoga. Vamos a estudiar las enfermedades más frecuentes y que por sus características mejor pueden someterse a un tratamiento yóguico.

Hay muchas afecciones que pueden ser tratadas desde una sesión normal de Yoga Físico, combinando asanas, Pranayama y relajación; pero hay otras que dada su especificidad, conviene tratarlas en clases particulares con una orientación especial centrada en el problema a tratar, seleccionando consecuentemente las técnicas más adecuadas.

APARATO CIRCULATORIO

Hipertensión arterial.

La tensión arterial es la resistencia que oponen los vasos sanguíneos al paso de la sangre. Los vasos sanguíneos están rodeados de una capa muscular que se contrae o se dilata de forma involuntaria. Cuando esta capa muscular se contrae, el vaso sanguíneo se cierra aumentando la tensión arterial; y por el contrario cuando se relaja, el vaso sanguíneo se abre y al permitir el paso de un mayor flujo de sangre, disminuye la tensión. Cuando esa resistencia está aumentada por encima de los límites normales, se dice que hay hipertensión arterial, y cuando está por debajo de dichos límites se dice que hay hipotensión arterial.

Ya hemos comentado aspectos de la hipertensión arterial a lo largo de todo el curso, ahora nos

vamos a referir a la "hipertensión esencial", que es aquella que no depende directamente de una patología del riñón ni de las cápsulas suprarrenales, sino que es causada por tensión nerviosa somatizada y que presenta un componente hereditario en su causación.

La hipertensión arterial es una enfermedad muy grave por los efectos secundarios que produce, como son las lesiones cardiológicas, cerebrales y renales.

El beneficio básico que otorga la práctica del Yoga en el tratamiento de la hipertensión arterial, es debido al estímulo que se produce en el Sistema Nervioso Vegetativo Parasimpático. En el momento que se produce la estimulación vagotónica, se consigue la relajación de la capa muscular de las arterias y las arteriolas, con lo cual se obtiene una disminución importante de la tensión arterial. Esto puede ser un efecto que se mantenga solamente durante el tiempo que dura la sesión de Yoga, o bien puede prolongarse más tiempo, dependiendo de la dedicación y constancia en la práctica.

Hay que tener presente que los beneficios que se derivan de la práctica del Yoga, estarán siempre en relación directa con la cantidad de horas que se le dediquen. Para tratar una hipertensión arterial, no se puede pensar que con una o dos horas de práctica a la semana la persona va a mejorar, pudiendo llegar a eliminar la medicación hipotensora. Por el contrario tendrá que practicar diariamente, y en relación al tipo de hipertensión que presente, los beneficios que obtenga serán mayores o menores, hasta el punto de poder llegar a eliminar la medicación o no. Cuanto más se estimula ese estado de vagotonía, más se puede mantener de una forma espontánea.

Para tratar la hipertensión arterial, el tratamiento a través del Yoga consistiría en la realización de la ya indicada sesión estándar de Yogaterapia con eliminación de las posturas de tensión muscular. Las posturas de inversión son muy beneficiosas por el efecto estimulante sobre el Sistema Nervioso Parasimpático que se origina con la compresión de la barbilla contra el esternón y la consiguiente presión sobre los senos carotideos (conjunto nervioso-ganglionar de estímulo parasimpático situado en ambos huecos por encima de las clavículas). Igualmente dichas posturas de inversión, al invertir la posición del cuerpo, disminuyen la sobrecarga de sangre a los ventrículos cardíacos, la parte del corazón que más fuerte tiene que contraerse para vencer las resistencias periféricas que implica la hipertensión arterial, con lo que se mejora el funcionamiento cardíaco, disminuyendo al mismo tiempo la tensión arterial.

Entre el conjunto de técnicas respiratorias del Pranayama, se recomienda la práctica de respiraciones completas realizadas con amplios movimientos respiratorios que impliquen una movilización amplia a nivel diafragmático con el consiguiente masaje secundario que se realiza con dichos movimientos sobre el corazón. Se pueden practicar retenciones de aire a pulmón lleno (kumbhaka interno), siempre que la persona no presente fatiga con su realización. Las respiraciones rítmicas y el Pranayama Cuadrado, se recomiendan muy especialmente si la persona no presenta dificultad en la práctica de las retenciones de aire a pulmón lleno y vacío (kumbhaka interno y externo), por la amplia movilización diafragmática que condicionan. El Ujjayi puede igualmente resultar beneficioso, pero debe practicarse únicamente con Jalandhara-Bandha (la barbilla presionada contra el esternón), y sin realizar Uddiyana-Bandha ni Mula-Bandha (contracción de los músculos abdominales y del ano respectivamente).

La práctica del Yoga, está contraindicada cuando la persona presente una "hipertensión arterial maligna"; ya que estos cuadros son de muy difícil regulación incluso con medicación, y existe el riesgo potencial de presentación de hemorragias cerebrales.

Procesos troboembólicos, tromboflebitis.

La tromboflebitis es la oclusión de una vena, que se presenta habitualmente en miembros inferiores. En el momento agudo está completamente contraindicada la práctica del Yoga, por el riesgo que implica la posible movilización de los trombos que están fijados a la pared de la vena, y la presentación secundaria de procesos embólicos pulmonares o cerebrales. Una vez que ha remitido el cuadro de inflamación aguda, el vaso obstruido puede recanalizarse o lo que es más frecuente, puede permanecer taponado estableciéndose una circulación colateral secundaria que intenta suplir la obstrucción venosa establecida y recuperar la función circulatoria alterada. Este proceso implica el crecimiento de brotes venosos alrededor de la oclusión como si fuesen los brotes vegetales de un árbol ramificándose, y que llegan a conectar con la vena principal obstruida, suprimiendo de esta forma el obstáculo venoso que se había producido.

Para favorecer este crecimiento de la circulación colateral se recomienda la práctica de todas las posturas que impliquen presión sobre la musculatura de las piernas, como son el Supta-Vajrasana o el Arda-Bujhangasana, por el efecto de masaje sobre el sistema venoso que secundariamente originan.

Insuficiencia cardíaca.

La insuficiencia cardíaca es la incapacidad del músculo cardíaco para bombear la cantidad de sangre necesaria para el funcionamiento del organismo. Suele ser debida al desgaste producido por los años en la capacidad de contracción del miocardio, lo que le impide mantener su función de bomba de forma adecuada. Es por esto por lo que se suele presentar con mayor frecuencia a partir de los 60 o 65 años.

También puede ser producida por una dilatación de la musculatura cardíaca que impide su contracción efectiva para bombear la sangre y que suele ser secundaria a otros procesos cardiológicos o generales de todo el organismo, conociéndose entonces como Miocardiopatía Dilatada, que se puede presentar incluso en gente joven.

Respetando siempre el límite de cada persona marcado por la fatiga o el agotamiento, en principio tanto una persona joven con miocardiopatía dilatada como una persona mayor con insuficiencia cardíaca, pueden realizar una sesión normal de Yoga, incluidas las posturas de tensión muscular; puesto que es la propia persona la que puede controlar hasta donde puede llegar en su práctica sin fatigarse.

La práctica global de Asanas y Pranayama tiene un efecto tónico sobre el músculo cardíaco, tanto por la general movilización corporal que implican los asanas a nivel muscular y el beneficio cardiológico que esto origina, como por el concreto efecto de masaje sobre el corazón que se produce con las técnicas respiratorias y la intensa movilización diafragmática que condicionan.

Trabajar a nivel muscular general de todo el cuerpo y a nivel concreto de movilización diafragmática, implica un estímulo tónico fundamental para el músculo cardíaco, que se ve favorecido profundamente en su función de bomba. En principio pueden realizarse todas las técnicas respiratorias, pero para la afección que nos ocupa las más indicadas son las Respiraciones Rítmicas y el Pranayama Cuadrado por ser las que más masaje diafragmático condicionan.

Igualmente uno de los efectos derivados de la estimulación global del Sistema Parasimpático o Vagotonía que se produce con la práctica del Yoga, es la disminución de la frecuencia cardíaca con un incremento simultáneo de la fuerza de contracción cardíaca con cada latido, por lo que dicho efecto combate la insuficiencia cardíaca que nos ocupa.

Cardiopatía isquémica.

Es el proceso de disminución del riego sanguíneo al corazón a través de las arterias coronarias. Presenta tres niveles de intensidad, que de menor a mayor se conocen como: isquemia, angina de pecho e infarto de miocardio (que es la oclusión arterial completa).

En el grado de isquemia, la práctica del Yoga en principio no está contraindicada, siempre que no desencadene dolor (el dolor miocárdico es lo que se llama la angina de pecho). Hay que valorar incluso la práctica yóguica como beneficiosa en este proceso, por el trabajo muscular que implica y la consiguiente tonificación del funcionamiento cardíaco que se produce debido al simple ejercicio físico. De la misma manera el estímulo vagotónico es igualmente beneficioso por la mejora del riego coronario que origina.

En la rehabilitación posterior de un Infarto Agudo de Miocardio, una vez superada la fase de riesgo y siempre que no aparezca dolor anginoso, la práctica del Yoga es un elemento importante de regeneración y recuperación miocárdica, debiendo valorarse la intensidad de dicha práctica según cada caso particular y el grado de afectación y oclusión coronaria residual.

Angina de Pizz Metal.

Es una contracción espasmódica de las arterias coronarias sin que exista lesión oclusiva a nivel arterial. En nuestro momento cultural es una patología muy frecuente, en relación directa con las situaciones de tensión nerviosa, stress y ansiedad. Depende igualmente de la estructura de carácter conocida como patrón A de conducta (hablaremos de ello en la próxima clase de este curso).

La práctica de Yoga Físico se recomienda en esta afección sin ningún tipo de restricciones, siendo posible la realización de una sesión de Yoga completa con técnicas de Pranayama avanzado. Quiero insistir en que esta patología encuentra en el Yoga uno de sus tratamientos más completos y mejores, por la modificación de los hábitos conductuales que se origina, y que se presentan como la auténtica alternativa saludable a los patrones de conducta estresantes y ansiógenos que la originan. Es necesario, evidentemente, mantener una disciplina en la práctica y una constancia en el tiempo; respetando el límite que implica la presentación de dolor anginoso durante la realización de asanas, que en caso de presentarse obliga a suspender dicha práctica.

Varices.

Las varices consisten en la dilatación de la pared de las venas en los miembros inferiores y el consiguiente estancamiento de sangre que se origina, formándose como bolsas de retención sanguínea. La pared de las venas al estar dilatada, pierde el tono, por lo que para tratar esta afección hay que buscar tonificar la musculatura que envuelve dichos sistemas venosos, y conseguir que los músculos que rodean las venas cumplan la función que estas han perdido, manteniendo el tono venoso que posibilite la normal circulación de la sangre y evite los estancamientos. En la presentación de esta afección influyen factores hereditarios, por lo que es un cuadro que no llega nunca a desaparecer.

A través de la práctica yóguica se consigue básicamente tratar esta afección en base a dos factores de actuación: por el estímulo tónico importante que se efectúa con determinados asanas sobre la musculatura de las piernas; y por la movilización sanguínea que esto último condiciona evitando el estancamiento de sangre en las dilataciones varicosas. Por consiguiente los asanas más recomendados en este proceso, son aquellos que ejercen directamente presión sobre la musculatura de las piernas, como son Supta-Vajrasana y Arda-Bujhangasana principalmente; que consiguen de forma muy marcada tonificar la musculatura de los miembros inferiores y evitar el estancamiento de sangre venosa por la presión tan intensa que ejercen en dichos miembros. Igualmente con las posturas de inversión, como por ejemplo Viparita-Karani o Sarvangasana, se consigue facilitar el retorno venoso desde las piernas al corazón.

Cefaleas Vasomotoras.

El dolor de cabeza de tipo jaquecoso, está producido por la dilatación de una arteriola dentro del cráneo. La envoltura muscular que rodea la arteriola se dilata y como consecuencia de la presión que esta dilatación origina en las estructuras neurológicas adyacentes, aparece el cuadro de jaqueca.

Las jaquecas son de componente hereditario, existiendo familias donde todos sus miembros las padecen. El dolor en ocasiones es tan insoportable que la persona no se puede mover de la cama, y suelen presentar una duración que varía entre unos minutos y 24/48 horas. La jaqueca vasomotora se acompaña de síntomas como la fotofobia (intolerancia a la luz) y molestias a nivel de aparato digestivo (nauseas, vómitos, etc...).

Las jaquecas se desencadenan más fácilmente ante situaciones de tensión nerviosa o ansiedad. Todo lo que sea trabajar la relajación y potenciar la vagotonía, es prevenir o al menos distanciar la aparición de la crisis jaquecosa. Es por esto que el conjunto de las técnicas del Yoga resultan un tratamiento de elección ante estos procesos, presentándose en algunos pacientes resultados espectaculares en la mejoría de esta dolencia.

Como ya hablamos en la sesión dedicada al Pranayama, la única forma que hay de dar masaje a la masa cerebral es a través de las técnicas avanzadas de respiración con retención de aire a pulmón lleno, manteniendo al mismo tiempo los tres bandhas. A consecuencia de este masaje se consigue disminuir la frecuencia de presentación de los cuadros jaquecosos.

Hay que valorar el hecho de que el paciente jaquecoso suele tener una estructura de personalidad tendente a somatizar sus problemas a través de la jaqueca. En rigurosa valoración psicosomática la jaqueca se considera un orgasmo vivido desvirtuadamente en la cabeza. La restructuración energética que la practica del Yoga implica en la persona que lo sigue con disciplina y constancia, posibilita el que la descarga energética orgásmica se mantenga en su nivel pelviano y abandone el cortocircuito alterado de descarga en la cabeza.

Los cuadros de cefalea sin componente vasomotor son los normales dolores de cabeza sin dilatación arteriolar. Se pueden originar, entre otras muchas causas, por tensión nerviosa, estreñimiento o por intoxicación alimenticia, apareciendo la cefalea pulsátil, en la que se siente el latido arterial en las sienes. Para este cuadro el tratamiento yóguico con el conjunto de técnicas globales se presenta igualmente como una terapéutica de elección.

APARATO RESPIRATORIO.

Como ya hablamos en la clase sobre Pranayama, existen dos grandes bloques de enfermedades respiratorias:

A): Enfermedades Restrictivas: son las que disminuyen o restringen el intercambio gaseoso a nivel pulmonar. A través del Yoga podemos tratar como ya se indicó, el enfisema pulmonar. Todas las enfermedades que impliquen procesos infecciosos respiratorios agudos, como son las neumonías, la tuberculosis o la bronquitis aguda, no se pueden tratar con Yoga; únicamente se puede llegar a usar el Yoga como tratamiento complementario una vez superado el proceso agudo.

B): Enfermedades Obstructivas: son las que generan obstrucción al paso del aire a los pulmones; como es el caso de las crisis de broncoespasmo y el asma bronquial.

El conjunto de técnicas del Yoga más beneficiosas para el aparato respiratorio son:

- Asanas o posturas de flexión lateral, debido al estiramiento que producen en la musculatura intercostal y a la mejora secundaria que esto genera en la capacidad de dilatación del tórax.

- Todas aquellas posturas que produzcan una apertura de la caja torácica, como son muchos de los asanas de flexión posterior de la columna, lo cual aumenta la capacidad de dilatación pulmonar.

- Como asana concreto y específico muy beneficioso para la función respiratoria se encuentra el Hansasana, que por ser postura de tensión muscular, tonifica y fortalece la musculatura pectoral mejorando la amplitud de dilatación torácica.

- En general todas las técnicas de Pranayama desde las más sencillas a las más complejas, procurando adecuarlas a cada persona según su capacidad y entrenamiento. Estas técnicas al mejorar el intercambio gaseoso entre el aire y la sangre, son muy beneficiosas para el

tratamiento de las enfermedades restrictivas. Es muy importante enseñar bien a la persona el manejo de la movilización de la caja torácica de forma completa y total antes de emprender la práctica de técnicas respiratorias más avanzadas con retención de aire a pulmón lleno y utilización de los bandhas.

Una de las grandes dificultades respiratorias para la completa movilización de todo el aire pulmonar es producida por el "volumen residual", la cantidad de aire que queda en el pulmón después de cada espiración, debido a que es mucho mayor del que debiera ser para un completo vaciado pulmonar. Es por esto que hay que insistir en la enseñanza práctica, que lo más importante es el vaciado casi completo de los pulmones en la espiración, a través de la presión diafragmática que se ejerce realizando una intensa presión abdominal con el Uddiyana-Bandha, consiguiendo de esta forma que la inspiración siguiente se realice con una mayor entrada de aire renovado.

Dentro de las enfermedades obstructivas, hay que tener en cuenta que las crisis de asma se inician casi siempre a nivel espiratorio, de ahí la importancia de vaciar bien los pulmones en la espiración, ya que el broncoespasmo espiratorio dificulta la salida del aire pulmonar. Si la persona mantiene un nivel continuo de broncoespasmo, la retención de aire a pulmón lleno debe ser realizada durante un tiempo mínimo; pero a medida que se vayan relajando y dilatando los bronquios, se pueden empezar a realizar retenciones de aire más prolongadas.

Para la patología de las vías respiratorias altas (rinitis, laringitis, etc...), que implican obstrucción y dificultad en la toma de aire, se recomienda la realización de los asanas de torsión de la columna, que tienen un efecto descongestivo y dilatador de las fosas nasales.

APARATO DIGESTIVO.

Patología del Esófago.

En el esófago hay dos grandes cuadros de alteración patológica:

- Esofagitis: inflamación del esófago producida por diversas causas y más frecuentemente secundaria a hernia de hiato.

- Hernia de hiato: es un trozo de estómago que se desplaza por encima del diafragma, con lo cual el estómago no se encuentra cerrado por el cardias (orificio de entrada estomacal a nivel diafragmático), permaneciendo por consiguiente en contacto los jugos gástricos con el esófago, lo que origina esofagitis, con ardores intensos (disfagia), regurgitación de la comida hacia la boca cuando la persona se tumba después de comer, etc...

La hernia de hiato tiene dos grados: uno menor denominado ampolla epifrénica, cuando es un trozo pequeño de estómago el que se encuentra desplazado por encima del diafragma; y luego la hernia de hiato propiamente dicha.

El tratamiento médico de la hernia de hiato es quirúrgico habitualmente. El Yoga tiene un

efecto muy beneficioso sobre esta patología, porque el cultivo de la relajación hace que disminuyan los espasmos esofágicos, las contracciones del esófago producidas por la irritación de los jugos gástricos, y que son muy dolorosas. Por otro lado la estimulación del Sistema Parasimpático produce un aumento de la secreción gástrica de ácido clorhídrico, lo que podría perjudicar a la hernia de hiato, por lo que se recomienda en estos pacientes, tomar un vaso de leche fría después de cada sesión de Yoga, para de este modo alcalinizar el estómago.

Las posturas de inversión, así como las posturas de tensión o de presión a nivel abdominal, están contraindicadas en principio, en presencia de una hernia de hiato importante, porque incrementan la posibilidad de que se siga desplazando el estómago por encima del diafragma, aumentando la hernia. También está contraindicada la práctica del Uddiyana-Bandha (la contracción del abdomen hacia dentro de forma intensa y mantenida), por la misma razón.

Gastritis- Úlcera de Estómago- Úlcera de Duodeno.

Estas tres patologías de causa claramente psicosomática, se benefician muy profundamente con la práctica del Yoga, ya que se combate la ansiedad y la tensión nerviosa, que figuran como elementos claves en la génesis de dichas afecciones.

La úlcera de estómago como herida abierta, e incluso en ocasiones sangrante, en la pared del estómago; representa la cristalización de un proceso de ansiedad psíquica importante y mantenida durante largo tiempo, al que habitualmente se asocia la vivencia de enfrentar la persona alguna circunstancia en su vida que no puede digerir a nivel emocional, terminando por herir su propio estómago; siendo muy frecuente que la vivencia emocional que no se puede terminar de digerir esté relacionada con un hambre de amor por parte del sujeto nunca satisfecha.

La sesión global de Yogaterapia calma la ansiedad y la tensión psíquica, produciendo sedación, relajación y tranquilidad a nivel emocional (el "sereno vigor" del que ya hemos hablado). Todos estos elementos se presentan como terapéuticas en estas patologías.

Tanto la gastritis como la úlcera de estómago y de duodeno, se pueden ver perjudicadas por el incremento de secreción de ácido clorhídrico secundario a la estimulación vagotónica, por lo que al igual que se ha indicado en la hernia de hiato, se recomienda tomar un vaso de leche fría tras la sesión de Yoga.

La opinión científica en el momento actual afirma que la úlcera de estómago es causada por una bacteria denominada "Helicobacter Pylori", que produce una herida en la pared del estómago, que a su vez provoca ansiedad, complicando más la úlcera. Mi opinión personal es que se trata de una patología de índole claramente psicosomática, y que se debe a la somatización de la ansiedad y la tensión nerviosa en el estómago; si bien la herida puede estar infectada secundariamente por ese germen.

Ptosis gástrica.

Es lo que vulgarmente se conoce como "estómago caído". Es una patología sin demasiada

importancia, pero que produce síntomas muy molestos, como son digestiones lentas y pesadas, con dificultad de asimilación de los alimentos. Se produce por una falta de tono en la musculatura gástrica que la lleva a un estado de flacidez y desprendimiento.

La práctica del conjunto de asanas del Yoga Físico, favorece la recuperación del tono en la musculatura del estómago, combatiendo la ptosis gástrica y haciendo desaparecer la sintomatología acompañante. Al mismo tiempo el efecto de masaje sobre todo el contenido abdominal, que se produce con las distintas posturas del Yoga, es beneficioso para combatir el hecho de que el estómago al estar caído retenga alimentos en su interior produciendo la sensación de pesadez.

Estreñimiento.

Para combatir el estreñimiento a través de la práctica del Yoga, hay que potenciar la realización de todas aquellas posturas que aumentan la presión sobre la pared abdominal, para de este modo estimular el peristaltismo intestinal (las contracciones del intestino grueso necesarias para que se produzca la evacuación). Por lo tanto están indicadas posturas como: Dhanurasana, Makarasana, Salavasana, Arda-Matyendrasana, Vakrasana, etc.., debiendo realizarse durante las posturas respiraciones abdominales lentas y profundas para favorecer el masaje sobre el contenido abdominal.

La estimulación Parasimpática inducida por el Yoga, aumenta secundariamente la secreción de la enzima llamada "Gastrina". La gastrina es una enzima que se segrega en el estómago y que produce la estimulación del llamado reflejo gastro-cólico, consistente en que la llegada de alimento al estómago incrementa los movimientos peristálticos y de contracción en todo el intestino grueso, en todo el colon; combatiendo el estreñimiento. Luego por este mecanismo, dependiente de la vagotonía yóguica, se favorece también la eliminación del estreñimiento.

Colon Irritable o Espástico.

Es una patología que afecta al intestino grueso presentando síntomas de alternancia de estreñimiento y diarrea de forma brusca, acompañados de intenso dolor abdominal secundario a los espasmos intestinales. El síntoma clave del colon irritable es que la primera toma de alimento por las mañanas origina la necesidad imperiosa de defecar.

Es otra patología de origen claramente psicosomático, por somatización de la tensión nerviosa en el intestino grueso. Su motivación emocional se encuentra en relación con un mal manejo de la propia agresividad, que al no poder expresarse adecuada y correctamente por represiones inconscientes; tiene que manifestarse a través de diarreas (la persona se "caga" en todo), acompañadas de dolor que el individuo soporta y padece para compensar la culpa que su propia agresividad le genera.

El tratamiento yóguico se centra en potenciar la relajación y la tranquilización global, a través de asanas y Pranayama, de todo la estructura psicofísica de la persona. De igual manera la toma de conciencia en profundidad de las distintas sensaciones corporales, que se brinda a la persona al encontrarse inmovilizada en el asana, posibilita la asunción por parte de esta de

componentes agresivos rechazados previamente y que siempre presentan un correlato a nivel de sensaciones físicas. Asumir la propia agresividad favorece el no tener que eliminarla de forma extemporánea a través del recto.

Megacolon.

Consiste en la dilatación del colon de forma mantenida. El síntoma básico que genera es el estreñimiento acompañado de hinchazón de vientre y retención de heces y gases en el colon. Suele tener una causa genética, por lo que resulta de difícil tratamiento a través del Yoga.

Lo que sí podemos tratar con las técnicas yóguicas son los síntomas acompañantes (estreñimiento e hinchazón). Todas las posturas que incrementen la presión intra-abdominal son beneficiosas para el tratamiento de esta patología, por combatir dichos síntomas acompañantes. En principio se recomendarían las ya indicadas en el tratamiento del estreñimiento global.

A nivel dietético, hay que tener en cuenta que la ingestión de fibra no siempre es beneficiosa para las personas con patología del intestino grueso, ya que en determinados procesos como el que nos ocupa, puede llegar a ser perjudicial por incrementar la retención de heces en el colon y favorecer la hinchazón del vientre.

Hernias Inguinales y Crurales.

En estas afecciones está contraindicada la práctica del Yoga, porque al aumentar con las distintas posturas la presión intra-abdominal, se puede incrementar más el "saco herniario", o sea la cantidad de intestino que está dentro de la hernia. Aunque la hernia esté resuelta quirúrgicamente, hay que tener mucho cuidado con la práctica de los asanas por el riesgo de reapertura con los esfuerzos.

Patología Hepática.

Recordar simplemente que las posturas de flexión lateral de la columna hacia el lado derecho, son beneficiosas para el hígado por someterlo a un profundo masaje.

Patología Biliar.

Hay dos grandes grupos de afecciones a nivel de la vesícula biliar:

- Las Disquinesias: son el mal funcionamiento de la vesícula biliar, con dificultad en la secreción de bilis al intestino, lo que produce digestiones lentas y pesadas, con intolerancia a la ingestión de grasas. Por ser la vesícula biliar una víscera hueca situada en el lado derecho superior del abdomen, pero hacia el centro, se beneficia de todas aquellas posturas que aumenten la presión sobre ella favoreciendo el vaciado de su contenido en bilis. Por consiguiente las posturas que más intensamente darán masaje sobre esta víscera favoreciendo su función, son las posturas de flexión lateral de la columna hacia el lado derecho y todas las posturas que incrementen la presión a nivel intra-abdominal como Paschimotanasana o Vakrasana.

- Litiasis Biliar. (Piedras en la vesícula): si al igual que en la afección anterior el hecho de someter la vesícula a masaje mejoraba la patología; en la presente, tiene el inconveniente de que al presionar sobre la vesícula pueden llegar a soltarse los cálculos, pasando estos desde la vesícula al colédoco (el conducto por el que la vesícula desemboca en el intestino) y dando lugar a que aparezca un cólico biliar.

Si la persona no ha presentado nunca cólicos biliares, en principio puede practicar todas las posturas de Yoga, pero si ya los ha tenido en alguna ocasión, hay que advertirle que las posturas en que se incrementa la presión intra-abdominal, tiene que realizarlas con mucho cuidado, para evitar que al aumentar la presión y dar masaje sobre la vesícula, los cálculos que están flotando en la bilis puedan desprenderse y salir, produciendo el cólico biliar con todos sus síntomas.

Patología Pancreática.

El páncreas tiene dos funciones principales:

- Función endocrina: encargada de la secreción de insulina y por lo tanto de la regulación del metabolismo de la glucosa.

- Función exocrina: encargada de la secreción del jugo pancreático necesario para el proceso digestivo de asimilación de los alimentos, fundamentalmente las grasas.

En general todas las posturas que incrementen la presión sobre el contenido abdominal van a mejorar el riego sanguíneo sobre el páncreas, sometiéndolo al mismo tiempo a un profundo masaje, mejorando en consecuencia su función tanto endocrina como exocrina.

Patología Esplénica.

El bazo es una víscera compacta situada en el lado izquierdo superior del abdomen, por debajo del diafragma, especializado en la filtración de la sangre y la regulación del número de hematíes y leucocitos circulantes.

Cuando hay inflamaciones agudas del bazo, está completamente contraindicada la práctica del Yoga. En otros procesos con inflamaciones secundarias del bazo (esplenomegalias secundarias), se puede practicar Yoga, siendo recomendadas las posturas de flexión lateral de la columna hacia el lado izquierdo, por ser las que realizan un masaje en profundidad sobre esta víscera.

APARATO GENITAL.

Retroversoflexión Uterina.

Es la presentación del útero caído hacia detrás, lo que origina congestión sanguínea pelviana secundaria, con alteraciones del ciclo menstrual con dolor.

Para procesos agudos están contraindicadas todas las posturas que incrementen la presión abdominal por debajo del ombligo, como son Dhanurasana, Utamapada o Vajroliasana. Se

recomiendan las posturas que tonifican la musculatura del suelo de la pelvis, que es el soporte del útero, por someterla a un profundo estiramiento, y muy concretamente Arda-Bujhangasana. También son beneficiosas las posturas de flexión anterior de la columna que mantienen al mismo tiempo la pelvis bien abierta, como es el Paschimotanasana en la variante de las piernas separadas, la postura sobre la pierna o el Garbasana.

Prostatitis.

Para los cuadros de inflamación aguda de la próstata están contraindicadas las posturas de flexión anterior de la columna con las piernas abiertas y en general todas las posturas que incrementen la presión de los genitales y de la pelvis contra el suelo, como son: Paschimotanasana (piernas abiertas), Postura sobre la pierna, Arda-Bujhangasana variante, Dhanurasana, Makarasana, Salavasana, etc...

La inflamación prostática condiciona un aumento del flujo sanguíneo a la pelvis menor; por lo que es conveniente intentar conseguir a través de los asanas una disminución en el incremento de dicho flujo sanguíneo, y en este sentido resultaran muy beneficiosas todas las posturas de inversión del cuerpo por la descarga sanguínea pelviana que favorecen.

APARATO URINARIO.

Insuficiencia Renal.

Es la imposibilidad del riñón de mantener su función excretora y depuradora para el organismo. En principio las personas con insuficiencia renal pueden practicar una sesión normal de Yoga.

Ptosis Renal y Litiasis Renal.

La ptosis renal es lo que se conoce como riñón caído; el riñón en lugar de encontrarse situado a nivel lumbar alto, aparece caído hacia la pelvis. Esto suele ser debido a la presencia de una debilidad en la musculatura a nivel lumbar alto, que es la encargada de sustentar toda la masa del retro peritoneo, por lo cual el riñón no se sujeta en su sitio y cae hacia la pelvis. Esto ocasiona secundariamente alteraciones en la colocación del uréter, que puede aparecer curvado y con estrechamientos de su conducto, lo que dificulta el paso fluido de orina a su través y en consecuencia favorece el deposito de cálculos renales (litiasis) y la presencia de cólicos nefríticos.

Ya hemos repetido muchas veces que las posturas más beneficiosas para el riñón son las posturas de flexión anterior oblicua de la columna, por el efecto que producen de elevación del riñón contrario a la pierna sobre la que se realiza la flexión. Por el hecho de movilizar el riñón y elevarlo con estas posturas, se consigue combatir la ptosis renal e incrementar el flujo de sangre al mismo; lo que a su vez va a incrementar la producción de orina, disminuyendo la posible frecuencia de los cólicos nefríticos. Entre este grupo de posturas de flexión anterior oblicua citaremos como las más importantes la Postura sobre la pierna y Hasthapadaman.

Mal posición Vesical.

La vejiga se encuentra desplazada y caída, produciendo problemas de incontinencia urinaria. Todas las posturas que estimulen, tonifiquen y favorezcan a la musculatura del suelo de la pelvis, como son Arda-Bujhangasana, Utamapada, Vajroli-Asana, etc.., van a servir para mejorar la mal posición vesical.

APARATO LOCOMOTOR.

Los efectos globales que el Yoga produce sobre la columna vertebral ya los hemos visto en la sesión dedicada a las flexiones de la columna según las distintas zonas vertebrales.

Coxartrosis y Gonartrosis.

Consisten en la degeneración artrósica de la articulación de la cadera y de la rodilla respectivamente. La artrosis en estas articulaciones, implica un proceso degenerativo óseo con disminución progresiva de la movilidad articular y dolor intenso. En ocasiones, cuando la articulación se encuentra muy dañada, hay que sustituirla completamente por una prótesis.

Todas las posturas que actúen sobre estas articulaciones e incrementen su movilidad, no sirven para corregir la artrosis que tiene un componente genético en su causación, pero al menos se mantiene la movilidad articular disminuyendo el dolor y se puede evitar el tener que llegar a sustituir la articulación por una prótesis.

Para la articulación de la cadera se recomiendan todas las posturas de flexión anterior de la columna con la pelvis separada, como son: Garbasana (postura de la planta de los pies juntos) que produce una intensa actuación sobre ambas caderas con relajación importante de toda la musculatura articular, Paschimotanasana con las piernas abiertas y Postura sobre la pierna.

Para la articulación de la rodilla serán beneficiosas todas las posturas que trabajen esta articulación, como pueden ser todo el conjunto de asanas de meditación y el Janusirasana.

Osteoporosis.

Es el proceso degenerativo por el que disminuye el depósito de calcio en los huesos. Recordar que la osteoporosis se da más frecuentemente en las mujeres después de la menopausia, como consecuencia de la disminución de la tasa de hormonas femeninas y la correlativa disminución del depósito cálcico en los huesos. El problema de la osteoporosis no es solamente el dolor óseo, que en ocasiones puede llegar a ser muy intenso, sino también las fracturas vertebrales que puede condicionar y las parálisis secundarias a dichas fracturas.

Con la práctica del Yoga no se va a conseguir corregir este proceso, pero a través de los estiramientos musculares, se incrementa el riego de sangre hacia el hueso, consiguiendo retrasarlo. Las vertebras que más se afectan de osteoporosis, fundamentalmente son las dos primeras vertebras

lumbares, por lo que se recomienda practicar sobre todo las posturas que trabajan la zona lumbar.

Tendinitis.

Los músculos terminan en los tendones, que son una zona de cartílago por la que el músculo se une al hueso. La inflamación de los tendones implica dolor y disminución de la movilidad articular.

Las tendinitis agudas hay que tratarlas con reposo. Los procesos de tendinitis crónicas se pueden beneficiar por la práctica del Yoga; porque a través de los estiramientos musculares se recupera la movilidad músculo-tendinosa, que a causa de la inflamación tiende a crear una cicatriz fibrosa en los tendones que disminuye la movilidad.

METABOLISMO.

El metabolismo orgánico tiene dos procesos, que dependen en su regulación del nivel de hormona tiroidea y de la función del Sistema Nervioso Vegetativo Simpático y Parasimpático.

- Anabolismo: es el proceso de crecimiento, asimilación y reparación orgánica.

- Catabolismo: es el proceso de destrucción y consumo orgánico.

La práctica del Yoga es beneficiosa por lo que tiene de regulación del nivel de secreción de hormona tiroidea, y de equilibrio activador en el Sistema Simpático-Parasimpático. Puede conseguirse un equilibrio entre los procesos anabólicos y catabólicos del organismo, siempre y cuando no haya una patología secundaria importante.

SANGRE / ANEMIAS Y LEUCOPENIAS.

La práctica del Yoga consigue la estimulación y el equilibrio en la secreción hormonal de la hipófisis y las glándulas suprarrenales, que influyen en los procesos de recuperación de hematíes (anemias), y en los procesos de producción de leucocitos (leucopenias). Por supuesto, esto no quiere decir que una persona, al estar practicando Yoga, pueda abandonar el tratamiento médico para la anemia o la leucopenia.

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL Y PERIFÉRICO.

Distrofias Musculares.

Son enfermedades degenerativas hereditarias que condicionan una pérdida del tono muscular, lo que conlleva una dificultad para los movimientos e incluso para poder mantener la posición erecta. Por ser procesos de etiología hereditaria no van a poder ser tratados con el Yoga, si bien puede ser retrasada su evolución por el importante efecto que las posturas de Yoga producen en la estimulación y mantenimiento del tono muscular a nivel orgánico general, tal y como se explicó en la primera clase.

Neuropatías Periféricas.

Son las braquialgias en los brazos, debidas al síndrome cervical; y las ciáticas en las piernas. Se vieron en la clase nº 5.

Insomnio.

Lo incluimos aquí aunque no se trata de un trastorno específico del Sistema Nervioso Central, sino más bien de un trastorno de regulación de la conciencia con repercusión a nivel orgánico general.

El cerebro interno (Hipotálamo, Sistema Límbico y Sistema Reticular Ascendente), es la estructura cerebral que regula el proceso de comunicación entre la conciencia y el mundo más estrictamente orgánico del cuerpo, estando influido en su función por el nivel emocional de la persona.

La regulación del sueño y la vigilia depende del Sistema Reticular Ascendente. El estímulo del Hipotálamo que se produce por la estimulación del Parasimpático durante la sesión de Yoga es tan fuerte, que estimula secundariamente el Sistema Reticular Ascendente, favoreciendo la inducción espontánea de somnolencia, relajación y abandono.

El tratamiento de elección para combatir el insomnio es el Yoga. No es necesario ingerir ningún medicamento, se trata solamente de trabajar con el propio cuerpo. El insomnio tiene un componente psicológico importante en su causación por el que se asocia a otras patologías de tipo neurótico. El problema del insomnio no es solamente la falta de sueño, sino también todo el proceso mental que le acompaña.

Cuando no se logra con una sesión normal de Yogaterapia vencer el insomnio, es porque las resistencias psicológicas son tan fuertes que consiguen mantener el nivel de estimulación simpática por encima del efecto de vagotonía inducido por la sesión de Yoga. Si una persona dice que no le hace efecto la práctica del Yoga para combatir el insomnio, hay que insistirle en que debe de incrementar el tiempo que mantiene las posturas, hacer asanas más difíciles, combinar posturas de tensión muscular con posturas que induzcan a la relajación; practicar Pranayama, sobre todo Ujjayi, al menos durante 10 minutos; y hacer más larga la sesión. Hay que enseñarle a hacer los asanas con el sentimiento de abandono, trabajando la relajación, y no con el afán de conquistar la postura.

Es cuestión de que cada persona con la sesión de Yoga, encuentre el punto en el que la estimulación del Parasimpático sea suficiente para lograr el estado de vagotonía, y eliminar el insomnio.

Comentarios.

P.- ¿Qué posturas están contraindicadas para el glaucoma y el desprendimiento de retina?

R.- Están contraindicadas todas las posturas que ejerzan presión desde el cuello hacia arriba, como son las posturas de inversión y los movimientos de torsión o rotaciones de cabeza. Las posturas de tensión muscular no ofrecen en principio ningún problema.

P.- ¿Qué opinas de unos aparatos que te ayudan a colgarte para hacer, de forma cómoda y sin problemas, el Sirsasana, la postura sobre la cabeza?

R.- Como situación de inversión puede estar bien, pero yo creo que lo lógico es que cada persona haga con su cuerpo lo que ella misma pueda hacer, y lo que no alcance a realizar, que no lo haga.

P.- ¿Por qué son más frecuentes las jaquecas en las mujeres?

R.- Por las modificaciones hormonales que acontecen dentro del ciclo menstrual. En los momentos de subida del nivel de estrógenos y progesterona, se produce el efecto secundario de retención global de líquidos, por lo cual hay una sobrecarga vascular del organismo y por lo tanto mayor predisposición a la presentación de jaquecas.

P.- ¿La hiperventilación puede ayudar a los jaquecosos?

R.- Con la hiperventilación que produce por ejemplo la práctica de Bhastrika, se provoca el cuadro metabólico de alcalosis respiratoria, estimulando el Sistema Nervioso Simpático y aumentando la tensión, por lo que, desde mi punto de vista es perjudicial.

P.- ¿Hay alguna contraindicación para los diabéticos en cuanto a posturas o respiraciones?

R.- En principio pueden realizar todas las posturas y respiraciones, siendo muy recomendables las posturas de tensión muscular porque son las que más glucosa queman.

P.- ¿En algunos manuales de Yoga se afirma que no se deben realizar posturas de inversión durante la menstruación e incluso algunos dicen que no se debe practicar asanas?

R.- Creo que eso es erróneo. No entiendo en base a qué elementos se sustenta esa afirmación. En las posturas de inversión se disminuye la presión sobre la pelvis con lo cual se descarga el acumulo de flujo sanguíneo a la misma producido por la menstruación, y por lo tanto se beneficia esta. Las únicas posturas que podrían estar contraindicadas son justamente aquellas que incrementan el flujo de sangre a la pelvis menor, ya que pueden producir un incremento del flujo menstrual, como son por ejemplo las posturas de flexión anterior de la columna con las piernas separadas (Paschimotanasana con piernas abiertas), el Dhanurasana y el Arda-Bujhangasana.

P.- ¿Con la práctica del Yoga se puede acceder a estados de sueño más profundo?

R.- El estado de sueño siempre es el mismo. Durante el descanso de la noche se oscila entre las fases de sueño llamadas REM (rapid eyes movements: movimientos oculares rápidos) y las fases

NREM (sin movimientos oculares), es decir entre la fase de sueño con ensueños y movimientos oculares, y la fase de sueño sin ensueños y sin movimientos oculares. Disminuyendo el nivel de ansiedad básico de cada persona, disminuye la frecuencia de las fases REM y se aumentan las fases de sueño sin ensueños, lo que produce un descanso más profundo.

Para los yoguis existen tres niveles de conciencia en el ser humano: la vigilia, el sueño con ensueños (REM) y el sueño sin ensueños (NREM). Únicamente aquellos yoguis que han alcanzado el estado de liberación e iluminación interior, conocen el cuarto estado de conciencia, que es el estado superior, el nivel especial de conciencia conocido como "Turiya".

VII.- ASPECTOS COMPLEMENTARIOS EN LA VALORACIÓN TERAPÉUTICA GENERAL DEL YOGA.

ENFERMEDADES DESMIELINIZANTES.

Las enfermedades desmielinizantes son fundamentalmente la Esclerosis Múltiple (EM) y la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA).

Estas enfermedades son procesos de causa genética, por lo que el tratamiento yóguico no es definitivo, y únicamente tendrá un efecto aliviador de la sintomatología. Lo cuál es indudable que por sí mismo ya es un valor suficiente como para utilizarlo. Si bien es cierto, que la práctica del Yoga puede retrasar la evolución y desarrollo de la enfermedad de que se trate.

El hecho de someter los nervios y su envoltura de mielina a los distintos estiramientos que se producen con los diferentes asanas, establece un masaje mecánico que los hidrata, rejuvenece y evita su degradación, conservando la envoltura mielínica en el mejor nivel posible, con el consiguiente retraso en la evolución de los síntomas.

Hay también un efecto psicológico importante que se establece con la práctica del Yoga en estas personas. Es el efecto de combatir la íntima sensación que padecen de sentir el cuerpo como su enemigo. Para estas personas su propio cuerpo es el territorio donde surge la debilidad y la falta de soporte vital. Sin previo aviso un día cualquiera pierden tono muscular y no pueden realizar sus actividades cotidianas por incapacidad motora. El cuerpo es vivido con desconfianza y temor.

Practicando Yoga pueden recuperar la sensación de bienestar en su propio cuerpo, y sobre todo perder el miedo al mismo. Sentir que realmente su cuerpo es el soporte con el que se pueden relacionar de forma amigable y confiada. Sentir el cuerpo, ser capaz de moverlo de forma controlada, y ser capaz de ampliar su fuerza respiratoria, practicando técnicas de Pranayama, es el camino para vivirse de forma más serena, segura y apacible, sin estar dominado por el miedo y el descontrol del propio esquema corporal.

DESPRENDIMIENTO DE RETINA.

A Las personas que han padecido de un desprendimiento de retina se les aconseja practicar Yoga vigilando siempre el evitar totalmente las posturas que impliquen presión sobre la parte alta del cuerpo o sobre la cabeza, como son todas las posturas en que la cabeza se sitúe por debajo de la cintura al realizar flexión anterior de pie, y por supuesto todas las posturas de inversión.

Si la persona presenta un desprendimiento de retina en tratamiento en la actualidad, se debe evitar practicar Yoga de forma general.

YOGA Y EMBARAZO.

Lo primero a considerar es que el embarazo no es una enfermedad. Por consiguiente, la utilización del yoga como práctica durante el embarazo, estará condicionada más intensamente por las características propias de la mujer que por el embarazo en sí mismo.

Si la mujer no presenta ninguna patología previa, ni se le ha desarrollado ninguna enfermedad a causa del embarazo, puede practicar Yoga sin ninguna limitación, teniendo en cuenta únicamente las indicaciones propias a la modificación estática corporal que genera el crecimiento del feto, y la consecuente variación posicional que se desarrolla en la columna vertebral.

Si la mujer presenta una patología previa, hay que tenerla en consideración como el elemento más importante a valorar antes del inicio de la práctica yóguica, y organizar las sesiones prácticas según las condiciones impuestas por dicha patología.

En la valoración directa de las limitaciones que implica un embarazo sin patología orgánica previa, hay que considerar que en los cuatro primeros meses de embarazo se puede practicar yoga sin limitaciones, pero evitando ejercicios violentos o intensos a nivel muscular que impliquen un esfuerzo físico considerable. Si el yoga evita esfuerzos musculares intensos o violentos, su práctica será beneficiosa para el embarazo. La mejor forma de evitar estos esfuerzos musculares violentos o intensos es practicando Yoga desde los principios indicados de inmovilidad-duración-relajación.

A partir del 4º mes de embarazo se deben evitar todas las posturas que impliquen presión del vientre contra el suelo, como en general son las posturas de flexión posterior de la columna, por ejemplo: Bujhangasana, Dhanurasana, Svanasana, etc. Las posturas de flexión posterior de la columna que se pueden practicar sin problema, son aquellas en que el vientre se encuentra hacia el aire y no está apoyado en el suelo, como son, Natasiravajrasana, Ustrasana, Arda-chakrasana, etc.

Las posturas de inversión corporal como Sarvangasana o Halasana, si la persona puede realizarlas sin excesiva dificultad o esfuerzo muscular, se pueden practicar durante todo el embarazo sin problemas. Hay textos de Yoga que las desaconsejan por implicar una disminución, según dicen, del riego sanguíneo a la zona de la pelvis y ser contraproducentes. Personalmente considero que si la mujer no presenta dificultad o no le implica un excesivo esfuerzo la realización y/o el mantenimiento de la postura, no hay contraindicación para su práctica. Mantener la postura como mucho uno o dos minutos, no significa una disminución en el riego sanguíneo de la pelvis como para desaconsejar su práctica; valorando además que a pesar de la posición invertida, la presión arterial es capaz de mantener el correcto flujo sanguíneo a la parte del cuerpo dirigida hacia arriba, como de hecho sucede con el mantenimiento del flujo sanguíneo a la cabeza de forma habitual. Y en contrapartida, las

posturas de inversión tienen la ventaja de facilitar una tonificación general de la zona lumbar y descargar de peso la pelvis favoreciendo el retorno venoso pélvico hacia el corazón.

Se recomiendan como asanas muy beneficiosos de practicar durante todo el embarazo, los asanas de flexión anterior con piernas abiertas, y si la persona tiene suficiente capacidad muscular son también muy recomendables los asanas de tensión muscular abdominal (Vajroliasana-Utamapadha), como forma de fortalecer la musculatura abdominal y ayudar después en las contracciones del parto.

El Pranayama que se puede practicar durante los cuatro primeros meses de embarazo es el que la mujer practique habitualmente, sin ninguna restricción impuesta por el embarazo. A partir del 4º mes, es conveniente focalizar la práctica del Pranayama en la realización de Respiraciones Rítmicas extendida boca arriba en el suelo, y con un máximo de 6 segundos de retención a pulmón lleno y vacío. Estas respiraciones favorecen el control consciente de la musculatura abdominal, especialmente durante la retención a pulmón vacío, lo cuál servirá para el posterior manejo de las contracciones musculares durante el parto.

Igualmente deben practicarse y llegar a dominarse durante todo el embarazo las respiraciones abdominales profundas e intensas, por ser las que inducen una mayor relajación corporal, lo cuál les será de ayuda durante el periodo expulsivo antes del parto.

En este apartado de embarazo quiero reseñar que en mi experiencia personal, la práctica del Yoga desde los parámetros indicados de inmovilidad-duración-relajación, favorece la posibilidad de obtener una gestación en mujeres con dificultad para quedarse embarazadas.

EQUILIBRIO.

El sentido del equilibrio se mantiene regulado por dos elementos fundamentales internos: el cerebelo y las estructuras del oído interno encargadas de regularlo, como son las estructuras del laberinto auditivo.

Las distintas posturas de Yoga tienen un efecto beneficioso sobre el sentido del equilibrio, y muy especialmente todas las posturas que se ejecutan con estímulo directo del sentido del equilibrio.

En el manejo del equilibrio es fundamental el sentido de la vista. Con los ojos abiertos incrementamos el sentido del manejo espacial del propio cuerpo en los movimientos. Pero si cerramos los ojos, el sentido del manejo espacial para el movimiento del cuerpo disminuye y debemos recurrir al sentido interno del equilibrio para mantenerlo.

Si mantenemos las posturas con los ojos cerrados, una vez que la hayamos realizado, estaremos estimulando el sentido interno propioceptivo que implica el manejo espacial del cuerpo, y el sentido básico de mantenimiento del equilibrio y la autopercepción vivencial-espacial del propio cuerpo de forma auto referida.

Las posturas de Yoga directamente implicadas en el equilibrio, lógicamente son aquellas que para poder mantenerlas hay que realizarlas manteniendo el equilibrio. Estas posturas tienen el efecto directo de que su realización debe llevarse a cabo con el esfuerzo de conservar y mantener el equilibrio mientras que se realizan, con lo cuál conseguimos un estímulo secundario de la función cerebelosa, mejorando los elementos del cerebelo implicados en el mantenimiento del equilibrio.

Este estímulo cerebeloso se lleva a cabo a través de las funciones cerebrales superiores asentadas en la corteza cerebral, como es la concentración mental en el propio cuerpo, que es absolutamente necesaria para poder mantener las posturas de equilibrio durante tiempo. La concentración mental en la postura estimula la función cerebelosa (encargada del equilibrio) desde su influjo en la corteza cerebral.

Este beneficio de estímulo cerebeloso derivado de la práctica de las posturas de equilibrio, beneficia igualmente los problemas de mareo y/o inestabilidad para la marcha que se puedan presentar. Si bien estos problemas derivan, como hemos visto, fundamentalmente de problemas a nivel de la columna cervical, formando parte del Síndrome Cervical, el beneficio de la estimulación cerebelosa ayudará a la mejora de los síntomas, disminuyendo por tanto, sobre todo la inestabilidad para la marcha y el mareo acompañante.

Hay una evidencia secundaria que cualquier persona puede apreciar derivada de su propia práctica del Yoga, y es que al practicar Yoga, se mejora considerablemente la "puntería" de la persona, es decir se mejora la capacidad de realización de pequeños movimientos de precisión espacial, secundariamente a la mejora que se desarrolla en la regulación cerebelosa de la percepción interna cenestésica del propio manejo espacial del cuerpo. En este efecto beneficioso interviene también la mejora que se establece en el control neuromuscular del cuerpo derivado de la práctica de los distintos asanas y su cultivo inmóvil.

SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA.

Recientemente se ha incorporado a los diagnósticos médicos una patología caracterizada por una sensación continua de cansancio, que no cede con el reposo y que se mantiene de forma continua día tras día. La persona experimenta una sensación continua de cansancio, que a pesar de descansar o mantener reposo muscular no cede, si bien tampoco aumenta. El cansancio se mantiene siempre constante pero habitualmente los pacientes lo refieren como inhabilitante para la vida.

Esta patología suele ser más frecuente en hombres y raramente se presenta en mujeres.

Se han valorado distintas causas para este síndrome, y la que parece más efectiva es la que le considera dependiente de una infección vírica, aunque no se ha conseguido detectar el virus directamente causante de la fatiga. Lo que resulta evidente es que los síntomas no ceden con antidepresivos por lo que no se valora como un cuadro depresivo encubierto, a pesar de las similitudes con la Neurastenia de principios del siglo XX.

La práctica del Yoga desde los parámetros de inmovilidad-duración-relajación, se muestra beneficiosa para estas personas por producir en las mismas una sensación de incremento global de energía psicofísica. En estos casos hay que considerar como muy importante la práctica simultánea de técnicas respiratorias de Pranayama, porque como se ha visto es el mejor método existente para estimular la energía psicofísica de la persona.

Combinando una sesión global de Yogaterapia con ejercicios de Pranayama, que se van incrementando en su complejidad según vaya la persona dominando la fisiología respiratoria con su propia práctica, es como se puede conseguir una disminución de la sintomatología dependiente de este síndrome.

Los estiramientos musculares junto a la retención de aire a pulmón lleno que se realiza en las técnicas de Pranayama, es el mejor método existente para potenciar y estimular la energía de cualquier persona.

FIBROMIALGIA.

La fibromialgia es una enfermedad caracterizada por dolores musculares intensos y frecuentes, que inhabilitan a la persona para el desarrollo de sus actividades cotidianas. El dolor muscular se presenta tanto a los movimientos como en reposo, y aunque varía en intensidad, los pacientes se

quejan de que su presencia les impide realizar cualquier trabajo e incluso las más sencillas labores cotidianas. En ocasiones es precisa la intervención de departamentos de "Unidad del Dolor", para conseguir tratar los síntomas y aliviar el dolor muscular, utilizando potentes analgésicos.

La fibromialgia es una enfermedad casi exclusiva de la mujer, y por el momento se desconoce su causa o etiología, aunque se ha evidenciado una gran relación con patología depresiva, ya que los síntomas remiten de forma muy evidente con antidepresivos.

La práctica del Yoga resulta muy beneficiosa en esta patología, principalmente por estimular la sensación de movimiento y resistencia en la persona. Si habitualmente sienten que son casi como inválidas porque los dolores musculares les impiden realizar cualquier actividad, cuando aunque sea bajo el efecto de los analgésicos, consiguen realizar sesiones de Yoga, experimentan un gran alivio en sus síntomas porque al menos sienten que se pueden mover, y que el manejo y movilidad del propio cuerpo en el espacio, desde las características en que se moviliza con el Yoga, les resulta estimulante y reforzador de su propia seguridad interna y de su personal confianza en su propio cuerpo.

Como en cualquier patología debilitante corporal, el sentir que se puede mover el cuerpo, y que con mayor o menos facilidad se pueden adoptar posturas corporales inhabituales, siempre genera un estímulo importante en las personas que padecen estas patologías limitadoras de la actividad muscular.

EFECTO DE LAS TÉCNICAS DE INTERIORIZACIÓN PSICOFÍSICA SOBRE EL CEREBRO Y LA CONCIENCIA:

La práctica de técnicas de interiorización psicofísica, como son el Yoga de inmovilidad y concentración o la meditación Vipassana, producen una serie de efectos manifiestos sobre la estructura y la función cerebral, modificando la anatomía del cerebro y su fisiología, lo cuál se traduce en una modificación secundaria de la conciencia.

Igualmente se valora que la utilización de estas técnicas produce una directa modificación de la conciencia, lo cuál modifica secundariamente la anatomía y la fisiología cerebral.

El cerebro crea la mente, e igualmente a la inversa, es decir la mente crea también el cerebro.

1.- NEURONAS EN ESPEJO.

En los más recientes estudios de Neurología se ha evidenciado que en el Hipocampo, a nivel del llamado Cerebro Interno, se manifiestan un grupo de neuronas denominadas "Neuronas en Espejo", que tienen como misión otorgar a la persona la capacidad de sentir y percibir a los demás de forma real y auténtica, sin distorsiones personales. Es decir las neuronas en espejo te permiten sentir a los otros seres humanos como son en sí mismos, en sus concretos aspectos vivenciales y emocionales internos, sin deformarlos ni modificarlos con el propio sentir personal.

No todo el mundo tiene el mismo nivel de actividad de las neuronas en espejo. A determinadas personas les funcionan muy bien, y sin embargo para otras son prácticamente inexistentes a nivel funcional.

Se ha comprobado que el empleo de técnicas de interiorización corporal, como el Yoga de inmovilidad y concentración, o también la práctica de meditaciones de atención mental como Vipassana, estimulan el desarrollo de la actividad de las neuronas en espejo, incrementando

su funcionalidad, y por lo tanto aumentando la capacidad de la persona para percibir la realidad externa y a los demás seres humanos en su auténtica esencia y naturaleza, sin distorsiones proyectivas personales, como sucede habitualmente.
Cuando la actividad de las neuronas en espejo es mínima, la persona sólo puede verse a sí misma proyectada en los otros, por lo que únicamente percibirá en los demás aquello que ella lleva dentro, estando anulada la percepción de cualquier aspecto humano o vital en los otros que no concuerde con su propio sentir interno.

2.- CEREBRO INTERNO Y LÓBULOS PREFRONTALES.

Como ya hemos visto el Cerebro Interno es el encargado de la regulación interna vivencial, por mantener y regular el conjunto de los elementos emocionales de la persona. La conducta y el pensamiento del individuo se regulan primeramente en el Cerebro Interno según el conjunto de las emociones que conforman el mundo interno de la persona.
Una vez estimulado el funcionamiento del Cerebro Interno según el filtro emocional que desarrolla, se establece una relación funcional entre estas estructuras cerebrales con los llamados Lóbulos Prefrontales, que a su vez son los reguladores de la conciencia como elemento cognitivo básico que determina la conducta y/o la respuesta del individuo ante las situaciones vitales.
La moderna neurofisiología ha evidenciado una serie de beneficios derivados de las técnicas de interiorización corporal, con introyección de la conciencia hacia el propio mundo interno psicofísico.

Los practicantes de estas técnicas presentan una actividad incrementado en las funciones de las estructuras dependientes de su Cerebro Interno como son, el Hipocampo, la Amígdala, el Sistema Reticular Ascendente y el Hipotálamo.

El incremento en la actividad del Cerebro Interno, se acompaña de un estímulo en la función de las estructuras cerebrales que dependen de los Lóbulos Prefrontales, de los cuales depende la estimulación global de la conciencia en su capacidad cognitiva y vivencial interna y externa al sujeto.

El estímulo de la actividad prefrontal al unirse con el estímulo de la función del Cerebro Interno, tiene como resultado un estímulo global de la conciencia como conjunto unitario de conocimiento intelectual y emocional simultáneo y fusionado. La conciencia conoce de forma global a nivel de pensamiento y emoción como dos funciones fusionadas y simultáneas que conforman una sola unidad de función conocedora. Pensar y sentir son dos actividades que se realizan de forma unitaria y fusionada en estos individuos que han estimulado su cerebro interno y sus lóbulos prefrontales cerebrales.

Se ha comprobado igualmente en los recientes estudios neurológicos que el lóbulo prefrontal aumenta su tamaño anatómico en las personas que cultivan la autopercepción interna a nivel corporal y mental.

3.- REGULACIÓN NEUROENDOCRINA ESTIMULADA POR LA PRÁCTICA DE TÉCNICAS DE INTERIORIZACIÓN.

El trabajo de interiorización psicofísica genera una serie de modificaciones a nivel de la regulación neuroendocrina interna, tanto en la función hormonal como en la secreción de los neurotransmisores. Estas modificaciones neuroendocrinas se manifiestan de la siguiente forma:

Nivel Hormonal:

1.- Disminución de la secreción de corticoides.

2.- Mantenimiento equilibrado de la secreción de hormonas tiroideas.

Nivel neurotransmisores:

1.- Aumento secreción Serotonina.

2.- Aumento secreción Dopamina.

3.- Aumento secreción Adrenalina.

4.- Aumento secreción Acetilcolina.

4.- ESTRUCTURA DE LA CONCIENCIA.

La conciencia asienta en el cerebro apoyándose en tres estructuras cerebrales de forma fundamental.

TRONCO ENCEFÁLICO: donde asienta la "sensación sentida", el "Darse cuenta" de lo vivenciado profundamente en cada momento de experiencia. Aquí asientan por tanto, los sentimientos viscerales y primordiales de cada momento de conciencia. (Yo corporal).

TÁLAMO: donde se añaden las emociones personales de respuesta ante lo sentido. (Yo deseante).

Tanto el Tronco Encefálico como el Tálamo forman parte de las estructuras cerebrales que venimos denominando como Cerebro Interno.

CORTEZA CEREBRAL: donde se deposita la identidad personal y la propia historia personal, el pensamiento y la acción motora espacial.

Dentro de las estructuras de la corteza cerebral se manifiestan igualmente los Lóbulos Prefrontales, que actúan como elementos de fusión e integración cognitiva, generando un estado de conciencia más unitario e integrado cuando presentan una actividad funcional incrementada.

El Tronco Encefálico es fundamental para la conciencia, si falla se presentan estados vegetativos o coma.

Si falla la Corteza Cerebral, hay conciencia pero se muestra alterada, manifestando estados alterados de conciencia, o perdida de identidad como ocurre en las Demencias o en el Alzheimer.

5.- REGULACIÓN DE LA INTEGRACIÓN SENSITIVA CON LA CONCIENCIA.

La sensación interna del cuerpo o sensación corporal primaria (interoceptiva), se recoge en cada momento de conciencia en el Tronco Encefálico, y aquí (sobre todo en el Hipotálamo), se segregan unos u otros de los neurotransmisores citados, dependiendo del tipo de sensación que se perciba, los cuales van a inundar la corteza cerebral ampliando la percepción de la sensación corporal primaria.

Posteriormente las emociones se añaden y complementan a estas sensaciones corporales primordiales. Po lo tanto, dichas sensaciones corporales primordiales son más importantes que las emociones, ya que estas se apoyan en aquellas.

La percepción interoceptiva habitualmente varía dentro de estrechos límites, pero la percepción del mundo exterior es muy amplia e hipnotizante, por lo que suele tener hegemonía perceptiva sobre la sensación corporal primaria de cada momento, imponiéndose sobre ella y llegando a ocultarla habitualmente. Este esquema habitual de funcionamiento consciente se interrumpe cuando una sensación primordial presenta mayor intensidad que la dependiente de la percepción externa, como es el caso de un dolor físico o psicológico intenso que nos desconecta del exterior.

Igualmente si trabajamos el "Darse Cuenta" cultivando la atención mental de forma intensa y continua en nuestro interior, la percepción externa perderá la hegemonía ante la conciencia, y esta se centrará preferentemente en la sensación corporal primaria interna que sustenta cada momento de experiencia: esto es la entrada en la vivencia de la ecuanimidad.

Es decir al disminuir la hegemonía de la percepción del mundo externo en la conciencia, aumenta la percepción interior somática y emocional consciente e inconsciente. Se unifica por tanto la conciencia, dando cabida a todos sus elementos constituyentes, tanto internos como externos, y no sólo a los elementos externos que habitualmente fagocitan y secuestran la conciencia en exclusiva. En este estado se potencia la anatomía y función de los Lóbulos Prefrontales.

Por lo tanto practicar Yoga de Inmovilidad y/o Meditación Vipassana, es añadir a la conciencia lo que habitualmente permanece inconsciente por falta de atención mental a dichos elementos: todo lo que conforma la sensación sentida primordial de cada momento de experiencia y los elementos emocionales que la acompañan, responsables a su vez de nuestra conducta y posicionamiento vital ante cada situación vivencial.

<u>Comentarios.</u>

P.- En las enfermedades desmielinizantes, ¿hay que trabajar los asanas con esfuerzo?

R.- Nunca hay que trabajar los asanas con esfuerzo, ni en las enfermedades desmielinizantes, ni incluso en ausencia de ninguna enfermedad. Yoga es estímulo de Sattva, como hemos explicado, nunca debe estimularse Rajas como elemento parcial. En las enfermedades desmielinizantes todavía con más motivo debe evitarse el esfuerzo. Tienen que hacerse amigos de su cuerpo, no luchar contra él.

P.- La Diabetes ¿añade algún cuidado especial a la práctica durante el embarazo?

R.- La Diabetes no añade ningún cuidado especial a la práctica del Yoga durante el embarazo. La mujer diabética embaraza puede practicar igual que las demás, sabiendo en todo caso, que si el feto crece mucho de tamaño por la diabetes, puede tener más dificultad práctica que las otras.

P.- Los mareos continuos o el vértigo crónico ¿impiden practicar Yoga?

R.- En principio no, evitando el practicar asanas de hiperflexión o hiperextensión de la columna cervical (Halasana y Arda-Matyasana), se puede practicar Yoga sin otra limitación. El problema es que la persona se va a sentir acobardada por los mareos y suele abandonar la práctica.

P.- Los pacientes con Fibromialgia no suelen durar mucho tiempo en las clases.

R.- Sí, es verdad que los pacientes con Fibromialgia suelen ser poco disciplinados y constantes en su práctica. Hay que entender que como esperan que les desaparezcan los dolores con pocas sesiones, si no lo consiguen se desaniman fácilmente y se van.

P.- Entonces practicar Yoga nos cambia el cerebro.

R.- Sí, como hemos visto la práctica del Yoga de inmovilidad y concentración, modifica el funcionamiento de nuestras estructuras cerebrales, facilitando la apertura de canales de funcionamiento neurológico estimulantes de la autoconciencia y el "darse cuenta". Es una evidencia para la Neurofisiología actual que el cerebro crea la mente, y que también la mente crea el cerebro. Una determinada actitud mental estimula las zonas de funcionamiento cerebral en que se asienta su actividad, mientras que las otras zonas pierden relevancia.

VIII.- LECCIONES SOBRE TÉCNICAS DEL YOGA Y SU APLICACIÓN PSICOLÓGICA SOBRE ANSIEDAD, DEPRESIÓN, ESTRÉS, ETC...

Introducción.

Hoy vamos a hablar de los tres síntomas más frecuentes en nuestro medio dentro de la patología psíquica, que son: ansiedad, depresión y estrés.

Cualquier proceso psicológico, cualquier neurosis, va a presentar uno o varios de estos tres síntomas en proporción variable. Fundamentalmente se asocian ansiedad y depresión; ya que el estrés es un proceso dependiente de la exigencia social en la que nos movemos, y en la que se prima por encima de todo la efectividad y la competitividad, dando lugar a una exigencia interna de actividad estresante.

Ansiedad.

La ansiedad es una vivencia displacentera o desagradable del sujeto, con respecto a la obtención o posesión de un "algo". Es la sensación interna de no poder conseguir un bienestar; en definitiva, de no poder gratificar un deseo del tipo que sea.

Desde el punto de vista de la psicología dinámica tiene básicamente 4 causas:

- Ansiedad por pérdida del objeto: entendiendo por objeto otra persona; "el otro" en el que se pone el interés libidinal, la carga emocional. Normalmente "el otro" se refiere a una persona amada, si bien el objeto libidinal no tiene por qué serestrictamente una persona, pudiendo llegar a materializarse en cualquier cosa en la que el sujeto ponga su interés, como les acontece a las personalidades fetichistas.

- Ansiedad por pérdida del amor del objeto: en esta caso no es la persona lo que se pierde, sino su amor.

- Ansiedad por castración: es generada por la vivencia interna de no ser capaz de enfrentar el quehacer cotidiano, de sentirse castrado y limitado ante las exigencias de la realidad de todos los días. La castración como vivencia interna psicológica tiene muchos niveles y alcanza a muchas facetas de la persona.

- Ansiedad por el superyó: es la ansiedad generada por la propia exigencia interna, que obliga

desde dentro al sujeto a tener que cumplir determinadas demandas y esforzarse por alcanzar determinadas metas. Dentro de esta ansiedad por el superyó, se encuentra la ansiedad premonitoria, que es la producida por la idea de que nos va a suceder algo y no vamos a saber como enfrentarlo, perdiendo nuestra capacidad de control; sintiéndolo por lo tanto como una amenaza para nuestra integridad psíquica (por ejemplo, la ansiedad ante un examen).

La ansiedad como sensación de desintegración, tiene distintos niveles de intensidad, que van desde una simple sensación incómoda, hasta auténticas vivencias internas de desintegración y pérdida de límites, que en su nivel más alto se conocen como crisis de angustia y crisis de despersonalización. A veces estas crisis llegan a ser tan fuertes que pueden causar la muerte a la persona que las padece. Las crisis de angustia se conocen como "ataques de pánico", según el DSM3, manual creado con el propósito de unificar criterios diagnósticos en psiquiatría.

La ansiedad en su nivel estrictamente orgánico se manifiesta habitualmente con síntomas respiratorios. Una persona cargada de ansiedad suele presentar un incremento del número de respiraciones por minuto, es decir un cuadro de hiperventilación pulmonar, lo que origina una situación metabólica conocida como alcalosis respiratoria con disminución de la tasa de anhídrido carbónico en sangre. Cuando la hiperventilación es muy intensa, la alcalosis respiratoria puede originar un cuadro de tetania en los dedos de las manos, que quedan rígidos y contraídos, lo que ocasiona una situación alarmante para quien lo padece.

La práctica de las técnicas respiratorias del Yoga basadas en la retención de aire a pulmón lleno, disminuyendo el número de respiraciones por minuto, combate de forma muy eficaz el nivel de ansiedad interna de la persona, impidiendo la aparición de la sintomatología orgánica acompañante que se ha descrito.

La angustia es la expresión en el síntoma de un conflicto psíquico mucho más profundo y mucho más grave que la ansiedad. La angustia psíquica, a diferencia de la ansiedad, suele tener un correlato orgánico de sintomatología cardiológica en lugar de respiratoria. La persona presenta síntomas de taquicardia, extrasístoles (contracciones cardiacas anormales) y sensaciones de ahogo.

La medicina clínica cuenta hoy en día con una amplia gama de fármacos contra la ansiedad, como son los ansiolíticos de nueva generación.

Desde el punto de vista de enfocar un tratamiento de la ansiedad y la angustia en base a técnicas de Yogaterapia, hay que entender que estas vivencias se manifiestan como un complejo síndrome con expresiones a distinto nivel:

- a nivel orgánico presentan los síntomas ya descritos de manifestación respiratoria y/o cardiológica.

- a nivel emocional se expresan en la concreta vivencia y emoción de la ansiedad o la angustia sentida por el sujeto.

- a nivel de pensamiento, hay siempre un conjunto de ideas que acompañan a la emoción y a

los síntomas físicos. Este conjunto de ideas se repite en el mismo orden y frecuencia en todas las ocasiones que la persona vivencia la ansiedad.

Es decir la vivencia de ansiedad, aunque se presente ante diferentes situaciones de la persona, siempre consiste en la repetición del mismo conjunto de síntomas a nivel orgánico, de la misma emoción a nivel vivencial y de las mismas ideas a nivel de pensamiento. Lo cual viene a demostrar que las circunstancias que generan la ansiedad son únicamente el soporte para la repetición cíclica de un estado interno psicológico que la persona presenta cristalizado en su interior y que se manifiesta siempre idéntico a sí mismo, incluso ante diferentes situaciones externas.

Globalmente la ansiedad manifiesta en su presentación, un conflicto en la relación del sujeto con su medio ambiente.

Durante el tiempo de una sesión de Yoga, la persona combate la génesis de su ansiedad desde dos aspectos fundamentales: a nivel orgánico y a nivel de pensamiento; no obstante se mantiene el reducto de la vivencia ansiosa que por si sola se modifica y desaparece al alterarse los componentes acompañantes. La práctica del Yoga convierte la vivencia de ansiedad en la vivencia del "sereno vigor", tantas veces reseñada. La preocupación del sujeto por su relación con el mundo y la ansiedad que eso le produce, desaparece y se convierte en la tranquila seguridad de saberse centrado en sí mismo y lleno de fuerza interior.

A nivel orgánico la modificación que implica la Yogaterapia se establece desde una perspectiva bioquímica, ya que la ansiedad produce y se acompaña de una estimulación del Sistema Vegetativo Simpático; y como tantas veces hemos repetido, el Yoga produce una estimulación del Sistema Vegetativo Parasimpático, contrarrestando por tanto el nivel orgánico de la ansiedad. Igualmente, y gracias a la utilización de las técnicas respiratorias del Pranayama, la hiperventilación pulmonar y la consecuente alcalosis respiratoria que produce la ansiedad, se convierte en el cuadro contrario de acidosis respiratoria y serenidad neuromuscular.

A nivel de pensamiento, la práctica de una sesión de Yoga corta de raíz todo el proceso de ideas acompañantes del cuadro ansioso; la persona se introduce dentro de sí misma, dentro de su propio cuerpo y del conjunto de sus sensaciones físicas; manteniendo con mayor o menor intensidad un importante grado de concentración en las sensaciones corporales que emanan de su esquema físico, una vez que se encuentra inmovilizado en cada postura. Inmovilidad corporal en el asana, concentración en las sensaciones físicas que determinan la postura, y alejamiento aunque sea momentáneo del medio ambiente habitual generador de ansiedad, son las características que posibilitan el abandono de la secuencia de ideas que acompañan y configuran el nivel de pensamiento de cualquier cuadro de ansiedad.

Por todo lo expresado cabe afirmar que el Yoga se presenta como un eficaz ansiolítico, al combinar efectos directos a nivel orgánico y de pensamiento, lo que indirectamente modifica la vivencia de ansiedad.

En la Hipocondría (preocupación neurótica por la propia salud y temor a enfermedades imaginarias), la práctica del Yoga puede ser tranquilizadora o por el contrario en lugar de ser

ansiolítica puede ser generadora de más ansiedad. Cuando a una persona lo que le provoca ansiedad es la vivencia fantaseada de la enfermedad dentro de su propio cuerpo, el hecho de contactar más profundamente con su esquema corporal puede llegar a generarla más ansiedad: va a sentir las sensaciones corporales como síntomas de su enfermedad imaginaria.

Neurosis.

La ansiedad es habitualmente un síntoma más en un conjunto amplio de síntomas, que constituyen el cuadro clínico catalogado como neurosis. Desde una perspectiva psicodinámica, se entiende la neurosis como el fracaso del "yo" en el manejo de tres tipos de impulsos: los impulsos instintivos o del ello; los impulsos de la conciencia interna exigente, limitadora y moralizante, es decir los impulsos del "súper-yo"; y los impulsos provenientes de la presión de la realidad externa.

Cuando el yo, por debilidad estructural en su interior, no es capaz de manejar estos tres tipos de impulsos y sus respectivas exigencias, la personalidad sufre alteraciones en su constitución y funcionamiento que pueden ser catalogadas de neurosis; dependiendo de su concreta circunstancia el que la neurosis sea de un tipo o de otro.

Las neurosis, según Freud, se clasifican en dos grandes grupos:

A) NEUROSIS ACTUALES. Son debidas a un trastorno causado por la incapacidad del yo en el manejo de los impulsos provenientes de la presión de la realidad externa. Su origen por tanto no se encuentra condicionado por situaciones libidinales de la infancia, sino preferentemente por motivaciones de la persona en su propio presente; aunque en muchas ocasiones dicha debilidad de manejo de la realidad externa en el presente del individuo tenga su origen en una estructuración deficitaria del narcisismo de la persona por conflictos infantiles mal resueltos.

Básicamente las neurosis actuales son la neurosis de ansiedad y la neurastenia.

La neurosis de ansiedad se encuentra directamente relacionada con el síndrome de estrés; por la incapacidad de la persona para enfrentar la exigencia en la presión de la realidad externa, como la causa más frecuente en la génesis de la ansiedad. Si bien hay que entender que en muchas ocasiones esta exigencia estresante de la realidad externa, conecta y se acopla a la interna exigencia de la persona para consigo misma y ante los otros. Por tanto la ansiedad proveniente del afuera se ve multiplicada por la ansiedad interna de la propia persona.

La neurastenia es el cansancio crónico sin causa orgánica que lo justifique. El término neurastenia corresponde a la clasificación de principios de siglo, que en la actualidad está prácticamente desechada, conociéndose este cuadro en nuestros días como "síndrome de fatiga crónica". La persona se encuentra siempre cansada, apática, sin energía. En las primeras décadas del siglo, la neurastenia, se presentaba incluso como una enfermedad distinguida entre la alta burguesía y los enfermos de romanticismo, con lo que la incapacidad del yo en el manejo de las exigencias de la realidad externa, se disfrazaba de languidez poética y abandono de toda responsabilidad.

En nuestros días la fatiga crónica complica todavía más la ansiedad de la persona ante su evidente incapacidad de manejo en lo real externo, ya que el carácter social pone todo su énfasis en la valoración superior de los individuos eficientes y productivos en la realidad externa; por lo que el sujeto incapacitado enfrenta su personal dificultad y ansiedad, más la ansiedad proveniente de la desvalorización social.

B) PSICONEUROSIS. Son la histeria de angustia y de conversión, la neurosis fóbica, y la neurosis obsesiva.

La histeria de angustia es la estructuración de la personalidad sobre un cimiento de angustia continua, libre y flotante, que en ocasiones se incrementa en forma de crisis de angustia paralizante y limitadora para la persona.

La histeria de conversión es el mismo cuadro patológico que la histeria de angustia, pero vivida no desde la percepción psíquica de la angustia, sino desde la vivencia de procesos mórbidos en el propio cuerpo y continuas enfermedades orgánicas. La histeria de conversión es, por un lado la hipertrofia y el florecimiento de los síntomas corporales orgánicos; y por otro, el vivir todos los procesos psíquicos, no desde un nivel mental consciente, sino desde el nivel de lo corporal y físico (por eso se llama de conversión).

La neurosis fóbica es la presencia de un miedo limitador para la persona, que se puede focalizar en cualquier elemento de la realidad física y/o mental, o incluso en un amplio número de ellos.

La neurosis obsesiva, es con mucho la más grave de las neurosis, y a grandes rasgos se caracteriza por manifestarse la personalidad con un comportamiento de fuertes componentes obsesivos que aparecen ante cualquier situación, y se acompañan de reacciones compulsivas imprevistas e ingobernables por la propia persona.

En general todas las neurosis presentan un beneficio primario y otro secundario.

El beneficio primario es aquel que a nivel de economía interna psicológica le otorga a la persona el presentar una serie de síntomas; puesto que todo síntoma de causa psicológica, a la vez que produce dolor, produce una gratificación inconsciente.

El beneficio secundario es el que se obtiene de lo social, del entorno de la persona; ya que por el hecho de estar enferma consigue manipular el medio ambiente en el que se encuentra. Este beneficio secundario se percibe muy claramente en la histeria de conversión, en la que la persona no es que esté enferma, sino que es enferma y además orgánica, con lo que la manipulación del entorno es prácticamente total desde la movilización de la culpa en sus familiares más próximos o en cuanta persona se acerque a ofrecer sus cuidados y atenciones.

Desde esta gratificación inconsciente que el síntoma otorga, la práctica del Yoga puede modificar la estructura del conflicto psíquico alterando el equilibrio inconsciente de la persona; lo cual la puede llevar al abandono de la práctica por excesiva movilización interna de angustia o ansiedad difícilmente soportable. Por ejemplo, en una neurosis fóbica, a través de la práctica

disciplinada del Yoga, una persona puede llegar a superar un determinado miedo, pero es muy posible que entonces le aparezca un miedo todavía mayor al hecho de verse libre de ese miedo, lo cual en definitiva no es sino la expresión de un conflicto inconsciente profundo e irracional que la persona no puede llegar a manejar con sus propios medios.

Lo importante es abrir los canales para que se produzcan cambios en nuestro interior, lo que implica un primer proceso de catarsis. Toda persona que comienza la práctica del Yoga, sea desde la motivación que sea, por el simple hecho de volverse hacia dentro de sí misma, de estar en contacto más íntimo con su propio interior sensitivo y mental, se va a enfrentar a una movilización psicológica interna profunda e insospechada en su alcance y consecuencias; pudiéndose alterar el equilibrio inconsciente presente hasta ese momento en su interior, lo que condicionará la búsqueda de nuevos y distintos elementos vivenciales internos que restablezcan el equilibrio perdido. Dónde y cómo buscar estos nuevos elementos vivenciales, si dentro o fuera de sí misma, será siempre una elección de la persona para consigo misma, apoyándose en su nivel de libertad interior más o menos eficiente.

Personalmente considero que la mejor manera de manejar esta situación de movilización psicológica interna, pasa por el hecho de seguir con la práctica de las técnicas del Yoga de forma ininterrumpida, para que todo lo que se movilice se vaya poco a poco recolocando; mientras se movilizan nuevos y diferentes componentes inconscientes, que a su vez deberán ser recolocados internamente para enfrentar la movilización de otros distintos elementos, y así ininterrumpidamente en un continuo proceso de movilización y cuestionamiento interior de la persona, que evite cualquier rigidificación e instalación de la personalidad en una prefijada y concreta estructura.

De cualquier forma es evidente que determinadas personalidades no pueden soportar este continuo proceso de cuestionamiento y movilización interior, lo que les lleva al abandono de la práctica del Yoga por exceso de malestar o incertidumbre interna.

Depresión.

La influencia del carácter social condiciona que en la actualidad la depresión, aun siendo un cuadro clínico muy frecuente, ya no se presente con tanta asiduidad como en las décadas pasadas. Cuando a principios de siglo y a consecuencia de la moral social, se encontraban completamente proscritas las manifestaciones de violenta agresividad; se establecía un condicionamiento cultural y social, que fomentaba la aptitud de contención y limitación vivencial interna de los componentes agresivos dentro de la persona, lo cual favorecía el desplazamiento de lo agresivo hacia el yo, e incrementaba las situaciones depresivas.

Por el contrario en la actualidad la agresividad no tiene ningún bloqueo ni limitación desde lo social, siendo incluso fomentada y valorada en su expresión, lo que disminuye la presencia de cuadros depresivos; pero al mismo tiempo incrementa una patología todavía más grave como son las situaciones "borderline" (del inglés: en el límite), en las que el individuo carece de sentido auténtico de identidad personal, al no saber manejar ni contener dentro de sí mismo sus impulsos instintivos, lo que le impide la toma de conciencia de sus profundidades emocionales-vivenciales y el reconocimiento de sus límites ante el otro. Actualmente los impulsos instintivos se

vomitan en el mismo momento en que se vivencian, de forma primaria y automática, sin límite de contención y sin sentido del yo capaz de sustentarlos, manejarlos, y expresarlos. El individuo no conoce límites a su expresión instintiva, no sabe hasta donde llega él y donde empiezan los demás. La neurosis borderline es una patología de identidad grave y compleja, en la que la persona se encuentra en el límite entre la neurosis y la psicosis.

Se cataloga de depresiva a aquella persona que no tiene capacidad ni amplitud de vibración emocional. Es una persona emocionalmente metida en un surco de vibración muy estrecho, en el que solo se moviliza la tristeza, el llanto, la pena, etc... Al mismo tiempo un depresivo se muestra con un esquema corporal muy determinado: aparece encogido, hundido, con la cabeza siempre baja, etc...

Valorando esta limitación de la amplitud emocional desde su reflejo en el esquema corporal, la práctica del Yoga, por implicar una serie de movilizaciones amplias y variadas del propio cuerpo en su expresión en el espacio, favorece la movilización simultánea de los estados anímicos internos de la persona, posibilitando una mayor amplitud emocional que el estrecho cauce vivencial en el que el depresivo se encuentra sumido.

Desde el mismo estímulo terapéutico que la práctica del Yoga establece a través de la amplitud espacial del esquema corporal en las situaciones depresivas, hay que valorar el hecho de que la persona depresiva, lo mismo que no tiene amplitud emocional ni corporal, tampoco tiene amplitud respiratoria, puesto que la amplitud respiratoria es idéntica a la amplitud emocional. Empezar a practicar técnicas de Pranayama va a favorecer la apertura de su caja torácica y simultáneamente la apertura de su mundo emocional, ya que el incremento de la intensidad respiratoria y el aumento de los movimientos respiratorios, son paralelos y simultáneos a la ampliación de la intensidad y movilidad emocional.

Globalmente la depresión es el síntoma de un conflicto psicológico grave, y a la que la persona ha tenido que recurrir por no encontrar otra alternativa interior. Cuando una persona se enfrenta a su propia agresividad, al no saber como manejarla y tener toda clase de fantasías al respecto, tiene que volcarla hacia dentro de sí misma, y la agresividad volcada sobre el yo condiciona la depresión.

Un depresivo está cargado de energía, solo que esta energía se encuentra bloqueada, no puede salir hacia fuera ni ser utilizada en elementos creativos ni de actuación en la realidad. La fantasía global última de todo depresivo es que si deja salir esta energía hacia fuera, destruiría todo a su alrededor. Por eso se dice que todo depresivo lleva una bomba dentro de sí mismo; porque es tanta la agresividad que guarda en su interior y la siente tan destructiva, que fantasea que podría llegar a hacer cualquier cosa con ella si explotase y se manifestase.

El trabajo con el Yoga sobre la situación depresiva puede convertirse para la persona en un gran revulsivo interno, por la movilización emocional y energética que implica. Movilizar toda esa agresividad contenida, significa que puede salir hacia fuera y alterar las circunstancias vivenciales de la persona, por lo que se puede llegar a exigir del instructor de Yoga una gran labor de ayuda y contención de la persona depresiva, sin por supuesto implicarse en sus mecanismos psicológicos.

Estrés.

El estudio del estrés se puede abordar desde distintas ópticas, pero creo que lo que más nos interesa desde el punto de vista de la aplicación del Yoga a su tratamiento y prevención, es abordarlo desde una valoración psicobiológica.

El estrés se define como un estado psicobiológico con activación del sistema nervioso autónomo simpático y del sistema neuroendocrino (cortico-suprarrenal), de naturaleza displacentera y que implica al mismo tiempo un fracaso adaptativo con sensación de indefensión e inhibición inmunológica y de conducta. Diciéndolo con otras palabras, es la situación vivencial de sentirse muy nervioso e impotente, al no poder adaptarse a las circunstancias en las que se está viviendo.

La sensación de estrés e indefensión es estrictamente visceral (por cognición del cerebro visceral: cerebro interno o sistema límbico), y no depende de la conciencia o corteza cerebral; por lo que no basta con ser consciente de lo que está ocurriendo para neutralizar la ansiedad o el estrés. Uno se estresa porque siente en sus entrañas que se está estresando, no porque lo piense.

El estrés es una vivencia subjetiva, una vivencia íntima para cada persona. Lo que para uno puede resultar una situación estresante, a otro no le producirá el más mínimo estrés. Un paracaidista puede estresarse de tener que hablar en público, mientras que para un orador le resultará estresante el tener que saltar en paracaídas. Por consiguiente, el estrés es específico en sus manifestaciones e inespecífico en sus causas, que pueden ser internas o externas a la persona, y variando ampliamente en sus motivaciones según las características de personalidad de cada sujeto.

En conjunto se puede valorar el estrés como una reacción de alarma a través de la activación del sistema simpático-adrenal.

Las situaciones generadoras de estrés se pueden englobar en dos grandes grupos:

1.- Acontecimientos vitales estresantes: son aquellos que se considera provocan estrés en todas las personas, como por ejemplo; catástrofes naturales como incendios, terremotos, inundaciones, etc..; perdida de un ser amado, ruina económica, etc..

2.- Tensión crónica interna, sentida cotidianamente como concreta vivencia personal del sujeto; no siendo algo externo a la persona a lo que haya que reaccionar, sino manifestándose como una situación de vivencia interna displacentera; y a la cual la persona o se habitúa sometiéndose, o adquiere habilidades de adaptación ante ella, bien a través de mecanismos de defensa psíquicos, o bien por acciones concretas sobre la realidad que modifiquen el contexto como forma de encauzar esa tensión crónica y darle salida.

En las situaciones estresantes es muy importante el apoyo social que pueda encontrar la persona. No es lo mismo enfrentar una situación estresante, como puede ser la perdida de una relación amorosa, desde la soledad, que sintiéndose apoyado por los demás.

Si se fracasa internamente en los procesos de habituación o en las maniobras de adaptación a la situación estresante; aparece la desesperanza como vivencia de la persona, la que al sentirse dominada e impotente ante la situación concreta estresante, puede evolucionar hacia un cuadro depresivo o hacia la presentación de una enfermedad psicosomática.

Desde el punto de vista médico, al estrés se le conoce ampliamente como SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN, en el que se engloban todos los procesos biológicos de adaptación al estrés que acontecen en el interior del cuerpo; y desde el que se explica la presencia de la enfermedad psicosomática, si el organismo no consigue adaptarse y finalmente sucumbe ante la presión de la situación estresante.

El Síndrome General de Adaptación presenta tres fases:

Fase de Alarma; Fase de Resistencia y Fase de Claudicación.

FASE DE ALARMA: el organismo, al enfrentar la situación estresante, sufre una alarma biológica manifestada en una brusca descarga de adrenalina por las cápsulas suprarrenales, como intento de adaptación y acomodación a la exigencia de la situación estresante. Si la causa provocadora del estrés se mantiene en el tiempo, prolongándose durante semanas, meses o incluso años; el organismo se esfuerza por adaptarse a dicha demanda exigente mantenida, a través de toda una serie de procesos biológicos internos que le posibiliten el enfrentamiento prolongado con la situación estresante. De este modo se pasa a la siguiente fase.

FASE DE RESISTENCIA: sigue a la fase de alarma y con ella la persona intenta manejar la situación generadora del estrés, tanto afuera como adentro de sí misma. El organismo está resistiendo, desde un estado de tensión interna mantenida, lo que se siente como una agresión y como una incapacidad de adaptación a dicha situación; lo que le imposibilita el relajarse o abandonarse al mencionado estado estresante, por riesgo de sufrimiento psicofísico todavía mayor.

Durante esta fase el organismo se acomoda y responde a la situación estresante, tanto si es interna como externa a la persona, a través de cuatro ejes:

1) Activación del sistema nervioso vegetativo simpático. Con esto se consigue un incremento de la situación orgánica interna de defensa ante la agresión; endureciendo y fortificando todos los sistemas corporales internos, a través del aumento de la secreción en la médula de las cápsulas suprarrenales de las hormonas simpáticas adrenalina y noradrenalina, las que al verse incrementadas en sangre circulante condicionan un estado de rigidez y escudo protector para toda la estructura psicofísica del organismo que se siente atacada en su integridad por la situación estresante.

Como dato científico cabe reseñar que se ha comprobado que cada una de estas hormonas se encuentra incrementada en su valor circulante en sangre periférica, según que la causa del estrés sea de un tipo o de otro. Cuando la génesis del estrés se debe a una situación de componente básicamente emocional de la persona, se encuentra más incrementada en sus valores la adrenalina. Si la génesis del estrés se debe a una situación externa a la persona que le demanda

un incremento de su actividad y atención mental, se encuentra más incrementada la secreción de noradrenalina. En la mayoría de los casos, por supuesto, la secreción hormonal es mixta en sus valores, por estar mezclados ambos componentes en la persona.

Se ha comprobado igualmente que las personas con predominio habitual de las funciones del hemisferio cerebral derecho (intuición, sensibilidad, mentalidad poética, etc...), elaboran a consecuencia de la estimulación simpática mecanismos de defensa psicológicos de tipo introyectivo, volcando hacia dentro de sí mismos los componentes de tensión orgánica, favoreciéndose por tanto la presencia de patología psicosomática. Por el contrario, las personas con predominio habitual de las funciones del hemisferio cerebral izquierdo (lógico, analítico, matemático, etc...), por la estimulación simpática, elaboran mecanismos psicológicos de defensa del tipo de amplias y masivas proyecciones en el afuera de su malestar interno, lo que disminuye en ellos la presencia de patología psicosomática, pero aumenta la debilidad estructural de su personalidad, haciéndolos más vulnerables y dependientes de su medio ambiente.

A lo largo del curso se ha repetido unas cuantas veces, de que forma la práctica del Yoga condiciona una estimulación del sistema nervioso vegetativo parasimpático, contrarrestando la estimulación del sistema simpático producida por la demanda estresante de nuestro medio cultural; siendo por tanto y desde esta óptica la práctica disciplinada y mantenida del Yoga Físico, el tratamiento de elección del estrés. Conviene no olvidar sin embargo, que nuestro momento cultural estimula y pone el acento en el gusto por la adrenalina como muestra de intensidad y riqueza de vivencia para las personas; asociando la profundidad en la vida al acumulo de experiencias adrenalínicas en el individuo. Cuanto más intensamente se vivencie el riesgo y el peligro, más intensamente se vive, como si la vida solo fuese el sabor interno de la adrenalina y el parapeto visceral que condiciona.

2) Activación del sistema neuroendocrino. Se produce un incremento en la secreción hormonal del organismo, como respuesta a la exigencia de la situación estresante; presentándose tres niveles de actuación según lo prolongado que sea el estrés en el tiempo:

1º: Sistema de reacción rápida: se pone en marcha al inicio de la situación estresante. Hay una hipersecreción de:

- Catecolaminas (adrenalina y noradrenalina), son responsables de la activación simpática.
- Prolactina.
- Hormona del crecimiento, STH.
- Insulina.
- Andrógenos y estrógenos (hormonas sexuales).

2º: Sistema de reacción semirápida: se inicia la secreción si se prolonga en el tiempo la situación estresante. Hay una hipersecreción de:

- ACTH.
- Cortisol plasmático, que se encuentra muy aumentado.

3º: Sistema de reacción lenta: se inicia la secreción al final del proceso estresante, y como

resultado de una demanda orgánica de mantener el exceso de energía disponible para el enfrentamiento con la situación. Se incrementa la secreción de:

- Hormonas tiroideas.

Se ha comprobado que los corticoides (cortisol plasmático), se encuentran muy aumentados en sangre en situaciones de ansiedad (hasta en un 70%), agresividad, afán de control de las situaciones vitales, y depresión; con lo que el organismo se debilita, ya que está malgastando energía ante situaciones que no lo merecen.

Igualmente se ha podido comprobar que el ejercicio físico reduce los niveles de corticoides plasmáticos a su proporción óptima, con lo que ayuda a combatir el estrés. La practica del Yoga en lo que tiene de ejercicio muscular y físico, contribuye por tanto a superar la vivencia estresante orgánica.

3) Activación del sistema inmunológico: es un proceso de desarrollo lento, que se va produciendo poco a poco al mantenerse la situación estresante. El estrés tiene efectos inmunosupresores (disminución de la inmunidad del organismo), debido al incremento en la secreción de corticoides; lo que favorece la aparición de:

- Fenómenos alérgicos.
- Infecciones.
- Enfermedades autoinmunes.
- Neoplasias.

4) Activación de la conducta: la persona acomoda su conducta a la situación estresante en un intento de manejarla y no verse sobrepasada por la misma. Se pueden presentar tres tipos diferentes de actuación conductual ante la vivencia estresante:

a) Aparición de conductas adaptativas: son aquellas que van encaminadas a producir un estado emocional agradable, como forma de actuación de la persona desde conductas sustitutivas que tienden a reducir la tensión del estrés. Las mas frecuentes en este tipo de conductas son: comer (la ansiedad es calmada por la bulimia) - ponerse a dormir - beber alcohol - actividad sexual - ejercicio físico - actividad por la actividad o tempestad de movimientos como forma de atontamiento.

b) Aparición de conductas de lucha o de huida: son los patrones conductuales mas frecuentes en nuestro momento social y cultural. Básicamente se establecen dos grandes grupos de actuación conductual en nuestro medio:

1.- Patrón A de conducta: Es la persona que lucha continuamente por afirmarse a sí misma, ante sí misma y ante los demás; pretendiendo que todas las situaciones estén bajo su control. La relación de estas personas con los demás es una relación de competencia extrema, puesto que la persona está dominada por el afán narcisista de hacerse notar y hacerse valer. Es hostil y agresivo con los otros y su autovaloración depende del triunfo sobre ellos, que nunca llega a sentir que consigue totalmente, lo que le genera una continua sensación interna de derrota y

fracaso.

El sujeto, desde su afán de competencia, tiene que sentir que gana continuamente a los demás, porque aunque sienta que el triunfo sea parcial, no se encuentra satisfecho con ello y precisa la búsqueda de un triunfo total sobre los otros, para de este modo fantasear que consigue conjurar cualquier riesgo de peligro y mantiene todas las situaciones bajo su control. Este mecanismo interior de querer controlarlo todo, produce en la persona la sensación de que nunca consigue realizar totalmente sus objetivos, y por lo tanto de que está continuamente fracasando, lo que le genera una vivencia angustiosa y estresante de continua derrota.

Este patrón A de conducta de lucha/huida, es el más frecuente en nuestro medio cultural, conteniendo en sí mismo la contradicción básica de todas las conductas neuróticas: intentando huir de la displacentera vivencia del estrés, la persona genera en su interior un sentimiento mucho más amplio de estrés y fracaso vivencial. Por sus características se comprende fácilmente que este patrón de conducta es el causante de múltiples y variadas patologías psicosomáticas.

Ante esta situación cultural y conductual, me gustaría recordar los principios de una de las vías de Yoga más importantes que existen y a la que no se le concede todo el valor que contiene. Me refiero al Karma Yoga o Yoga de la acción desinteresada, en la que el sujeto pone toda su atención en el actuar por el actuar en sí mismo, sin esperar ni buscar ningún tipo de consecuencias ni resultados de sus actos. La persona actúa en la realidad enfrentando la gratificación directa que emana de sus actos en cada momento, y no se preocupa de las consecuencias que dichos actos puedan tener. Su quehacer está centrado en su presente, puesto que siempre hay un actuar en cada momento del aquí y del ahora, y lo que suceda en el después ni se busca ni se teme; llegado el momento se responde amplia y plenamente.

Si se practicase Karma Yoga la vida sería más responsable para todos nosotros y no cabrían conductas neurótico-defensivas, como el patrón A de conducta.

2.- Patrón de dureza: Es la alternativa conductual contraria al patrón A de conducta. Son sujetos que luchan por conseguir el control sobre sí mismos encontrando satisfacción en lo que hacen, y motivados por una búsqueda de crecimiento interior. No les interesa controlar las situaciones ambientales, competir o dominar a los demás, sino que están motivados por un compromiso o un desafío interno de conseguir por sí mismos lo que pretenden, desde una vivencia de autonomía, responsabilidad, y reto interior para alcanzar sus objetivos. El patrón de dureza, al contrario que el patrón A de conducta, funciona como un protector global de la salud.

c) Aparición de inhibición conductual: es coincidente con la fase de claudicación. El organismo claudica y se rinde desde la impotencia por adaptarse al medio ambiente estresante, apareciendo la desesperanza, el sentimiento de fracaso, y como consecuencia la enfermedad psicosomática: hipertensión arterial, úlceras de estómago, ansiedad, depresión, etc.. Suelen aparecer defensas psicológicas de tipo primario y altamente patológicas, como: negación, disociación psicótica, proyecciones masivas, etc...

FASE DE CLAUDICACIÓN: cuando la fase de resistencia dura mucho tiempo, en ocasiones incluso años, va seguida de la fase de claudicación. Cuando la persona no consigue superar,

manejar, o adaptarse a la situación estresante, el organismo claudica en su estado de resistencia al enfrentamiento; se rinde a la presión ambiental y aparece la desesperanza, el fracaso, la depresión manifiesta o encubierta, y la enfermedad psicosomática; como forma de desplazar al cuerpo la batalla que se ha librado durante años con el medio ambiente hostil y estresante.

El sujeto claudica en su lucha con el afuera, y pasa a mantener la misma lucha en el adentro, en el interior de su cuerpo con la enfermedad orgánica; lo que le permite olvidarse de la situación dolorosa externa y centrar sus energías en el restablecimiento de su perdida salud. La libido se vuelca hacia el sujeto, abandonando el interés por los objetos de su mundo. Los demás se perciben globalmente como frustrantes en su relación con la persona, y en lo que esta podría esperar de ellos. Mejor cuidarse en la propia salud, que seguir intentando encontrar satisfacción en la relación con los demás.

Un ejemplo muy claro y bastante frecuente de la fase de resistencia, es cuando una persona está durante meses o años cuidando a un enfermo; y durante todo ese tiempo difícilmente va a enfermar, por muy agotada o angustiada que se encuentre; pero en el momento en que el enfermo se cura o muere, desapareciendo por tanto el acontecimiento externo estresante, la persona ya no necesita seguir resistiendo y al poder relajarse y aflojar su estado de tensión, es cuando aparece la enfermedad orgánica: el organismo ya ha claudicado. Esto mismo puede suceder en las situaciones estresantes laborales, en las que al desaparecer la carga de un trabajo excesivo o el conflicto con un jefe dominante, la persona se relaja y aparece entonces la enfermedad orgánica a consecuencia de la tensión retenida y resistida durante años.

En ocasiones la persona sometida a una situación estresante puede llegar a superar realmente la vivencia de estrés que dicha situación le genera, pasando entonces de la fase de resistencia a una autentica superación vivencial, con lo que el motivo de estrés desaparece y se olvida.

Hay dos elementos que determinan el que una persona pueda llegar a adaptarse, o por el contrario fracasar ante una situación de tensión crónica o estresante:

1.- Desde el nivel en que la persona se controla; si es desde un nivel interno de sí misma, o si necesita controlarse desde el apoyo en el afuera.

Las personalidades dependientes, con un nivel yoico muy deficitario, necesitan que otra persona desde fuera sea quien las contenga y ayude a controlarse, ya que por sí mismas no pueden contenerse ni enfrentar las situaciones difíciles con un grado mínimo de entereza. Estas personas están mucho más fácilmente abocadas a sucumbir a la sensación de indefensión, de inadaptación; y por lo tanto a la vivencia estresante. Una persona que necesita de la energía de un otro para poder vivir, se encontrará siempre en una situación interna de indefensión, aunque pueda haber aprendido a manejarse desde esta estructuración psicológica y haber llegado hasta el punto de que nunca le falte un otro al que poder manipular y del que chupar la energía que necesita para sentirse bien.

Si por el contrario la persona es capaz de enfrentar los pormenores de su vida desde un nivel interno de control, apoyándose fundamentalmente en sus propias posibilidades personales y recurriendo básicamente a sus propias fuerzas, poco a poco será capaz de ir superando

situaciones difíciles o globalmente estresantes, sin sentir que sucumbe ante ellas. Su proceso de crecimiento interior le permitirá un progresivo incremento de su capacidad de vivencia de la dificultad y el reto. Esta situación interna psicológica es la que se ha visto anteriormente con el nombre de patrón de dureza conductual.

2.- Alexitimia: uno de los valores sociales más estandarizados en nuestro medio cultural, es justamente el esquema de lo que la persona tiene que sentir internamente; hasta el punto de que las sensaciones y vivencias internas se encuentran encuadradas en rígidos moldes de funcionamiento que determinan lo que está bien o mal para el sentir interior de la persona; qué tipo de sensaciones deben hacernos sentir bien, y cuales están mal vistas socialmente para ser sentidas por el individuo concreto.

Estamos siendo continuamente bombardeados desde el mundo de la imagen y la publicidad, y en ellos las sensaciones están tipificadas y cuadriculadas. Quién no sienta eso o no busque ese tipo de sensaciones es un ser marginal, lo cual le aproxima al terreno de la psicopatología social. Una persona muy identificada con el valor social de su época no va a querer hacer nada que esté fuera de lo socialmente admitido; por lo que en relación al mundo del Yoga, puede enfrentarlo desde una limitación o defensa previa que le impida conectar con determinado tipo de sensaciones interiores ajenas a lo socialmente valorado, que puedan surgir en él de su práctica yóguica, para así no tener que cuestionarse su vinculación social con los demás, ni su sensación de pertenencia al grupo.

También se presenta en ocasiones la situación contraria e igualmente patológica, y es la de que determinadas personas desde su marginación narcisista previa, lo que buscan es introducir-se en la práctica del Yoga para fomentar lo que fantasean como estados superiores internos, y vivencias profundas y sublimes que sirvan para demostrarles a sí mismos que gracias a su valía personal no forman parte del grupo social en el que se encuentran, por hallarse situados muy por encima de los demás mortales. Esta psicopatología narcisista impide a la persona la vivencia de sensaciones de humildad, alegría compartida, o humanidad vibrante emocional; limitándose todo en ellas a su ser único, primigenio y triunfante.

Cualquiera de las dos situaciones descritas, con la consecuente limitación que condicionan en el mundo emocional de la persona en el amplio abanico de posibilidades vivenciales del ser humano global, hacia su nivel superior y hacia su nivel inferior respectivamente, se incluyen en el significado del síntoma denominado "alexitimia", que dada su complejidad psicológica actúa por sí mismo como todo un cuadro o proceso psicopatológico autónomo.

Alexitimia significa literalmente "incapacidad para leer las emociones". Es la incapacidad de verbalizar, de poner en palabras las propias emociones. El alexitímico es aquel que no puede juntar su nivel visceral con su nivel cerebral superior de los hemisferios cerebrales; aquel que siente cosas pero esas sensaciones solo le llegan hasta el sistema límbico, hasta el cerebro interno; y al no poder pasar al cerebro superior, a los hemisferios cerebrales, no es capaz de verbalizar lo que siente. Es como un analfabeto emocional, no sabe lo que está sintiendo en cada momento. Su nivel emocional funciona básicamente desde pulsiones instintivas inconscientes, no desde una regulación consciente de las propias emociones. Por consiguiente, su conducta está condicionada por elementos pulsionales instintivos, y carece de un control superior regulador de sus actos

centrado en su voluntad, y orientado a buscar finalidades placenteras sublimadas.

La Alexitimia es la condición inexorable de la enfermedad psicosomática. Cuando una persona no es capaz de poner palabras a sus propias emociones por no llegar a conocerlas con exactitud o por ser demasiado dolorosas, y en consecuencia no es capaz de integrarlas y asumirlas; no le queda mas remedio que vivir su nivel emocional conflictivo en su cuerpo, a nivel visceral. Por lo tanto, si la emoción no asumida ni verbalizada genera conflicto interno en la persona, puede aparecer la enfermedad psicosomática como forma de expresión del propio conflicto emocional mantenido a nivel visceral. Si por el contrario la persona es capaz de verbalizar su mundo emocional, de asumir por tanto sus emociones y reconocerlas poniéndolas nombre, el dolor se vive a nivel psíquico, con lo que no se va a necesitar la enfermedad psicosomática para expresar el conflicto. El dolor se integra a nivel mental y no se necesita desplazarlo al nivel orgánico visceral.

Se ha comprobado que esta desconexión límbico-cortical, que establece la detención de los impulsos emocionales a nivel del sistema límbico e impide que los mismos lleguen a la corteza cerebral, se asocia igualmente a una desconexión interhemisferica por debilidad funcional del cuerpo calloso. Esta desconexión entre ambos hemisferios cerebrales se origina por falta de función en las neuronas del cuerpo calloso (la estructura neuronal que pone en contacto ambos hemisferios cerebrales), y por lo tanto en una falta de puentes de unión entre los dos hemisferios. Igualmente se ha comprobado que las personas que practican técnicas de Yoga y Meditación tienen un incremento tanto del número de neuronas de su cuerpo calloso como de la función de las mismas, estando por consiguiente incrementada la conexión funcional-neuronal de sus dos hemisferios cerebrales, la intercomunicación entre ellos.

En consecuencia los practicantes de Yoga y Meditación tienen abiertas todas las puertas biológicas para una mayor profundización en la toma de conciencia de sus sensaciones y sentimientos, y para alcanzar la posibilidad de vivir en plenitud consciente todo su mundo emocional, nombrando y asumiendo su completo sentir interno, y alejando al mismo tiempo la limitación que implica la vivencia visceral exclusiva de las emociones, el nivel de la alexitimia.

De cualquier forma quiero señalar que la practica del Yoga y la Meditación, si bien abre las posibilidades de plenitud emocional sentida y asumida por la persona, no es la única condición para que dicha plenitud sea patente en la vida del individuo; ya que también influye, y de manera muy notable, la estructuración de la propia personalidad y la presencia de conflictos neuróticos o de trastornos narcisistas importantes en dicha personalidad. En segundo curso estudiaremos estos trastornos neuróticos y narcisistas de la personalidad y su influencia en la práctica del Yoga, limitando la obtención de los beneficios que de ella se derivan.

La forma de superación más evidente del nivel de la alexitimia se consigue a través de la práctica del Psicoanálisis, en la que el paciente aprende a poner nombre y asumir su complejo mundo emocional. A principios de siglo, el propio Freud describía como "neurastenia" un cuadro clínico catalogable como alexitimia, y centraba el trabajo del paciente en el lento proceso de elaboración que ponía nombre e integraba todas sus vivencias emocionales por dolorosas o displacenteras que fuesen.

CONCLUSIONES

El Yoga es justo lo contrario del estrés, a nivel biológico, mental, y psicológico.

Desde el estudio ampliado del estrés que hemos realizado, se ha visto que a nivel biológico-conductual se produce:

- Aumento de la secreción de adrenalina por estimulación del sistema nervioso vegetativo simpático.
- Aumento de la secreción de corticoides por las cápsulas suprarrenales.
- Actividad inmunológica disminuida.
- Estimulación de un patrón A de conducta.

Por su parte la práctica del Yoga condiciona los siguientes parámetros biológicos-conductuales:

- **Aumento de la secreción de acetilcolina por estimulación del sistema** nervioso vegetativo parasimpático.
- Disminución de la secreción de corticoides por las cápsulas suprarrenales, por el simple ejercicio físico que condiciona.
- Activación del sistema inmunológico.
- Estimulación del patrón de dureza a nivel de conducta por lo que la práctica yóguica tiene de superación de uno mismo, como reto y conquista del propio cuerpo y sus energías.

La comparación de ambas situaciones biológicas, es la mejor manera de mostrar hasta que punto la práctica del Yoga puede considerarse como el más completo y total tratamiento existente para el estrés y sus consecuencias orgánicas. Solo se requiere por parte del practicante o paciente, disciplina y paciencia; la rapidez de resultados es una exigencia del estrés, pero no es una virtud apreciada en el Yoga.

Las virtudes yóguicas de disciplina y constancia, posibilitan al practicante la genuina obtención de la vivencia de conquista de su mundo interior psicofísico, y la evidencia de su progreso en el crecimiento interior de su ser. Por esto es muy importante que el Yoga no se haga para ser visto, sino para ser sentido; siendo mucho más importante lo que la persona sienta durante su inmovilidad en el asana, que la estética del mismo.

Como tratamiento mental y psicológico del estrés, la práctica del Yoga, va a desbloquear el nivel de vivencia emocional exclusiva a través del sistema límbico, posibilitando su acercamiento al nivel de la corteza cerebral, e incrementando al mismo tiempo la comunicación entre los dos hemisferios cerebrales, con lo que se posibilita que la persona vivencie sus conflictos emocionales a nivel consciente y no exclusivamente a nivel visceral. Por esto se insiste tanto en que las posturas de Yoga, hay que mantenerlas con total concentración en el cuerpo inmovilizado en la postura, y con el más alto grado que se pueda conseguir de atención mental en las sensaciones físicas del cuerpo inmóvil; ya que de esta forma se incrementa la capacidad de saber y darse cuenta de lo que se está sintiendo en cada momento. Se está superando el limitador nivel de la alexitimia.

Sentir el propio cuerpo inmovilizado en la postura, es la mejor forma de tomar conciencia de las sensaciones viscerales, lo que a su vez es el paso previo a poder ponerles nombre. Porque si no sentimos, ni tomamos conciencia de lo que estamos sintiendo, difícilmente vamos a poder nombrarlo. Si no podemos nombrar nuestras sensaciones viscerales, nuestro cuerpo será el sustento de nuestra ignorancia.

Igualmente, la práctica del Yoga nos amplia la cantidad y la cualidad del conjunto de sensaciones corporales internas que conocemos y manejamos, con lo que en definitiva estamos ampliando nuestro nivel vivencial interno más allá de los límites que nuestro cuerpo condiciona, estamos ensanchando nuestro mundo, sus vivencias y sus manifestaciones; estimulando la superación de la ignorancia y adquiriendo elementos de sabiduría al menos en lo referido a nuestro propio cuerpo, que en definitiva y en última instancia es todo nuestro mundo.

Desde este nivel mental y psicológico, es fácil entender porque el Yoga puede ser valorado como el tratamiento básico del estrés. La persona estresada no tiene problemas para expresar su agresividad, que suele ser intensa y explosiva, sino para manejar sus emociones, a nivel personal y de relación. Cuando una persona está únicamente programada para producir y estar activa, no hay lugar para sentir emociones que le saquen de ahí. Desde el programa del estrés las emociones no se vivencian como tales emociones, sino que solo se perciben desde su correlato a nivel visceral alterado: la ansiedad se percibe asociada con alteraciones respiratorias, la angustia con alteraciones cardiacas, el miedo con alteraciones intestinales, etc.. Durante la sesión de Yoga se rompe la rígida situación estresante; el practicante, utilizando la conciencia y la atención mental, está sintiendo su cuerpo, sus sensaciones y su mente; está echando raíces en sí mismo.

Inmovilidad, duración, y relajación-concentración en el asana, son los requisitos básicos en los que cimentar el crecimiento de nuestro ser, ampliarlo, e integrarlo en nuestro yo. Fortalecer el yo es el paso previo para poder extinguirlo y abandonarlo, para así poder pasar al nivel de transcendencia superior mística. Un yo débil que ni siquiera puede asumir sus propias emociones, es totalmente incapaz de morir y transcenderse a sí mismo; a este yo le mata la vida.

El Yoga es "el arte de parar" para ver y sentir; como requisitos previos para poder conocer y amar, y más adelante abandonar y transcender.

Comentarios

P.- Una persona con ansiedad, ¿puede agravar sus sentimientos de angustia durante la sesión de Yoga?

R.- El volcarse hacia dentro supone de alguna manera enfrentarse con los propios conflictos internos, y al principio de la practica, al levantarse las defensas psicológicas, la persona puede sentir más ansiedad; pero esto es algo pasajero y contrarrestado por el hecho de estar practicando Yoga integrado en un grupo y dirigido por un monitor. Una de las funciones del monitor de Yoga es contener y aliviar la ansiedad que la nueva relación con el propio cuerpo puede generar en la persona.

P.- Al hacer la relajación profunda en Savasana, la postura del cadáver, ¿puede esto generar más

angustia a una persona con ansiedad?

R.- Si esto sucede es que la persona padece un cuadro de hipocondría profunda, ya que la simple representación corporal de una imagen de muerte le provoca una vivencia interna de angustia.

P.- ¿Crees que es conveniente que el monitor toque físicamente a los alumnos durante la sesión de Yoga, ayudándoles a colocarse en las posturas?

R.- En ocasiones puede ser conveniente, pero se corre el grave riesgo de fomentar la dependencia del alumno. Pienso que lo importante durante la sesión de Yoga, es que la persona sea capaz por sí misma de conocer y manejar sus propias energías internas, sintiéndolas profundamente, asumiéndolas y dándoles nombre, lo que le permitirá ir perfeccionando por ella misma los distintos asanas, según vaya profundizando en el conocimiento de su propio cuerpo inmovilizado en la postura. Si un monitor de Yoga es demasiado protector y paternal, el alumno se puede dejar llevar por eso, acomodarse y no progresar.

P.- ¿La práctica del Yoga produce los mismos efectos en todas las personas, a nivel de movilizar el mundo interior?

R.- Por supuesto que no es igual para todo el mundo, depende de la estructura de personalidad de cada individuo y del grado de autonomía personal que tenga. La forma en que cada persona viva esa movilización interior emocional, y el poder en mayor o menor grado enfrentar la incomodidad y el malestar que eso produce, es lo que no es igual para todos. Hay personas que no pueden superarlo y abandonan la práctica del Yoga.

P.- ¿Las personas depresivas son las que más absorben la energía de los demás?

R.- Eso son las personalidades dependientes orales, las que consideran que el mundo les debe una compensación y reparación continua de sus necesidades internas. Son las personalidades vampíricas, que se aprovechan del otro para satisfacer su escasa capacidad de alimentarse a sí mismas energéticamente, y chupan de los demás la energía que ellos no son capaces de generar por sí solos. Cuando una persona dice e insiste en afirmar que "no puede", ten por seguro que estás ante un vampiro.

P.- ¿Las personalidades histéricas son también vampíricas?

R.- Los histéricos son manipuladores de los otros hasta decir basta, pero no suelen ser vampíricos. Lo que sucede es que como el histérico siempre está actuando ante los demás, puede también representar un "no puedo" para manipular al otro y obtener su propio beneficio. Es cuestión de ojo clínico el saber si una persona está representando una dependencia oral o está genuinamente transmitiendo lo que siente.

P.- ¿Por qué muchas veces la agresividad que siente el depresivo le lleva al suicidio?

R.- Porque todo suicidio, desde el punto de vista psicoanalítico, es un asesinato. El suicida mata a alguien dentro de él, para lo cual se mata a sí mismo, pero lo que realmente pretende es matar al

fantasma interno que le está martirizando e impidiéndole vivir.

P.- ¿Qué es la melancolía?

R.- Algunas personas al perder la relación con un ser amado por ruptura de la relación o por muerte del amante, se identifican internamente con la persona amada perdida en un intento fantaseado de conservar a la persona dentro de sí mismas, y conservar así la relación perdida. Esa identificación interna debilita el yo de la persona, que desplaza toda su libido, su energía, hacia la imagen de la persona amada dentro de ella y se desvitaliza a sí misma; generándose así la vivencia melancólica, en la que el individuo carente de energía propia se abandona a los recuerdos y rememoraciones de su vida pasada y perdida. De la misma forma, en las rupturas amorosas traumáticas, este mecanismo de identificación introyectiva puede servir para que la persona machaque dentro de sí misma al amante ingrato, si bien a costa de machacarse a sí misma y producirse un cuadro depresivo en ocasiones muy intenso.

P.- ¿Hay enfermedades específicamente psicosomáticas?

R.- En principio se considera que todas las enfermedades son psicosomáticas, porque todas las enfermedades son también somatopsíquicas; pero evidentemente hay algunas que son más específicamente psicosomáticas, como el asma, la úlcera gástrica, el colon irritable, etc...

P.- ¿Es verdad que los ejecutivos y la gente muy estresada tiene problemas en sus relaciones sexuales?

R.- Parece ser que sí. La razón de esta situación es que en lugar de reservar sus hormonas sexuales para las relaciones sexuales, las están gastando en la actividad diaria como consecuencia del estrés.

IX.- ROLES BÁSICOS DEL YOGA. BIOFILIA Y NECROFILIA DEL INSTRUCTOR DE YOGA. PSICOPATOLOGÍA HABITUAL DEL INSTRUCTOR DE YOGA.

Hay una serie de datos en el estudio psicobiológico de la práctica yóguica que son muy importantes, y que conviene conocer e insistir sobre ellos a la hora de valorar la enseñanza del Yoga Físico.

Hay que tener en cuenta, como ya se ha comentado a lo largo de todo el curso, que el trabajo en el Yoga Físico es un trabajo básicamente intrapsíquico, en el que el individuo se esfuerza y trabaja consigo mismo y para sí mismo. Nadie puede esforzarse ni trabajar para otro, cada cual debe enfrentar su propio cuerpo y su propia mente con esfuerzo, dedicación y constancia.

Por consiguiente, y justamente por ser el Yoga un trabajo de interiorización profunda de la persona en sus niveles más nucleares de sí mismo; se consiguen movilizar energías corporales muy básicas y muy primarias en todos nosotros.

Una sesión de Yoga no consiste solamente en hacer las posturas con mayor o menor fortuna y aguantando más o menos tiempo, sino que es todo un trabajo en profundidad con la propia energía corporal; y no desde el nivel en que manejamos la energía en nuestras relaciones sociales, en base a la

imagen que todos cultivamos ante los demás; sino desde el nivel de las energías más básicas que constituyen nuestra identidad sentida, tanto física como mental.

Hay que reseñar que si algo nos está diciendo continuamente quienes somos, es nuestro propio cuerpo. Podremos manipular en cierta medida la palabra y el pensamiento, pero lo que es mucho menos manipulable es el propio cuerpo, sobre todo a nivel de los movimientos y de las expresiones espontáneas, que manifiestan nuestra energía y la ponen en contacto con el mundo. Nuestro esquema corporal y sus distintos modos de funcionamiento, así como la forma y la expresión global del conjunto de nuestro cuerpo, depende de la estructuración energética que cada persona presenta en su interior según su propia psicología. Se ha hablado en repetidas ocasiones a lo largo del curso, del hecho de que nuestra mente (nuestra forma de ser psicológica) moldea nuestro cuerpo; con lo que es posible realizar la labor inversa, es decir moldear nuestra mente a través del esfuerzo y el trabajo con nuestro cuerpo.

Todas las técnicas terapéuticas de Bioenergética se fundamentan en este principio de actuación sobre nuestra estructuración psicológica trabajando principalmente con el cuerpo, con la propia energía corporal, que representa y expresa la misma energía que nuestra mente. Desde mi punto de vista el Yoga Físico es una de las más completas técnicas de Bioenergética existente, solo que hay que darle una orientación bioenergética para trabajar desde esos parámetros.

Hay que insistir y recalcar que el trabajo que se realiza con el Yoga, en su vertiente de técnicas corporales de posturas y técnicas respiratorias de Pranayama, consiste muy principalmente en la movilización de las más profundas energías primarias a nivel corporal general y a nivel celular básico de nuestro cuerpo. Y que dichas energías profundas y básicas son al mismo tiempo la representación de nuestro nivel emocional interno, por lo que condicionan nuestro sentir y vivenciar general de la existencia, ya que en definitiva son la expresión última de nuestro deseo profundo y la forma en que buscamos satisfacerlo. Actuamos tal como pensamos. Pensamos tal como sentimos. Sentimos tal como deseamos. Y deseamos tal como.....Quién sea capaz de comprender la causa y el origen de su deseo, habrá alcanzado la Sabiduría.

El nivel emocional interior de la persona es la encrucijada del cerebro interno, del sistema límbico, que es el punto de unión entre el cuerpo y el psiquismo; entre las emociones viscerales y el conjunto de todo nuestro sentir consciente. El hecho de que el mundo emocional mantenga grandes parcelas de su contenido a nivel inconsciente lejos de nuestra conciencia cotidiana, no quiere decir que en su totalidad no esté a su vez presente y activo en nuestra vida cotidiana en cada momento, condicionando nuestros actos y sentimientos. Es la función del inconsciente psicológico que está actuando en nuestro cuerpo a nivel celular.

Trabajar con el Yoga Físico supone trabajar con el mundo emocional desde su nivel más orgánico o visceral. Si insistimos tanto en que la inmovilidad en las posturas tiene que ir siempre acompañada de la toma de conciencia de las distintas sensaciones corporales, es para ir consiguiendo tomar conciencia indirectamente de las emociones asociadas y representadas en las distintas sensaciones físicas.

Resumiendo; trabajar en el Yoga Físico desde la toma de conciencia de las sensaciones corporales, una vez que el cuerpo se encuentra inmovilizado en la postura, es unir la consciencia con lo inconsciente. Por el contrario; trabajar en el Yoga Físico sin estimular la toma de conciencia de las sensaciones corporales, es como trabajar exclusivamente desde el cerebro interno o sistema límbico

hacia abajo, hacia lo visceral y telúrico sin dar cabida a la consciencia; como si nos encontrásemos en un túnel espeso y compacto (el propio cuerpo), sin ningún foco de luz.

Roles Básicos.

Existen para todos nosotros, en nuestro mundo de relación interpersonal y de vivencia íntima de nuestro ser para los otros, cuatro roles básicos con los que nos manejamos cotidianamente, como forma de canalizar nuestra búsqueda de satisfacción del deseo a través del otro ser humano con el que compartimos nuestro espacio físico, y en el mejor de los casos también nuestro espacio psicológico. Estos roles de actuación y conducta se manifiestan de forma primaria y visceral, y no de manera consciente ni voluntaria.

La práctica del Yoga Físico al estructurarse sobre el trabajo con las energías corporales más básicas y primarias, va a inducir una movilización o un incremento en la actividad de cualquiera de estos roles básicos, secundariamente al estímulo que se produce en el mundo emocional interno de la persona como acompañamiento constante a la movilización energética corporal.

NIVEL FETAL Y NO FETAL.

Nivel fetal: es la sensación interna de que tenemos dentro de nosotros todo lo que podemos desear y necesitar; de que somos como un feto bien cobijado y caliente en el claustro materno, estando cubiertos en todas nuestras necesidades.

Nivel no fetal: es el nivel antagónico al anterior. Es la sensación interna de que siempre nos falta algo, de estar incompletos, de estar siempre condicionados por el deseo de que algo fuera de nosotros tenga que venir a completarnos y gratificarnos.

Todos hemos experimentado alguna vez durante una sesión de Yoga, la sensación de estar en ese nivel fetal, de tenerlo absolutamente todo, de estar completamente satisfechos. Hay que conocer que esta sensación visceral y primaria se debe a la movilización de un rol básico infantil de actuación.

Más raramente la práctica de una sesión de Yoga puede movilizar la vivencia del nivel no fetal, con la consecuente sensación de falta básica y primaria que conlleva, y la necesidad de ser completados y rellenados desde fuera.

INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.

Inclusión: es la sensación de estar incluido, de pertenecer y formar parte de un grupo humano que otorga un sentido de identidad personal compartida por todos sus miembros, y catalogada por ellos como la expresión de su importancia y valía personal.

Exclusión: es la sensación de estar excluido del grupo humano que otorga validez y sentido a la propia vida.

Es una sensación muy frecuente entre los practicantes de Yoga la de sentirse incluidos en el grupo de los elegidos, la de pertenecer a un grupo minoritario y exquisito que está en contacto con los niveles

superiores de evolución del ser humano. En definitiva, dicha sensación no es otra cosa, que la movilización de una sensación infantil muy básica de pertenencia e inclusión en el grupo familiar primario, protector y otorgador de identidad.

OMNIPOTENCIA Y CASTRACIÓN.

Omnipotencia: justamente por estar trabajando en el Yoga con un nivel energético muy básico y fundamental; la movilización de la vivencia corporal que hemos definido de sereno vigor, y que es fácilmente experimentable con la práctica de una sesión de Yoga Físico, puede inducir secundariamente la sensación de que a consecuencia de la fortaleza y el vigor sentidos, podemos llegar a ser capaces de hacer o conseguir cualquier cosa que nos propongamos; es decir, podemos ser casi omnipotentes.

Castración: es la sensación antagónica; el sentir que no somos capaces, ni lo vamos a ser nunca, de conseguir nada de lo que nos propongamos por nuestra limitación o castración interna.

Cualquiera de las dos sensaciones corresponde a la movilización de un rol primario infantil y básico. Es el niño que, o bien siente que puede comerse el mundo y que para él no hay freno ni límite, o bien se siente absolutamente castrado y paralizado por el miedo ante el mundo y la vida.

SEDUCCIÓN Y RECHAZO.

Este par de roles de conducta, tienen que ver fundamentalmente con la relación con los demás y las necesidades internas que cada persona pone en juego al entrar en contacto con ellos, y que consecuentemente busca satisfacer a través de los otros. El dilema estaría planteado entre la seducción de los demás por parte de la persona y su secundaria sensación de seguridad y valía interior al conseguirlo; o por el contrario, el sentirse rechazado por los otros y en consecuencia inseguro y no valido al fracasar en el intento.

Seducción: para seducir a los demás, cada persona tiene que echar mano de sus valores y capacidades internas. Si bien, esto lógicamente depende del esquema de valores que cada individuo maneje y que no es igual para todos. En nuestro caso, representa la utilización de la práctica del Yoga para conseguir seducir secundariamente a los demás y hacerles sentir admiración por nosotros.

Rechazo: como oposición al rol de seducción, la persona se siente rechazada por los demás a consecuencia de lo que hace y representa; a consecuencia de lo que le interesa en la vida.

De todo lo visto con respecto a estos cuatro roles básicos, se deduce que los tres primeros roles se movilizan de forma inconsciente en cualquier persona que practique Yoga, por el simple hecho del trabajo cimentado en las energías corporales. Dependiendo de la estructura de personalidad de cada cual y de sus necesidades básicas internas insatisfechas, se movilizará uno u otro de los roles básicos. El rol de seducción-rechazo se pondrá en juego o no, dependiendo del uso funcional que la persona otorgue a su práctica de cara a los demás.

Instinto de Vida e Instinto de Muerte.

De la misma forma que el trabajo con los niveles energéticos más básicos de nuestra unidad psicofísica va a movilizar en nosotros uno u otro de los cuatro roles primarios de actuación tal como acabamos de ver; igualmente por la práctica de asanas y Pranayama, y a consecuencia de estimular y potenciar las estructuras fundamentales energéticas de nuestro ser, vamos a movilizar dentro de nuestro núcleo vivencial más íntimo, es decir en nuestro cuerpo visceral y propioceptivo, los instintos básicos constituyentes de nuestra naturaleza humana, los instintos de vida y muerte.

Vida y muerte constituyen el cimiento de nuestra propia naturaleza sobre el que asienta toda la estructura de nuestro ser. Vida y muerte tienen categoría de instintos por la fuerza que los constituye, y por ser elementos energéticos pulsionales que actúan con independencia de la voluntad del sujeto, condicionando todas las actividades, deseos y realizaciones, que este consigue llegar a plasmar en su existencia personal. Los instintos de vida y muerte son a su vez dos fuerzas antagónicas y en continua lucha dentro del límite de la piel que conforma al ser humano. La gran dualidad intensa y profunda de todo individuo, es la oposición y enfrentamiento que los instintos de vida y muerte libran continuamente en su interior al nivel más celular y básico.

La actitud profunda del instructor de Yoga es fundamental para que un alumno se decante, según va siendo influido en su ser por la practica yóguica, hacia una situación gobernada por el instinto de vida o hacia una situación gobernada por el instinto de muerte. Evidentemente no es lo mismo moverse en energías corporales dominadas por la muerte, que hacerlo en energías corporales dominadas por la vida. La primera y fundamental misión del instructor de Yoga es ser plenamente consciente de que su propia movilización energética básica está decantada hacia el lado de la vida; evitando el influjo nocivo de la pulsión instintual de muerte, que contamina y desvirtúa cualquier proceso de autentico crecimiento interior, impidiendo al mismo tiempo el poder ayudar a los demás en su propia evolución y desarrollo.

Instinto de Vida.

Es el instinto visceral que en todos nosotros busca siempre la fusión, la comunión, la síntesis, la integración con uno mismo y con el mundo, el crecimiento y el desarrollo interior. El permanecer en el asana manteniéndolo con inmovilidad absoluta y simultáneamente tomar plena conciencia de las sensaciones del cuerpo, es estar trabajando desde el instinto de vida, porque entonces se está trabajando desde la totalidad integradora de la persona que busca su síntesis dentro de sí misma.

Instinto de Muerte.

Es el instinto visceral que en todos nosotros busca siempre la disgregación, la destrucción y la disociación, estimulando aspectos parciales de la persona. Un ejemplo de como se puede fomentar el instinto de muerte, a través de la práctica del Yoga, es inducir en el alumno el enfrentamiento con los asanas desde la perspectiva parcial de dominar la postura a nivel estrictamente físico y estético; lo que significa trabajar desde lo fragmentario, desde lo disgregador, y por lo tanto desde el influjo del instinto de muerte.

Dualismo de los Instintos.

Es una realidad que en todos nosotros el instinto de vida se encuentra en lucha antagónica con el instinto de muerte; y que esto sucede así a consecuencia de la represión básica que todos tenemos dentro, y que es la represión de nuestra propia muerte; el no aceptar visceralmente la muerte que sentimos vibrar en nuestro interior, consiguiendo reprimirla hasta llegar a no sentirla.

El ego infantil no puede soportar la sensación de separación absoluta, de aislamiento y de muerte que implica la vivencia íntima de vibración del instinto de muerte; por lo que desde la más temprana infancia se reprime el sentir dichas sensaciones en lo más profundo de nuestro ser, consiguiendo reprimir con tanta fuerza dichas vivencias, que la persona se anestesia completamente y logra no sentirlas nunca más. Esta represión es plenamente efectiva porque se realiza en el nivel corporal más básico, condicionando a partir de este momento el que los instintos de vida y muerte estén en lucha continua e irreconciliable en lo más profundo de nuestra vivencia celular y corporal, en lo más profundo de nuestras energías básicas. La actuación del débil ego infantil condiciona y perpetua su misión a lo largo de toda la vida del, en apariencia, ego adulto.

El principio del placer nos mueve a la búsqueda de la satisfacción y la gratificación fundamentalmente en el nivel de la vivencia física, porque aunque busquemos y tengamos sensaciones mentales sublimadas gratificantes, lo que en definitiva nos satisface plenamente son las sensaciones corporales y físicas agradables. Por eso, el principio del placer busca la unión física con el mundo a través de la obtención de sensaciones viscerales agradables y gratificantes; si bien para alcanzar su finalidad debe actuar como principio pulsional, a costa de conseguir contener y reprimir continuamente la presión antagónica que ejerce en lo visceral el instinto de muerte, el cual pugna igualmente por alcanzar su finalidad desde las vivencias de soledad, aislamiento y disolución.

Esta lucha continua dentro de nuestro propio organismo psicofísico de los instintos de vida y muerte, al ser causa y motivo de continua frustración y malestar por apoyarse en la represión de un instinto para satisfacer el otro; condiciona el que busquemos dicha satisfacción no solamente en lo estrictamente visceral y físico, sino también en el nivel de la elaboración mental y la sensación sutil psíquica, lo que origina el fenómeno de la sublimación.

La sublimación es la búsqueda de la satisfacción de los instintos en el nivel de los logros culturales o sociales. La unión con el mundo a nivel corporal se desplaza a la conquista del mundo en el nivel mental.

Buscar la gratificación de los instintos exclusivamente en el cuerpo, supone moverse desde el principio total y absoluto de placer, pero al mismo tiempo nuestro cuerpo nos recuerda continuamente que tenemos que morir. El movernos en la búsqueda del placer desde lo estrictamente corporal, nos enfrenta precisamente a aquello que tratamos de evitar; la sensación interna de muerte. Esto es lo que origina el fenómeno del desplazamiento en la búsqueda de la gratificación instintual; desde el nivel corporal, se desplaza al nivel mental sublimado.

Debido a la sublimación instintual, la gratificación ya no se busca solamente en el cuerpo, sino que se busca también en lo mental, en el alma o en lo aparentemente espiritual; cultivando secundariamente la idea de inmortalidad que nos aleje de nuestro cuerpo mortal y dolorosamente presente en cada momento de nuestra vida. Se abandonan las gratificaciones corporales y el ser humano crea su alma, a pesar de lo cual sigue siendo solamente un cuerpo mortal.

Solo un ego suficientemente fuerte es capaz de enfrentar y asumir su propia muerte. Las debilidades yoicas se perpetúan a sí mismas, apoyándose en mecanismos psicológicos de represión y negación de lo más profundamente visceral y telúrico en la humana naturaleza: su ser para la vida y la muerte.

Dialéctica de los Instintos de Vida y Muerte a través del Yoga.

El trabajo en el Yoga Físico es el trabajo con el cuerpo, lo que a su vez implica contactar con las sensaciones corporales más básicas y profundas; en definitiva, con las vivencias más íntimas de placer y de muerte.

Trabajar desde la disciplinada repetición en la toma de conciencia de las sensaciones corporales del propio cuerpo, una vez que este se encuentra totalmente inmovilizado en la postura; es favorecer, por mecanismos asociativos inconscientes que se originan entre nuestras vivencias viscerales instintivas profundas y las sensaciones físicas superficiales, un principio de unión, de fusión, de síntesis dialéctica de los dos instintos básicos: el instinto de vida y el instinto de muerte; que en sí mismos son los instintos que cimientan y estructuran nuestra vida corporal.

El trabajo con el Yoga nos brinda, como muy pocas técnicas lo hacen, la oportunidad de llegar a obtener el auténtico principio de trascendencia que se manifiesta al superar la represión básica y primaria de nuestra propia muerte física. Para conseguir esto, no nos queda mas remedio que aceptar y asumir la muerte en la vivencia de nuestro cuerpo. Vida y muerte se aceptan y se fusionan, posteriormente se olvidan y se transcienden. Después; lo que es en sí se expresa en su ilimitada grandeza.

No debe pensarse que este nivel de trascendencia y de síntesis instintiva es algo que se consigue rápida o fácilmente. Obtenerlo puede ser una labor de años, y tal vez nunca llegue a ser alcanzado. Pero más importante que la meta es el camino.

Biofilia y Necrofilia (Erich Fromm).

Erich Fromm en sus estudios sobre la psicología profunda de orientación dinámica, estableció dos formas globales de enfrentamiento con la existencia; las cuales desde los postulados psicoanalíticos habituales, fueron catalogadas como Biofilia y Necrofilia.

Para cualquier instructor de Yoga es fundamental delimitar en sí mismo la hegemonía que presente cada una de estas tendencias, ya que de manera completamente inconsciente pero profundamente activa, va a ir transmitiendo a sus alumnos su actitud vital básica. Evidentemente no es lo mismo influir en los practicantes de Yoga desde una posición biófila, que desde una posición necrófila.

La actitud vital necrófila presenta como características las de: carácter anal, narcisismo y simbiosis materna.

La actitud vital biófila presenta como características las de: gusto por lo nuevo, reconocimiento del otro y autonomía e independencia.

Para todos nosotros es una constante la presencia de las dos tendencias actuando de forma activa desde nuestro interior; y condicionando nuestro personal enfrentamiento con el hecho de estar vivos, según sea la fuerza presente en cada una de ellas. El necrófilo puro es un loco, y el biófilo puro es un santo.

Necrofilia.

El "carácter anal", se corresponde con todos los aspectos de la personalidad estructurados durante el proceso de crecimiento libidinal a su paso por la llamada fase anal, desde los dos años y medio de edad a los tres años y medio. Durante este período de crecimiento biológico y libidinal infantil, se desarrollan en el niño un conjunto de fantasías que dependen directamente de la adquisición por su parte del control esfinteriano. Este conjunto de fantasías acompañantes de la función retentiva-expulsiva que el niño aprende a conocer e ir controlando paulatinamente, constituyen el denominado aspecto de analidad en la personalidad de cualquier adulto.

Cuando los componentes libidinales correspondientes a este período de crecimiento de la personalidad, tienen una presencia demasiado importante y dominante en el conjunto de elementos de la personalidad global, se dice que el individuo presenta un "carácter anal".

En el desarrollo libidinal, la fase anal va precedida por la fase oral (el chupar, el incorporar todo lo que viene de fuera), y va seguida de la fase edípica (deseo, ambivalencia, culpa y ceguera al relacionarse con los demás. Edipo se sacó los ojos al conocer que había cometido incesto con su madre).

Estas tres fases de crecimiento libidinal según los postulados teóricos psicoanalíticos occidentales, se corresponden con lo que en el Budismo se conoce como las raíces del mal. Buda postuló que en el ser humano pueden presentarse tres actitudes básicas de enfrentamiento con la vida que condicionan dolor, malestar propio y ajeno, y sufrimiento global; las definió como Raíces del Mal y afirmó que era necesario abandonarlas para alcanzar grados superiores de evolución y desarrollo.

Las Raíces del Mal son: avidez (fase oral), odio (fase anal) y ofuscación (fase edípica). Hay que superar los restos libidinales presentes en la personalidad, y correspondientes a estas fases de evolución libidinal infantil, para alcanzar la auténtica madurez como ser humanos según postula el psicoanálisis.

El carácter anal tiene que ver con el odio, la agresividad y el sadomasoquismo. La agresividad es tanto hacia los demás como hacia uno mismo. El sadomasoquismo no es solamente la gratificación por el dolor, sino también la vinculación con los otros desde una posición de fuerza y de poder; en definitiva, de dominio sobre el otro.

Otro elemento constituyente del carácter anal es la "compulsión a la repetición". Repetir una y mil veces la misma historia en nuestras relaciones con los demás y en nuestras vivencias íntimas. Es lo que en psicoanálisis se conoce como la búsqueda continua del pasado en el futuro. Aunque cambie el decorado y los personajes, siempre repetimos las mismas situaciones, las mismas vivencias y los mismos vínculos con los demás. Si estamos dominados por la compulsión a la repetición no somos capaces de crear nunca nada nuevo en la vida. La existencia ni progresa ni evoluciona, sino que se perpetúa a sí misma de una forma repetida y monótona; y lo que es peor, casi siempre inconsciente.

Esta situación vivencial nos está hablando del triunfo de la necrofilia como actitud vital básica.

El narcisismo es otra de las características que condicionan la actitud vital necrófila. Desde la posición narcisista no hay posibilidad de sentir ni de reconocer al otro, solo importa uno mismo. El otro, como tú, solo tiene cabida en la actitud narcisista, en la medida en que está al servicio del propio yo; es decir, en la medida en la que se ha estructurado una vinculación de poder sádico y de dominio sobre él.

La simbiosis materna es el estar psicológicamente unido a una figura protectora, de la que se depende emocional y/o vivencialmente. En principio esta vinculación simbiótica se estructura con la madre, pero posteriormente este sentimiento se va desplazando y se establecen habitualmente relaciones con los otros de matiz simbiótico y dependiente. Es la actitud necrófila de estar fundido y ligado con una figura protectora, que para el niño es la madre, pero que para el adulto puede ser cualquier persona o grupo con el que mantenga una relación de dependencia simbiótica. La ausencia de la figura simbiótica genera angustia y desestructuración vivencial interna. Se necesita al otro para sentirse íntegro, válido y cohesionado internamente. Se necesita al otro porque el yo infantil y necrófilo no puede asumir su propia individualidad e independencia; no puede, en definitiva, integrar ni vivenciar la sensación de soledad, dolorosa y estimulante al mismo tiempo.

Biofilia.

La alternativa a la actitud necrófila, es la actitud biófila. Es la actitud vital de estar abierto a cualquier novedad, de poner el foco de atención vital en lo novedoso y gustar fundamentalmente de lo nuevo. Es la capacidad de comprometerse plenamente con las propias relaciones humanas, evitando lo repetitivo y rutinario, y poniendo el énfasis en lo distinto y creativo. Es el sentirse internamente más predispuesto a sentir y experimentar vivencias nuevas que a instalarse en lo cotidiano mortecino y repetitivo.

La contrapartida biófila al narcisismo necrófilo, es lo que se llama el "reconocimiento del otro". Otorgarle al otro, por muy diferente que sea de uno mismo, idéntico valor y reconocimiento que el que la persona se otorga a sí misma; lo cual resulta mucho más difícil de lo que parece en principio. Solamente se concede valor a aquel otro con el que mantenemos una relación emocional que nos gratifica; con lo cual no se le está concediendo ningún valor a él, sino que se le está utilizando para la propia gratificación emocional interna.

La simbiosis materna tiene su alternativa biófila, en la asunción por parte de la persona de su íntima vivencia de soledad, y los consecuentes correlatos de autonomía, independencia y libertad. Asumir estas vivencias, por duro que pueda resultar en ocasiones, es posicionarse íntimamente a favor de la vida y su evolución trascendente. La soledad, la independencia y la libertad, son siempre bellos conceptos intelectuales, atractivos para la persona como muestra y expresión de una cierta madurez interior; pero que habitualmente se convierten en sensaciones viscerales de muy difícil digestión, imposibles de asumir en su auténtico nivel visceral profundo, y de las que se suele huir fácilmente hacía vinculaciones con los otros de tipo simbiótico. Para el débil yo infantil es más cómodo estar pegado al otro, aunque sea a costa de estar preso en él, que sentirse libre, independiente y mortalmente herido de soledad, tristeza y abandono. La actitud biófila, nos está hablando una vez más, de la aceptación básica e íntima de la vida y la muerte propia, como vivencias profundas y sentidas, y no

como anestesiadas ideas que acontecen siempre a los demás.

Cuando se trabaja impartiendo una enseñanza energética profunda como es el Yoga Físico, hay que saber reconocer en uno mismo este tipo de tendencias descritas; ya que sino es muy posible que a nivel inconsciente se esté transmitiendo a los alumnos toda una serie de estructuraciones y actitudes vitales de matiz necrófilo, que cristalicen en lo regresivo y patológico vivencial; en lugar de fomentar lo vital, creativo y biófilo, necesario y fundamental en cualquier proceso de evolución y crecimiento interior humano.

Como instructores de Yoga tenemos que tener mucho cuidado, porque muy fácilmente vamos a poder desplazar nuestra energía a lo vital necrófilo, desde el momento en que manejamos el poder que implica el dar una clase de Yoga y los consecuentes elementos de carácter anal que dicho poder puede movilizar en nuestro interior, como es el dominio sobre los demás. Al mismo tiempo puede fomentarse, aún de forma inconsciente, nuestro narcisismo más regresivo y patológico; y estimular la adopción por parte de los alumnos de actitudes de dependencia simbiótica hacia nuestra persona y la enseñanza que transmitimos, y supuestamente poseemos; gratificándose simultáneamente nuestra propia necesidad de simbiosis reaseguradora de identidad y autoestima interna.

Psicopatología de los Instructores de Yoga.

Los instructores de Yoga se encuentran condicionados en el ejercicio de su trabajo por una psicopatología de matiz claramente narcisista, absolutamente infantil, primario, y sin posibilidad de modificación si no se es consciente de ello. Es lo que se conoce como la movilización interior del "self grandioso".

El self no es solamente el yo, sino también el sentido de identidad interna, el sentir que yo soy yo; la vivencia de todo lo que se posee internamente.

El self grandioso es lo que experimenta el niño pequeño al sentirse el centro de atención de los adultos. El self grandioso como vivencia íntima de grandeza y sobrevaloración interna, necesita para su estructuración el ser promovido por una situación en espejo en la que el self infantil se hipertrofia grandiosamente, pero siempre a costa de ser estimulado por la imagen que el niño percibe de sí mismo en el espejo de los mayores. Si los adultos le devuelven al infante una imagen de grandiosidad y se admiran de sus capacidades y habilidades infantiles, el niño se siente engrandecido en su interior y se coloca en el centro del universo adulto; y para conseguir mantener este estado, recurrirá frecuentemente a la repetición de sus gracias y destrezas buscando el aplauso de los adultos. El self grandioso necesita para ser vivenciado, la devolución en espejo de la propia grandiosidad interna por los otros. Es decir uno se siente grandioso internamente solo en el caso de que los demás se lo digan.

En la vida adulta hay que renunciar al self grandioso y centrarse en los propios valores narcisistas, en la seguridad interior que emana de dentro del sí mismo, sin buscar la imagen en espejo de la propia grandiosidad reflejada en los demás. El niño pequeño elabora este sentimiento de grandiosidad, únicamente porque los demás se lo devuelven como imagen en espejo; y para muchos adultos, el principal afán de su vida consiste en que los demás les devuelvan una imagen de sí mismos grandiosa, y superhinchada de gratificación narcisista. En la vida adulta, desde este trastorno narcisista de personalidad, se utiliza a los demás fundamentalmente para mirarse en ellos y ver reflejada la supuesta

propia grandeza.

La vivencia especular del self grandioso en el niño, se complementa en su interior, con la vinculación que el propio niño establece con la llamada "imagen parental idealizada". Aunque el niño pueda sentirse el centro del mundo desde su self grandioso, necesita idealizar una imagen parental (padre, madre, o algún sustituto real o fantaseado) y relacionarse con ella desde esa idealización; mostrándole siempre lo grande e importante que es para él su imagen, y expresando velada o directamente que cuando él sea mayor quiere llegar a ser como dicha figura.

Durante el desarrollo de una sesión de Yoga, el instructor va a enfrentar en su interior la movilización de dos esquemas primarios de funcionamiento psicológico: uno que le es propio, y el otro que resulta de una proyección de los alumnos sobre él.

Dentro de sí mismo, el instructor se sentirá estimulado en su self grandioso infantil, potenciado por la devolución en espejo que los alumnos le realizarán de su grandiosidad, demostrándole lo mucho que les fascinan sus clases de Yoga. Muy fácilmente el instructor de Yoga trasmite a los alumnos, y casi siempre de forma inconsciente, la imagen de que es maravilloso; y los alumnos le devuelven como auténticos espejos, la imagen de que le sienten igualmente maravilloso; con lo que el self grandioso infantil del instructor de Yoga es compartido en la fantasía preconsciente tanto por el instructor como por los alumnos.

Para dichos alumnos es muy fácil responder afirmativamente a la imagen grandiosa inducida por el instructor, porque dentro de ellos responde igualmente a su necesidad infantil de recrear una imagen parental idealizada sobre la que proyectar la propia necesidad de idealización, el propio ideal del yo, pensando en la fantasía "quiero ser como tú", o "solo tú consigues trasmitirme la paz". Se llega de esta forma al enclave perfecto en el que el self grandioso estimulado en el interior del instructor, encaja y se corresponde con la imagen parental idealizada estimulada en el interior de los alumnos. Puede llegar a suceder que incluso estando el instructor más allá del manejo de estas figuras infantiles inconscientes en su interior, y no sintiendo la manifestación dentro de él mismo de su self grandioso; los alumnos lo estimulen, por su propia necesidad inconsciente, al proyectar en él su imagen parental idealizada.

Habitualmente no hay cosa más terrible para un instructor de Yoga, que sentir que su narcisismo no es engrandecido por los alumnos. Es muy fácil que sin ser conscientes de ello, se esté fomentando esta patología narcisista por parte del instructor, para compensar sus propias carencias y sinsabores. Puesto que todos tenemos dolores internos, es relativamente sencillo el intentar apaciguarlos mediante la movilización dentro de uno mismo del propio self grandioso, que de manera tan cómoda se nos brinda en la estructura de una clase de Yoga desde nuestra posición de instructor. Conviene tener esto siempre muy presente para no caer en la situación de fomentar la vinculación narcisista con los alumnos, como intento de compensación de las propias amarguras internas. Se trata de ser conscientes de que el halago nos gusta y la crítica nos duele; pero que no hay que fomentar ninguna de las dos situaciones. Mantener la misma actitud interior ante el halago o la crítica de los otros es realmente muy difícil, porque en definitiva todo lo que hacemos está condicionado por la búsqueda de la gratificación de un deseo inconsciente, que en este caso concreto es el deseo infantil de ser grandioso. Y sino no estaríamos en el mundo del Yoga.

<u>Comentarios.</u>

P.- Cuando hablas del peligro de que en una clase de Yoga se fomente el narcisismo del instructor, ¿no depende también de la actitud del alumno?

R.- Eso depende siempre de que el instructor lo fomente o no. Aunque un alumno venga con la "imagen parental idealizada" en la mano, dispuesto a ponértela encima, si tu no lo aceptas, le has deshecho su esquema de funcionamiento interno. Pero si lo aceptas, inmediatamente se pone en funcionamiento la vinculación complementaria y simbiótica (el alumno te admira y tú te sientes engrandecido por ello). Por lo tanto este tipo de vinculación depende siempre de la actitud del instructor, y en caso de establecerse hay que entender que no es más que pura patología narcisista funcionando por igual en el alumno y en el instructor; cada uno intentando compensar sus propias deficiencias inconscientes desde su lado, y los dos apoyándose en el subterfugio de la supuesta creación de niveles superiores de conciencia para justificar su conducta. Por desgracia esta situación es mucho más frecuente de lo que parece en el mundo del Yoga.

P.- Con respecto a lo que has hablado de la creación del "self grandioso"; si a un niño le tratamos con mucho mimo, estando muy pendientes de él, le estamos fomentando ese self grandioso; pero si no lo hacemos, le podemos crear la sensación de que está falto de cariño.

R.- Por supuesto. Si a un niño se le dan pocas atenciones, no se le potenciará el self grandioso, pero tendrá un déficit narcisista en su personalidad, no tendrá dentro de sí suficiente narcisismo como para enfrentar la vida; y a causa de esto necesitará establecer dependencias de tipo oral con los demás, lo cual psicológicamente es igual de grave. No hay una situación ideal con respecto a la salud psicológica, cualquier estructuración puede ser valida, siempre y cuando se vivencie continuamente desde el ser consciente y el estar atento a uno mismo y las propias reacciones.

P.- ¿Que ocurre con los siddhis, los poderes que se pueden conseguir con la práctica del Yoga?

R.- Eso no es más que pura magia negra. Es muy perjudicial, puesto que es el culto a la fuerza, al poder, al dominio y al triunfo sobre los demás o sobre la naturaleza; y por lo tanto se corresponde a lo que hemos definido como el carácter anal y la actitud necrófila. Si en la disciplinada práctica del Yoga, aparecen los siddhis en algún momento, hay que dejarlos de lado y no hacerles ningún caso. El quedarse enganchado en estos fenómenos es el mayor peligro en la vía del Yoga. Hay que tener muy claro que estos fenómenos no nos pueden ayudar en lo esencial, que es arrancar el sufrimiento de nuestra vida diaria.

P.- Mucha gente viene al Yoga con ideales de bondad y de hacer el bien, como si en ellos no existiera o no quisieran aceptar nada negativo.

R.- En todos nosotros existe la bondad pero también existe la maldad. El ver exclusivamente la bondad dentro de uno mismo, supone quedarse solo con una parte del propio interior, como si fuese todo el interior; y rechazar la otra. Esto es una situación de disociación esquizoide, altamente patológica, pero desgraciadamente muy frecuente. La única forma de trascender la maldad no es negándola, sino aceptándola y asumiéndola como parte nuestra, para finalmente poder transcenderla.

P.- Si hacemos Yoga solos en casa, ¿cómo podemos controlar el tiempo de las posturas?

R.- El tiempo no lo marcas tú, lo marca tu cuerpo. Las sesiones en Asanga son sesiones de tipo estándar, pero cuando tú practicas solo, es tu propio cuerpo el que te dice cuando tienes que deshacer la postura. Habrá días en que te sentirás más cansado, más tamásico, y tenderás a realizar posturas de abandono; y otros días te sentirás más rajásico, y tenderás a realizar posturas de tensión. Da igual la actitud que se tenga y el tipo de posturas que se haga, lo importante es mantener la atención mental y la concentración en el propio cuerpo, y él te irá indicando cuando hay que deshacer la postura, y cuando y de qué tipo realizar la siguiente.

SEGUNDA PARTE: FORMACIÓN DE PROFESORES.

PRIMER TRIMESTRE: YOGA Y ENERGÍA.

X.- A) OTRAS VÍAS DE YOGA: KARMA-YOGA, BAKTHI-YOGA, JÑANA-YOGA. SANKHYA-YOGA Y YOGA-VEDANTA: BHAGAVAD-GITA.

B) TÉCNICAS DE PRANAYAMA AVANZADO: CONQUISTA DEL SERENO VIGOR.

A): OTRAS VÍAS DE YOGA.

En occidente los tipos de Yoga más conocidos y practicados son el Yoga-Físico o Hatha-Yoga, y el Yoga-Mental o Radja-Yoga. En la India además de estos Yogas, hay otros tipos de Yoga muy extendidos, por incluir formas de manifestación y desarrollo interior de la persona según pautas de conducta fundamentales en el conjunto de elementos del hinduismo religioso popular, y de la cultura hindú en general. En concreto el mismo Hatha-Yoga es un tipo de Yoga muy desvalorizado en la India, por ser considerado una vía muy inferior de Yoga. Otros tipos de Yoga mucho más valorados en el subcontinente indio son: Karma-Yoga, Bakthi-Yoga y Jñana-Yoga.

Karma-Yoga.

Karma-Yoga es el Yoga de la acción desinteresada. Karma significa "acción"; en el sentido de que todo lo que hacemos, pensamos, sentimos y deseamos, tiene siempre una serie de consecuencias que se originan a causa de los hechos que las preceden y que obligatoriamente se generan por ellos y nos encadenan en sus resultados.

Según la filosofía hindú, el Karma en la propia vida es el resultado de nuestros actos y deseos en las

vidas anteriores; y según como hayan sido dichas tendencias y orientaciones de los propios deseos en las vidas anteriores, así serán nuestras vivencias en la vida presente y nuestro bienestar o sufrimiento actual. Tal como hayamos deseado y actuado en nuestras vidas pasadas, así viviremos en esta; lo que sembramos entonces lo recogemos ahora; y lo que ahora estamos generando, florecerá en próximas vidas. En el Budismo se conoce este concepto con el nombre de Karma-Vipaka, que es el karma personal y social que cada uno tiene que padecer a consecuencia de sus actos en vidas anteriores, que van a condicionar no solamente su vivencia personal, sino también sus relaciones sociales y todo su mundo de intercambio emocional con los demás.

Karma-Yoga es el afán de superación del propio karma, utilizando el cultivo de una actitud interior mental y emocional muy concreta y específica, que debe ser mantenida por el yogui en todos sus actos, pensamientos, sentimientos y deseos. Dicha actitud interior se establece desde el momento en que se actúa sin esperar ningún resultado de los propios actos, ni para bien ni para mal. El practicante de Karma-Yoga actúa, piensa, siente y desea sin esperar nunca nada de sus actos. Su quehacer se desarrolla de forma espontánea en él a consecuencia de su karma previo, pero no se acompaña de ningún tipo de expectativa ni búsqueda de consecuencias concretas. El karma-yogui actúa, piensa, siente y desea, por el concreto hecho de actuar, pensar, sentir y desear, sin preocuparse ni esperar lo que sus movimientos puedan generar.

Actuamos siempre movidos por el deseo de conseguir algo, de obtener alguna finalidad concreta; y nuestros actos son la expresión en el mundo de realidad de nuestros deseos internos. Actuar sin focalizarnos en la obtención de ningún resultado, es una de las formas más importantes que existen de trascender el propio deseo.

Si nos chequeamos a nosotros mismos, nos daremos cuenta de lo difícil que resulta seguir esta vía de Yoga. Además, existe el riesgo de utilizarla como un truco para poder realizar determinados actos, que por una u otra razón, nos resulten difíciles o impliquen componentes fóbicos dentro de nosotros: "Yo lo hago, pero me desentiendo de ello". El Karma-Yoga debe ser practicado continuamente y en todos los aspectos de la vida cotidiana, no solamente cuando nos pueda interesar.

En occidente se ha valorado muy mal esta vía de Yoga, a consecuencia de que ciertos Swamis la han utilizado exclusivamente para hacer trabajar a los demás sin remunerarles por ello. Eso no es Karma-Yoga, no se trata de hacer las cosas y que no te las paguen; es inútil no beneficiarse económicamente si se actúa buscando un resultado a otro nivel, personal o ajeno, pero esperando que alguien se beneficie de lo que hacemos. Karma-Yoga es una actitud interior, y no debe ser confundido con sutiles formas de esclavitud o aprovechamiento de la generosidad de los otros.

Al actuar sin buscar resultados y al permanecer solamente focalizados en el quehacer concreto, desaparece el tiempo personal, y cada acto tiene valor por sí mismo y nunca por lo que puede llegar a producir en un futuro. El individuo actúa por actuar y no por beneficiarse del resultado de sus actos más adelante. La vida se centra en un continuo presente en el que no tiene cabida ningún futuro, ni siquiera el afán de desarrollar ningún proyecto personal de llegar a ser. Se es, solo en el aquí y el ahora; y tampoco se practica karma-yoga para mejorar ni beneficiarse; sino por el mero hecho de practicarlo y serlo (o mejor dicho no serlo).

El karma-yogui es aquel que no solamente ha trascendido su historia personal y su vivencia en el

tiempo histórico para centrarse en el continuo presente, sino que además es aquel que ha trascendido su propio ego; ya que al actuar sin esperar resultados lo que se destruye son todas las expectativas yoicas, todos los afanes y deseos del yo para manifestarse, conseguir beneficios, y perpetuarse. En definitiva el Karma-Yoga es la forma más precisa de superación de la propia limitación egoica, por la superación que condiciona del propio deseo y la búsqueda de su satisfacción. Superar y abandonar el propio deseo sin esperar encontrar satisfacción para el mismo en ningún tiempo futuro, es destruir los cimientos del yo y su afán de permanencia en el tiempo.

Por consiguiente, hay que entender que el propio karma no es otra cosa que el deseo del yo por perpetuarse y buscar afán de eternidad para sí mismo; transcendiendo la muerte, y rencarnando vida tras vida para seguir intentando gratificar sus propios deseos, aunque sea a costa del sufrimiento que toda vida obligatoriamente condiciona.

Bhakti-Yoga.

Es una de las vías de Yoga más difundidas en la cultura hindú. El Bhakti-Yoga es el Yoga de la devoción, de la entrega devocional y emocional al gurú. Exige la renuncia al propio yo, para entregarse devocional y anímicamente con todo el corazón, al gurú o maestro.

Un ejemplo muy claro en cuanto a la forma externa de esta vía de Yoga, es la conocida corriente de los Harekrhisna.

El autentico Bhakti-Yoga no es la actitud devocional hacia el gurú del momento presente para el adepto; sino que es la actitud devocional hacia el gurú interior atemporal. Se considera que el autentico maestro interior es la representación de Shiva dentro de cada ser humano. Por lo tanto el autentico Bhakti-yogui es el que pone todo lo que siente y hace a los pies de Shiva, ofreciendo por él y a él todos sus actos, y abandonando la búsqueda de su personal beneficio. El famoso mantra "Om Namah Shivaya", significa literalmente: "Me coloco a los pies de Shiva". Este mantra expresa la forma en que debe colocarse internamente el adepto al Bhakti-Yoga: colocarse, rendirse, ofrecerse, renunciar al propio yo, al propio deseo y a la búsqueda del propio beneficio; para entregarse devocionalmente tanto a nivel físico, como mental y emocional, a los pies del maestro supremo que es Shiva.

Uno de los más grandes Bhakti-yogui de la humanidad, si bien en la corriente mística cristiana, fue San Juan de la Cruz. En sus poemas, cuando habla de "estarse amando al amado", se refiere a la entrega absoluta devocional y emocional, en su caso particular, al Dios cristiano. Pero la actitud sentida de arrobamiento amoroso ante el ser supremo, no conoce limitaciones de nombres y es igualmente ardiente y plena, tanto si se refiere a Shiva como a Cristo.

Jñana-Yoga.

El Jñana-Yoga es el yoga del conocimiento intelectual. Es el Yoga de conocer intelectualmente todo el camino, todo el proceso de evolución en el crecimiento interior.

Según la filosofía hindú, se considera que la existencia posee un aspecto material y otro mental que se encuentran completamente unidos y mutuamente implicados, y a los que se define como Nama-Rupa (Mente-Materia). Nama es el concepto, la idea, el nombre de los eventos de la existencia. Rupa

son las formas materiales externas percibidas, que a su vez condicionan el conocimiento. Nama es el conocedor subjetivo o interno. Rupa es lo conocido externo. Nama-Rupa es la totalidad del mundo subjetivo y objetivo, en tanto es observado y conocido.

Ser capaz de conocer intelectualmente a través de las ideas y los conceptos, todo el contenido de esa unidad mental-material, siendo por tanto capaz de nombrar todos esos aspectos mentales y materiales del universo, es la forma de trabajo en el Jñana-Yoga. Esto implica desarrollar intelectualmente toda una serie de conocimientos, apoyándose en textos fundamentalmente de la filosofía del Vedanta, en los que se trabaja el aspecto de la discriminación conceptual interior (viveka); para comprender intelectualmente lo que es "real", y lo que es "no real"; consiguiendo discernir y discriminar la autentica realidad del Universo del mundo fenoménico de las formas engañosas e irreales. Utilizando "viveka" se consigue superar "avidya" y "maya", es decir la ignorancia y la fascinación embriagadora de las formas.

Según el Jñana-Yoga todo aquello que en el universo depende de los pares de opuestos, es "no real"; y únicamente aquello que transciende los pares de opuestos es lo auténticamente "real" que hay que ir conociendo. Se trata en definitiva de conocer y discriminar profundamente entre lo que pertenece al mundo irreal de la dualidad de los pares de opuestos; y aquello que pertenece a la autentica realidad trascendente al mundo dual, que lo genera y mantiene. Todo lo fenoménico está sometido a los pares de opuestos; no solamente lo material, sino también lo mental. Únicamente aquello que es trascendente y espiritual está más allá de la dualidad de ser y no ser, conformando la última y definitiva realidad del universo.

Desde los postulados teóricos psicoanalíticos, el propio Freud afirma que en el momento en que somos capaces de poner nombre a los contenidos del inconsciente, dejan de ser inconscientes. Para poder nombrar algo hay que hacerlo obligatoriamente desde la conciencia, con lo cual ese contenido pasa a ser necesariamente consciente. Cuando no somos capaces de ponerle nombre a un contenido inconsciente, permanece ubicado en dicho inconsciente, condicionando funcionalmente nuestras vidas. En el Jñana-Yoga acontece el mismo proceso: se trata de poner nombre a lo espiritual oculto tras lo fenoménico, de ser capaz de adueñarse de lo espiritual a través del trabajo con la conciencia discriminadora y conceptual.

Todas las vías de Yoga están pensadas para los distintos caracteres. Hay personas a las que les resulta más fácil hacer suyo el conocimiento superior a través de la palabra, a través de lo intelectual (Jñana-Yoga); otras personas son más devocionales (Bhakti-Yoga); y otras son más desprendidas a nivel kármico (Karma-Yoga). Cada persona tiene que encontrar su propia vía de Yoga, combinando en la proporción adecuada distintos aspectos de las diferentes formas de Yoga según su propia personalidad.

TEXTOS DEL HINDUISMO.

Los Vedas.

Los Vedas son los libros mas antiguos del hinduismo, y probablemente del pasado cultural de toda la humanidad. Están recopilados sobre el año 5.000 a. d. C., y forman un conjunto de cuatro libros: Samveda - Atharvaveda - Yahurveda - Rigveda. Los Vedas son un conjunto de sutras o cantos que describen los ritos y oraciones concretas que los brahmanes tienen que realizar ante los dioses, para conseguir interceder ante ellos, obtener sus favores, y alcanzar determinado tipo de beneficios.

Toda la vida social e individual de la comunidad, está regulada y estipulada en los Vedas, desde la obtención de una buena cosecha, hasta el nacimiento de un hijo. Los sacerdotes brahmanes son los únicos que tienen capacidad y están autorizados para conocer y usar estos himnos védicos en las peticiones a los dioses.

Si bien los Vedas son simplemente un conjunto de himnos rituales para alcanzar los favores de las divinidades, al mismo tiempo se desprende de ellos toda una explicación del Universo de características metafísicas; en el sentido de que el ser humano forma parte directa de la divinidad y que para conseguir alcanzar y realizar su propio nivel de divinidad, tiene que ser capaz previamente de rendirse y entregarse a los dioses, postrándose ante ellos y asumiendo todos los principios morales y éticos que los mismos dioses estipulan para la vida del ser humano.

Ningún individuo aislado puede por sí mismo acercarse directamente a los dioses; por fuerza tiene que utilizar a los brahmanes como intermediarios en su camino de acercamiento a la divinidad. Por consiguiente, todos los sacramentos y ritos tienen que ser oficiados por sacerdotes brahmánicos. Por esto es que los Brahmanes son la casta social más importante y elevada en el sistema de castas hindúes, porque tienen la llave y la palabra para poder acercarse a Dios.

Los Upanishads.

La especulación metafísica dentro de los Vedas con respecto a la idea de la Divinidad, fue complementada posteriormente con una serie de textos de índole exclusivamente mística, en los que se ampliaba y matizaba todo lo relativo a la presencia de Dios en el interior del ser humano, tal como se insinuaba en los Vedas. Estos textos son los Upanishads; y en ellos se hace mucho más hincapié en la presencia de Dios en el interior del hombre, que en la presencia de Dios fuera del hombre.

En todo el desarrollo filosófico especulativo contenido en los Upanishads, los grandes pensadores indios enfocan y ponen todo el interés en demostrar que dentro del ser humano existe de forma activa la chispa divina, y por lo tanto existe la posibilidad de desarrollo espiritual y redención del sufrimiento sin necesidad de la intervención de los brahmanes, sino apoyándose en el propio esfuerzo individual y obteniendo un nivel de purificación interior suficientemente elevado. Cada persona por sí misma, siguiendo una serie de técnicas y principios de evolución y purificación muy concretos, puede llegar a conseguir tomar contacto directo con la Divinidad en su propio interior.

Los Upanishads hablan del "Yo incontaminado" presente en el interior del hombre, y al que se conoce como "Atmán"; siendo la chispa divina palpitando dentro del ser humano, y que por su propia naturaleza y esencia es idéntica al Dios externo al hombre, que es el "Brahmán". Por consiguiente, el Dios exterior se encuentra igualmente en el interior del ser humano aunque se le otorgue otro nombre: Brahmán - Atmán son en esencia y sustancia, la misma y única cosa. Toda la labor que el individuo tiene que desarrollar consiste en despojarse de la envoltura de su propia personalidad y de la creencia

en su propio yo, para realizar en su existencia su autentica naturaleza divina; es decir plasmar la vivencia del Atmán en su vida cotidiana.

"Tat tvam asi": tú eres eso; esta es la frase más representativa de todo el contenido filosófico y especulativo de los Upanishads; y explica en rigor cuál es la definitiva esencia del ser humano, y su última y autentica naturaleza. Cada ser humano es eso, el Brahmán, el Dios hecho realidad en su vida cotidiana como su propio y personal Atmán. Todo lo demás es pura representación teatral, que parece verdadero al ser contemplado desde fuera, pero que se percibe en su total falsedad al ser vivido desde dentro.

El Vedanta.

La identidad Atmán - Brahmán alcanza su auge completo y total en la corriente filosófica del Vedanta. Vedanta significa literalmente "Fin de los Vedas", y es la gran filosofía hindú, la última y definitiva especulación metafísica.

Presenta dos corrientes diferentes: dualista y no dualista. El Vedanta dualista (dvaita) es una explicación metafísica en la que se sostiene que el Atmán es distinto en naturaleza y esencia del Brahmán, aun siendo igualmente de sustancia espiritual. El Vedanta no dualista (advaita) afirma que Atmán y Brahmán son idénticos en su naturaleza y esencia.

La corriente más difundida y aceptada es la del Vedanta no dualista, que a su vez sirve de soporte al entramado teórico del Yoga. El ser humano tiene a su disposición la técnica yóguica para superar los dos condicionantes fundamentales de su dolor y sufrimiento: la ignorancia y la ilusión fascinadora (avidya y maya). La persona cegada por su ignorancia (avidya) y fascinada por la ilusión de los placeres sensuales (maya), no es capaz de conectar con su autentica realidad espiritual, con su Atmán. La ignorante fascinación del quehacer cotidiano le impide darse cuenta de su genuina esencia espiritual, que es puro Ser-Conciencia-Dicha: "Sat-Cit-Ananda".

El Yoga se le ofrece al ser humano como un conjunto de técnicas puestas a su disposición para superar su limitado estado de inconsciencia e ignorancia, y así poder alcanzar su potencial más alto de conocimiento y sabiduría plena a través de la completa y total expansión de su conciencia.

La manifestación del principio unitario Atmán - Brahmán, se expresa en el mundo de la forma a través de cuatro niveles de conciencia presentes en el ser humano:

- Nivel de conciencia de vigilia.

- Nivel de conciencia de sueño con ensueños.

- Nivel de conciencia de sueño sin ensueños. Según el Vedanta este es el momento en el que la conciencia personal se une al Brahmán; lo cual nos acontece reiteradamente todas las noches.

- Nivel de conciencia de "Turiya", o estado de sabiduría y bienaventuranza. Es el nivel de conciencia en el que desde el estado de vigilia se percibe la totalidad del cosmos en su esencia espiritual; es decir la esencia única del Brahmán en su manifestación en las múltiples formas del

mundo. Es el estado de sabiduría plena; y este nivel solo puede ser alcanzado por aquellos que han dedicado su vida al desarrollo espiritual, por los yoguis que han conseguido realizar su propio Atmán en su vivencia cotidiana

El Bhagavad-Gita.

En la India hay dos grandes textos cifrados en la más remota antigüedad histórica (5000 o 7000 A.C.), y que narran en forma de grandes epopeyas los pormenores de la vida de los Dioses. Estos dos textos son el Ramayana y el Mahabharata.

El Ramayana narra la historia del dios Rama y su consorte Sita; y los sucesos mitológicos en los que Sita es raptada y llevada a Ceylán, por lo que Rama se ve en la obligación de solicitar la ayuda del dios de los monos, Hanuman, y conjuntamente conseguir rescatar a Sita y regresarla a la India.

El Mahabharata por su parte narra la historia de la guerra entre dos grandes familias emparentadas entre sí, por intentar conseguir el dominio absoluto sobre un mismo territorio. Estas familias son los Pandavas y los Kauravas, y son primos entre ellos; cada uno defendiendo los intereses del jefe familiar, que son mutuamente hermanos.

El Bhagavad-Gita es un episodio dentro del Mahabharata, y contiene las enseñanzas que el Dios Krisna imparte a Arjuna, jefe de los ejércitos de los Pandavas.

Recordar que según el hinduismo los dioses principales que constituyen la Trimurti hindú son tres: "Brahma", el que crea el mundo; "Visnú", el que conserva la creación de Brahma; y "Shiva", el que destruye la creación para que Brahma vuelva a crear nuevamente. Del continuo interjuego de los tres aspectos se mantiene el mundo fenoménico en el que vivimos. Krisna es el avatar o rencarnación a nivel humano de Visnú.

Cuando Arjuna está en el campo de batalla al frente de todas sus tropas esperando el momento de entrar en acción; al sentir que tiene que enfrentarse a su propia familia se considera incapaz de pelear, atenazándole en ese momento una gran duda de conciencia que le paraliza. Piensa que por un afán estrictamente material no puede ser el causante de la muerte y el sufrimiento de su propia familia, y en consecuencia decide abandonar la batalla. En ese momento aparece como auriga de su carro el Dios Krisna, diciéndole que lo que tiene que hacer, tiene que ser hecho.

Krisna le dice que si él es un soldado, y en ese momento se encuentra preparado para iniciar una batalla, debe de tomar parte en ella. Y si el participar en la batalla implica el causar la muerte, incluso a su propia familia, así debe de realizarlo; si tiene que matar debe de hacerlo si esa es su misión en ese momento, sin preocuparse de las consecuencias de sus actos.

Todo lo que el hombre haga en su existencia debe ser hecho desde el estado interior de absoluta indiferencia ante el resultado de sus actos; y el quehacer concreto de cada momento debe basarse exclusivamente en las condiciones del momento, y no en la búsqueda de los resultados de dichos actos. Hay que actuar por actuar, y no por alcanzar ninguna finalidad concreta o específica. La valoración moral de los actos humanos corresponde al nivel humano; desde el nivel de los Dioses cualquier acto humano es igual a cualquier otro, aunque uno de ellos sea matar en una batalla. Para el nivel de la

Divinidad el quehacer humano no admite categorías, siendo todo igual de ineficaz y vacuo. Hay que entender que esta explicación de Krisna corresponde rigurosamente a la actitud fundamental descrita como Karma-Yoga, que debe de ser fomentada por el yogui en su interior para verse libre de las ataduras generadas por las consecuencias kármicas de sus actos.

Igualmente Krisna le dice a Arjuna que para conseguir alcanzar con mayor facilidad el estado interior de desapego ante los propios actos, debe de ofrecerle a él todo lo que haga; de forma que llegue a sentir que no es él mismo el que actúa sino que siempre sea el propio Krisna el que actúe a su través. Esta disposición interior implica la actitud reconocida del Bhakti-Yoga, que igualmente debe de ser fomentada por el genuino yogui que busca alcanzar la liberación definitiva de su encadenamiento kármico a la rueda de nacimientos y muertes.

El Bhagavad-Gita es una mezcla de Karma-Yoga (actuar sin esperar resultados), y de Bhakti-Yoga (entregar todos los actos a Dios). A continuación vamos a ver unos pequeños fragmentos del texto autentico para intentar conseguir una mejor comprensión de estas filosofías.

"Krisna: actúa, porque en realidad actuarás cualquiera sea la actividad que adoptes, pero consigue desapegarte de los frutos. Disuelve así la autopreocupación de tu ego y de ese modo descubrirás el Yo. El Yo no se preocupa ni por la individualidad interior, ni por el mundo exterior". (Karma).

"Transfiere mentalmente todas tus actividades a mí". (Bhakti).

"Quién es igual con amigos y enemigos, igual frente al honor y el deshonor, igual en el calor y el frío, en el placer y el dolor, libre de todo apego, el que carece de hogar, el que tiene la mente firme y está lleno de devoto auto renunciamiento, ese hombre Me es caro". (Yoga).

El Bhagavad-Gita es el alma del Hinduismo y del Yoga. En rigor es fundamentalmente la descripción de la vida del hombre desde el nivel de los dioses, explicando de que forma lo meramente humano no tiene importancia ni valor para la mente superior o divina. Para Dios lo relativo al hombre no importa, porque el espíritu vive de su propia esencia y no se limita en lo terrenal o fenoménico.

En el Bhagavad-Gita la vida humana no tiene ningún valor, porque lo único valido es el espíritu dentro del ser humano, es decir el Atmán, que por sí mismo es inmodificable e incontaminable por los actos del hombre. Se haga lo que se haga el Atmán no se modifica ni se contamina, porque su ser está más allá de cualquier actividad fenoménica humana. Por eso Krisna le dice a Arjuna que si tiene que matar que mate, porque su Atmán no se altera ni se ensucia con ese acto, y al mismo tiempo su actuación no afecta para nada al Atmán de aquél al que quite la vida. Su karma humano se verá afectado por sus actos, pero su Atmán se mantendrá impoluto.

El Bhagavad-Gita nos enseña a ver la vida humana desde la óptica de los Dioses.

A nivel global cabe afirmar que los Vedas favorecen los ritos brahmánicos, y que los Upanishads y el Bhagavad-Gita favorecen la búsqueda espiritual personal e interior.

FILOSOFÍA SANKHYA:

Fue recopilada por Kapila, y en su nivel más profundo sostiene la tesis de que el mundo fenoménico no tiene existencia propia sino que es una construcción de nuestra mente. El mundo existe porque lo creamos desde nuestro interior.

El mundo fenoménico externo con todas sus formas y características es construido por nuestra mente, porque las facultades sensoriales de nuestro cuerpo se dirigen y se vuelcan siempre hacia planos de proyección. Nuestros sentidos al permanecer volcados hacia fuera, hacia el mundo externo, crean dicho mundo, lo sostienen y perpetúan en su continua apariencia y representación.

Un paso previo en el camino del Yoga; que tiene obligatoriamente que producirse para llegar a la concentración, meditación e iluminación; es volcar los sentidos hacia dentro de uno mismo en lugar de hacia fuera (Pratyahara), con lo cual al dejar de crear el mundo fenoménico externo, el yogui hace desaparecer dicho mundo. Pratyahara es previo a Dharana, Dhyana y Samadhi.

Debido a que los sentidos son elementos de proyección de nuestro ser interior hacia fuera; el yogui puede disolver el mundo a través del control de sus facultades sensoriales, o hacerlo reaparecer según su voluntad. En el momento en que los sentidos se vuelcan hacia dentro, el yogui disuelve el mundo en su interior y este desaparece; y al volver a poner los sentidos hacia fuera, el mundo se recrea y vuelve a existir.

El mundo fenoménico de las formas no tiene por sí mismo una realidad objetiva; lo que acontece es que a fuerza de crearlo entre todos, surge la ilusión de que lo compartimos y posee entidad propia, manteniéndose la creencia de que vivimos todos en el mismo mundo; cuando en rigor cada quién vive en su propio y personal mundo, creado por la individual función proyectiva de sus sentidos, y condicionado en consecuencia por su individual forma de conocer e ignorar.

Según el Sankhya la totalidad del Universo está constituida por dos naturalezas que lo componen pero que son independientes entre sí, existiendo simultáneamente pero cada una a su nivel: la naturaleza material o Prakriti, y la naturaleza espiritual o Purusa. A su vez la naturaleza material presenta tres diferentes formas de vibración conocidas como "gunas", y que en proporción variable son el sustento de toda la realidad material incluido el ser humano; modificándose según distintos grados de presentación y combinación los posibles niveles de actuación de los tres gunas, que a su vez son:

Tamas: inercia, abandono o dejadez.

Rajas: fuerza, energía y vigor.

Sattva: sabiduría, iluminación y transcendencia.

El espíritu o Purusa es independiente y está absolutamente incontaminado por la materia. Al encontrarse completamente separado de los instrumentos de la conciencia, que por su naturaleza forman parte de la materia o Prakriti; el espíritu o Purusa permanece en eterna inconsciencia de sí mismo.

Una de las grandes peleas que todos llevamos dentro, es la pelea con la realidad. Por lo tanto intuir o sentir que la realidad no existe con independencia de nuestra propia proyección interior, nos permite

enfocar todo el conjunto de acontecimientos de nuestra personal existencia de forma completamente distinta. La suma de los seis sentidos (vista, oído, olfato, tacto, gusto y mente) estructura nuestra forma de sentir y vivenciar el total de nuestra realidad cotidiana, y la manera en que nos vinculamos al mundo.

Ideas, creencias, conocimientos y hasta lo que se ve a nuestro alrededor y tiene importancia para la personalidad, son funciones o reflejos de su forma personal de ignorancia, el sustento de dicha personalidad.

Alcanzar el estado interior que permite crear o disolver el mundo por propia voluntad es la aspiración más alta del yogui, su deseo más elaborado, y la meta a la que aspira con sus diferentes técnicas y su disciplinada práctica. Para alcanzar ese estado hay que trascender los pares de opuestos del mundo fenoménico de nombre y forma (nama-rupa); comprendiendo que nuestra particular y personal forma de ignorancia (avidya) depende del continuo e íntimo equilibrio de los gunas en nuestra Prakriti o unidad psicofísica.

B): TÉCNICAS DE PRANAYAMA AVANZADO.

Antes de iniciar el estudio de las técnicas concretas de Pranayama avanzado, quiero recordar una serie de datos a nivel fisiológico y yóguico con respecto a los principios respiratorios del Yoga.

Recordar que con los ejercicios de Pranayama por el masaje que condicionan sobre la estructura cerebral, tal como se estudió en su momento; se produce secundariamente una regulación en la secreción de la glándula hipofisaria y una estimulación de la unión funcional entre hipófisis y epífisis.

La epífisis es una glándula situada en el centro del cerebro, y a la que siempre a nivel esotérico se la ha relacionado con el "tercer ojo". Se considera que la glándula epifisaria se calcifica con el paso de los años, desapareciendo su función de secreción glandular, y anulándose fisiológicamente; con lo que las substancias segregadas por ella pierden su presencia orgánica, tal como es el caso de la melatonina. Las técnicas de Pranayama estimulan indirectamente la secreción epifisaria por el estímulo directo que producen sobre la secreción hipofisaria y la relación funcional existente entre ambas glándulas.

Con respecto al estímulo concreto de la secreción epifisaria se sabe que la gran técnica para estimularla, mantenerla funcionalmente activa, y evitar su degeneración calcificadora, consiste en la repetición sonora del mantra "OM"; que al ser pronunciado de forma vibrante en toda la boca dirigiendo el sonido hacia el velo del paladar, produce un masaje sobre el lóbulo posterior de la hipófisis, que a su vez estimula e influye sobre la vinculación funcional de esta con la epífisis, favoreciendo el mantenimiento en activo de la secreción epifisaria.

La energía vital que sustenta la existencia de la unidad psicofísica es el Prana. Prana es el substrato fundamental que a nivel energético posibilita la existencia y la permanencia tanto del cuerpo material como del cuerpo mental.

Prana presenta básicamente cinco funciones o tipos diferentes de manifestación que conviene conocer muy en profundidad por su tremenda importancia a nivel del Yoga, de Kundalini y del conjunto de la Medicina Psicosomática. Estos cinco estados de funcionamiento de la energía pránica son:

- **Prana**: es la energía que introducimos dentro del organismo. La energía con la que nos recargamos a través del aire y del alimento.

- **Apana**: es la energía que perdemos de nuestro organismo. La energía que sale de nosotros: orina, heces, menstruación, etc...

- **Samana**: es la energía que posibilita la absorción y la digestión de los alimentos. El centro de la energía del Samana se encuentra situado en el ombligo.

- **Vyana**: es la energía que distribuye el Prana desde el ombligo a todo el cuerpo. Es la energía que mantiene la cohesión del cuerpo; irradiando desde el centro umbilical hacia la periferia de todo el cuerpo, incluyendo el sudor.

- **Udana**: es la energía que corresponde a la palabra, a la pronunciación verbal. Se la llama respiración ascendente y es una energía de pérdida.

Pranayama es en definitiva un conjunto de técnicas encaminadas a la potenciación de la energía orgánica del Prana; a través del incremento en la entrada y el manejo del aire en nuestros pulmones. Aumentar el nivel orgánico de la energía pránica es conseguir el estímulo necesario para potenciar nuestra vivencia íntima de capacidad física y mental, que podremos dirigir a mejorar nuestro crecimiento y desarrollo interior.

A nivel de funcionamiento orgánico es muy importante el flujo de energía por nuestra unidad psicofísica sin bloqueos ni detenciones. Es tan importante tener un buen nivel de energías de entrada (Prana, Samana y Vyana) como de energías de pérdida (Apana y Udana); ya que al ser el organismo un conductor de energía, hay que permitir un buen flujo a su través de los elementos energéticos, con el correspondiente nivel de pérdida fluida que posibilite el recargarlo de nuevo con energías de entrada renovadas, para evitar sobrecargas ansiógenas o bloqueos paralizantes.

Junto a estas energías descritas existen cinco Pranas menores que son:

- **Naga**: hipo.

- **Kurma**: abrir y cerrar de ojos.

- **Krikara**: digestión que produce la sensación de hambre.

- **Devadatta**: bostezo.

- **Dhanamjaya**: la energía que ni siquiera abandona al cadáver.

En el plano físico el Prana se manifiesta como respiración; afirmándose en el Yoga que cada ciclo respiratorio completo implica la repetición continua de un mantra o sílaba sagrada: "Hamsah". Este mantra no se recita verbalmente por ser involuntario, motivo por el cual se le conoce como Ajapa-Mantra.[5]

Hamsah significa literalmente: "YO SOY". Inspiración es Sah o Shakti (Soy), y espiración es Ham o Shiva (Yo).

Todos los seres dicen Ajapa-Gayatri (Mantra Hamsah) al respirar, un número de 21.600 veces por día; lo que se corresponde a una frecuencia respiratoria de 15 respiraciones por minuto (que es el valor normal fisiológico de la frecuencia respiratoria por minuto).

El aire sale de nuestras fosas nasales a una distancia de 12 dedos en cualquier respiración normal; pero al cantar, comer, caminar, dormir o tener contacto sexual, se aumenta esta distancia de proyección del aire que sale de nuestras fosas nasales. La vida se prolonga si la respiración se mantiene dentro de la distancia normal; pero si se aumenta dicha distancia la vida se acorta.

El Pranayama tiene tres niveles de actuación, que se corresponden con tres niveles de manejo de la propia energía pránica:

- **Adhama**: es el nivel inferior. Produce transpiración y está cimentado por la práctica de la respiración Sukha Purvak 4-16-8: 4 segundos de inspiración, 16 segundos de retención y 8 segundos de expulsión.

- **Madhyama**: es el pranayama medio. Llega a producir temblor. Corresponde a la respiración Sukha Purvak con los tiempos 8-32-16.

- **Uttama**: es el pranayama óptimo. Corresponde a la respiración Sukha Purvak con los tiempos 16-64-32. Si esta respiración se realiza 100 veces seguidas se produce la levitación.

TÉCNICAS DE PRANAYAMA.

"RESPIRACIÓN ALTERNADA": dentro del mundo del Yoga se considera una respiración muy importante. Se trata de inspirar por una fosa nasal y expulsar el aire por la contraria; se vuelve a inspirar por la fosa nasal por la que hemos expulsado y se espira nuevamente por la fosa nasal contraria. Para realizar esta técnica respiratoria hay que ayudarse de la oclusión alternada de las fosas nasales con los dedos de la mano. La respiración alternada sin retención de aire se denomina "NADI SODHANA PRANAYAMA", y con retención de aire a pulmón lleno acompañado de los tres bandhas se denomina "ANULOMA VILOMA".

[5] Japa: recitado continuo de un mantra. Ajapa: sin recitación.

"SUKHA PURVAK": era la técnica respiratoria preferida por Vivekananda. Consiste en mantener un ritmo respiratorio en el que la retención de aire es cuatro veces la inspiración, y la expulsión es dos veces la inspiración. Si por ejemplo se llenan los pulmones en 5 segundos, se retiene el aire a pulmón lleno con acompañamiento de los tres bandhas (Jalandhara-bandha, Uddiyana-bandha, y Mula-bandha)[6] durante 20 segundos, y se expulsa durante 10 segundos. Para tomar y expulsar el aire se deshacen los tres bandhas, que solo se mantienen durante la retención de aire a pulmón lleno o Kumbhaka interno. El aire se toma y se expulsa siempre por ambas fosas nasales.

"SITALI": es una técnica respiratoria que puede ser usada cuando la persona presente dificultad de respiración por las fosas nasales por procesos inflamatorios de las mismas o por desviación del tabique nasal. Igualmente es una técnica que puede ser usada para que el practicante de Pranayama se vaya acostumbrando a ir poco a poco incrementando el tiempo de retención del aire a pulmón lleno, hasta alcanzar su propio máximo nivel. La respiración Sitali consiste en tomar el aire por la boca colocando la lengua entre los dientes hasta llenar completamente el pulmón de aire; se retiene el aire a pulmón lleno todo el tiempo que la persona aguante, manteniendo durante esta retención del aire los tres bandhas completamente cerrados; se expulsa el aire por la nariz procurando que el tiempo de expulsión sea aproximadamente el doble que el tiempo de inspiración. Para tomar y expulsar el aire se deshacen los tres bandhas, que solo se mantienen durante la retención del aire a pulmón lleno.

"VILOMA PRANAYAMA": es una respiración completa con retención de aire a pulmón lleno, que se realiza en dos fases de 5 ciclos cada fase:

- Fase A: inspiración fraccionada:

Se inspira un poco de aire y se realiza unaretención de 2 segundos, volviendo a tomar otropoco de aire seguido de una nueva retención de2 segundos,y así sucesivamente hasta llenar los pulmones totalmentede aire; luego seretiene el aire a pulmón lleno todo el tiempoque se pueda, y después se expulsa todo el airede los pulmones de forma continuada. Se realiza5 veces.

- Fase B: espiración fraccionada:

Se realiza una inspiración continuada y sininterrupciones, se retiene el aire a pulmónlleno todo el tiempo que se pueda, y después sehace una expulsión de un poco de aire de lospulmones seguida de una retención de 2 segundos, volviendo a expulsar otro poco de aireseguido de una nueva retención de 2 segundos, yasí sucesivamente hasta vaciar completamentelos pulmones de aire, inspirando a continuaciónsin interrupciones. Se realiza 5 veces.

"PRANA MUDRA O SHANTI MUDRA": es una respiración completa en la que se van abriendo los brazos mientras se inspira, se mantienen abiertos mientras se retiene el aire, y se van cerrando mientras se expulsa.

"SAMAVRITTI PRANAYAMA": es el pranayama cuadrado, en el que el tiempo de inspiración, el

---

[6] Para la explicación de cómo se realizan los bandhas, ver respiración Ujjayi.

tiempo de retención a pulmón lleno, el tiempo de expulsión, y el tiempo de retención a pulmón vacío; son todos iguales. Respiración rítmica cuadrada.

"BHASTRIKA": es una respiración tipo fuelle, con períodos de inspiración y expulsión muy intensos y cortos, lo que favorece una hiperventilación pulmonar y genera un cuadro de alcalosis respiratoria que puede producir tetania en las manos.

"KAPALABHATI": no es propiamente una técnica de Pranayama, sino que corresponde a un ejercicio de limpieza orgánica o Kriya; que en este caso es un método de higiene pulmonar. Consiste en realizar una inspiración abdominal muy profunda, y posteriormente iniciar una serie de contracciones intensas y breves a nivel abdominal que vayan vaciando el pulmón de aire de una forma intermitente y a golpes, hasta conseguir el vaciado completo pulmonar; lo que se acompañará de expulsión de mucosidad pulmonar, debido a la movilización de la misma que se produce por los movimientos bruscos e intensos de la cúpula diafragmática que acompañan a la intermitente presión ejercida por la musculatura abdominal.

Las técnicas respiratorias más importantes, desde mi punto de vista, son las Respiraciones Rítmicas y la respiración Ujjayi. Ya se vio en la clase de primer curso de fisiología respiratoria que estas respiraciones son las más indicadas para las terapéuticas de las enfermedades pulmonares, tanto si son de causa restrictiva como si son de causa obstructiva.

"RESPIRACIONES RÍTMICAS": consisten en la realización de respiraciones completas con retención de aire a pulmón lleno y a pulmón vacío, manteniendo las dos retenciones el mismo tiempo. Es decir tanto la retención a pulmón lleno o Kumbhaka interno, como la retención a pulmón vacío o Kumbhaka externo tienen la misma duración. Se practican preferiblemente extendido en el suelo, al contrario de todas las otras técnicas respiratorias explicadas que se deben de practicar obligatoriamente siempre sentado con la columna vertebral erguida. Desde el punto de vista fisiológico, las respiraciones rítmicas son las más importantes, como ya se ha indicado, para combatir los procesos pulmonares de causa restrictiva, tal como es el Enfisema Pulmonar.

Los beneficios de estas respiraciones rítmicas se deben fundamentalmente a que favorecen en quién las practica una mayor toma de conciencia de toda la movilidad de sus pulmones, tanto al inspirar como al espirar. Igualmente estas respiraciones son las más importantes para conseguir una disminución del volumen residual pulmonar (la cantidad de aire que queda en el pulmón después de una espiración), ya que al hacer retención de aire a pulmón vacío acompañada de la presión mantenida del vientre contraído hacia la columna vertebral, se favorece que el diafragma se abombe hacia arriba, hacia la caja torácica, por efecto de la presión abdominal, con lo que el pulmón se vacía más intensamente de aire y disminuye consecuentemente su volumen residual. A causa de esta disminución del volumen residual, se consigue que al volver nuevamente a inspirar, entre mucho más aire nuevo en el pulmón, incrementándose la capacidad vital pulmonar.

UJJAYI: esta respiración se practica sentado, manteniendo completamente erguida la columna vertebral. Se comienza inspirando profundamente, dirigiendo el aire principalmente a la zona intercostal y clavicular; se retiene el aire a pulmón lleno todo el tiempo que se pueda; y después se expulsa lentamente, procurando que el tiempo de expulsión sea el doble que el de inspiración. Durante la retención del aire a pulmón lleno hay que mantener fuertemente cerrados los tres bandhas:

Jalandhara-bandha (compresión de la barbilla contra el pecho), Uddiyana-bandha (contracción de la musculatura abdominal hacia la columna vertebral), y Mula-bandha (contracción del esfínter anal hacia arriba). Durante la inspiración y la espiración se relajan Uddiyana-bandha y Mula-bandha, pero se mantiene cerrado Jalandhara-bandha.

Personalmente considero que la gran técnica de Pranayama es Ujjayi. Las respiraciones alternadas son muy beneficiosas para conseguir un estado de limpieza o purificación energética orgánica; pero únicamente practicando Ujjayi se consigue la trascendencia del nivel habitual de funcionamiento mental y se obtienen estados de conciencia próximos a la supresión absoluta de toda actividad mental o Pratyahara; que es el punto siguiente al Pranayama en los ocho puntos del Yoga de Patanjali (Yama-Niyama-Asana-Pranayama-Pratyahara-Dharana-Dhyana-Samadhi).

Apoyándose en la practica de Ujjayi se consigue pasar de Pranayama a Pratyahara (cuarto y quinto puntos respectivamente) sin sobresaltos ni brusquedades, sino de una forma fluida y espontánea.

Ujjayi es la combinación de una técnica respiratoria, una técnica de concentración mental y una técnica terapéutica de manejo de la propia energía.

Para su utilización como técnica de concentración mental y como técnica terapéutica de manejo de la propia energía, hay que desarrollar un ejercicio de concentración mental mientras se está practicando la técnica respiratoria. Este ejercicio de concentración mental consiste en: mientras se toma el aire hay que ser plenamente consciente de que se está incorporando Prana (energía vital), durante la retención de aire a pulmón lleno hay que sentir que esa energía se acumula en la zona de la boca del estómago, y durante la expulsión del aire de los pulmones hay que sentir que esa energía acumulada en la zona de la boca del estómago se distribuye globalmente por todo el organismo. Mientras que se realiza esta técnica de concentración hay que eliminar completamente pensamientos, ideas, distracciones, etc.., y mantener firmemente la concentración mental en todo el proceso respiratorio según los parámetros indicados del fluir de la energía por todo el cuerpo.

Esta técnica de concentración mental necesaria para la realización integral de la respiración Ujjayi, tiene que ser dominada de tal forma que si bien al principio el manejo de la energía se piensa más que se siente; según se domine y perfeccione la concentración mental, esta tiene que centrarse no en la idea del Prana entrando, acumulándose y distribuyéndose por todo el cuerpo, sino en la concreta y específica sensación física de la propia energía corporal fluyendo por el organismo; y en caso de no ser así hay que valorar que no se ha conseguido el adecuado nivel de concentración mental en el ejercicio.

Finalmente la utilización de Ujjayi como técnica terapéutica en el manejo de la propia energía, se fundamenta en el siguiente ejercicio: al inspirar se introduce Prana en nuestro organismo, durante la retención a pulmón lleno el Prana incorporado se acumula en la zona del organismo que queramos sanar, y durante la expulsión se elimina junto con el aire, la energía enferma o alterada de la zona dañada. Esta técnica terapéutica de la respiración Ujjayi necesita para ser plenamente efectiva, el sentir cómo se acumula la energía en la zona del cuerpo deseada durante la retención del aire a pulmón lleno.

Nunca, y bajo ningún concepto debe ser practicada esta técnica terapéutica de Ujjayi si la persona no consigue sentir previamente las sensaciones físicas concretas dependientes del flujo y manejo de la energía por su cuerpo. Mientras no se domine el ejercicio de concentración mental indicado con

anterioridad, no debe practicarse su ampliación terapéutica; ya que no se conseguirán los beneficios buscados y además se pueden generar alteraciones energéticas indeseadas.

Comentarios:

P.- ¿Cuales son los estados mentales más profundos que se pueden alcanzar, según la filosofía Sankhya?

R.- Los estados mentales más profundos para el Sankhya son estados sáttvicos, pero siempre dependientes de la conciencia y por lo tanto de la materia o Prakriti. El estado último de sabiduría espiritual suprema o realización del Purusa, es la inconsciencia absoluta, el no ser.

P.- ¿Qué similitud hay entre el Taoísmo y el Yoga?

R.- Según el Taoísmo nosotros no actuamos, sino que siempre es el Tao el que se expresa a través nuestro, lo cual en definitiva es puro Karma-Yoga.

P.- Si actuamos de forma libre y espontánea, ¿nos estamos liberando de Karma?

R.- El actuar de forma espontánea desde el nivel humano, siempre es kármico; porque aunque seamos espontáneos o automáticos en nuestros actos, no quiere eso decir que estemos en el dominio de la libertad absoluta, ya que estamos condicionados en nuestro actuar irreflexivo por nuestro karma previo, o lo que es igual, por nuestra estructura de carácter.

P.- ¿Puede practicar Ujjayi cualquier persona, aunque lleve poco tiempo practicando Yoga y Pranayama?

R.- Por supuesto que no. Antes de hacer Ujjayi, el practicante debe haber realizado todo el proceso de aprendizaje respiratorio integral. Comenzar a practicar Ujjayi sin conocer previamente por propia vivencia el funcionamiento de nuestra energía respiratoria es uno de los mayores y más perjudiciales errores que se pueden cometer en la práctica del Yoga y del Pranayama.

XI.- YOGA DE LA ENERGÍA: LAYA YOGA. ESTUDIO DE KUNDALINI YOGA, MANTRA YOGA Y TANTRA YOGA.

Según la filosofía del Yoga el Universo se expande y se contrae cíclicamente. La norma que rige el Yoga es que las cosas se disuelven en lo que las origina.

Los mundos se disuelven de tiempo en tiempo para todos los seres (Laya). El yogui perfecto disuelve el Universo todo el tiempo para sí mismo: Laya-Yoga.

La práctica puede ser peligrosa. El aspirante debe ser:

- inteligente.
- con los sentidos controlados.
- no debe herir a ningún ser.
- debe hacer siempre el bien.
- debe ser puro.
- debe creer en el Veda y ser Brama su refugio, sin dualismo.

La norma del Yoga es que las cosas se disuelven en lo que las origina. Es un proceso de retorno que se entenderá viendo el proceso creador.

A) CONSCIENCIA INCORPÓREA:

El ser del Universo es Ser, Consciencia, Dicha. Que es amorfo y la última realidad creadora, es el Dueño del Poder, que se autoconserva a sí mismo sin cambio ni modificación alguna. Es SHIVA, el aspecto estático de la realidad ilimitada.

SHIVA al manifestar su poder a través de la actividad y el movimiento se limita como NAMA-RUPA (Mente-Materia), que es el aspecto móvil de la realidad, y es SHAKTI, la Gran Madre del Universo.

No hay SHIVA sin SHAKTI, ni SHAKTI sin SHIVA, los dos son uno solo.

El ser humano tiene dos naturalezas:

1.- En su esencia es el estático Dueño del Poder o SHIVA, que es consciencia pura.

2.- Como Mente-Cuerpo es la manifestación del poder o SHAKTI.

SHIVA reside en el centro más alto de la cabeza, y SHAKTI reside en el centro más bajo de la columna vertebral.

Laya-Yoga es unir a Ella con Él en el propio cuerpo.

La SHAKTI en los cuerpos individuales, en su ubicación en el centro más bajo de la columna vertebral, se llama Kundalini. Igualmente existe una “SHAKTI CÓSMICA” en torno a SHIVA en el centro más alto de la cabeza que se llama MAHA-KUNDALINI, y es el gran poder enroscado: energía en reposo o energía potencial estática.

El Yoga es desenroscar o activar la Kundalini individual (SHAKTI) y unirla a la Maha-Kundalini o SHAKTI Cósmica, y luego Ella se une a SHIVA (el dueño del poder).

Maha-Kundalini contiene la semilla del Universo que se manifestará, y es conocida como Maya, que a su vez está formada por Vasanas y Sankaras de Karmas anteriores, y el conjunto de estos elementos conforman igualmente la ignorancia o Avidya que oscurece y vela la Consciencia. Los Vasanas y Sankaras fueron producidos por el deseo de goce mundano, y ellos mismos producen ese deseo.

La esencia del ser humano es Sat-Cit-Ananda (Ser-Consciencia-Dicha), velada y contraída por Maya.

Maya-Shakti es el poder de contraer la Consciencia y crear lo múltiple de lo Uno, es decir que la Consciencia única esté velada por Mente-Materia. Maya-Shakti es el poder por el que las cosas son formadas y dadas a conocer; es el sentido de la diferencia por el que el mundo se ve diferente de uno mismo, en lugar de percibir la esencia del Yo único y unitario en todo.

El desarrollo o evolución del ser humano es disminuir el influjo de Maya-Shakti, y la hipnosis e ignorancia que genera.

Los mundos existen porque quieren existir. Cada individuo existe porque su voluntad desea la vida mundana, la vida de las formas y el goce (BHUKTI).

En el periodo de reposo o disolución del Universo (Pralaya), Maha-Kundalini es mera Consciencia –Dicha en su aspecto liberador (MUKTI).

B) CONSCIENCIA CORPORIZADA:

Los cuerpos son tres: CAUSAL, SUTIL, y BURDO.

CUERPO CAUSAL: el cuerpo causal es Maya-Shakti o Avidya-Shakti que es a su vez la causa de los otros dos cuerpos. Es la Consciencia sin Mente ni Cuerpo. Se llama Karana-sarira, y dura hasta la liberación. Es el cuerpo del sueño sin ensueños.

CUERPO SUTIL: O Linga-sarira. Es el cuerpo mental y está constituido por:

ANTAHKARANA: o mente (Citta).

BUDDHI: consciencia de ser sin pensamiento del “yo”. Es donde residen todos los Vasanas y Sankaras o tendencias Kármicas. Es la base de todo conocimiento y sensación.

AHAMKARA: es la consciencia personal, el yo particular o experimentador.

MANAS: es la función de la atención mental que posibilita la percepción de los sentidos. Es lo que realiza la selección entre la multiplicidad de las sensaciones de los sentidos bajo el influjo del Ahamkara o "yo", que dice esto lo quiero y esto no.

Manas es el asiento del deseo de gozar que se le presenta al Ahamkara y al Buddhi a través de los sentidos (Indriyas controlados por Manas). Manas es la sede del deseo y sirve para percibir y actuar.

INDRIYAS: son los sentidos, que son los portales para la experiencia mundana. Son 10, y de dos clases:

- 5 de percepción: oído-tacto-ojo-gusto-olfato. Son Jñanendriya.
- 5 de reacción o respuesta del yo a la sensación y que expresan los deseos: hablar-coger-deambular-excretar-procrear. Son Karmendriyas.

TANMATRAS: son los elementos generales de la percepción y son: sonido-tacto-color y forma-sabor-olor.

El cuerpo sutil es el que porta los Vasanas y Sankaras o deseos mundanos y voluntad de vivir y gozar. El cuerpo sutil sobrevive a la disolución del cuerpo burdo material, del que sale y rencarna una y otra vez hasta la liberación. El cuerpo sutil es la causa del cuerpo burdo o material al que está unido, y por lo tanto depende igual que este del alimento. El cuerpo sutil es el del sueño con ensueños.

CUERPO BURDO O MATERIAL: es el Sthula-sarira del estado de vigilia. Está sometido a continuo cambio y modificación, y está formado por los cinco aspectos de la materia burda o Bhutas, que son de más sutil a más burdo:

Akasa: éter o vacío.
Vayu: aire.
Tejas: fuego.
Apas: agua.
Prithivi: tierra.

Estos Bhutas constituyen el universo material sensible, y a su vez impregnan el cuerpo de centros de fuerza o Chakras.

Los cuerpos burdo y sutil son vitalizados y mantenidos unidos como organismo mediante el Prana o energía de Kriya-Shakti. Todos los seres sean dioses, hombres, o animales, existen solo mientras el Prana está dentro del cuerpo.

El proceso yóguico es un movimiento de retorno a la Fuente, que es el reverso del movimiento creador allí existente. La experiencia yóguica es trascender los mundos objetivo-subjetivo-causal, llegando a la Consciencia Suprema o estado de Shiva Supremo. Es el estado de conciencia conocido como Turiya o 4º estado de conciencia, en el que no hay restos de Avidya o ignorancia.

Los Chakras del cuerpo burdo son 5.

El Chakra Ajna es del cuerpo sutil.

El Chakra Sahasrara es el centro de Shiva o cuerpo causal.

Los conductos por los que fluye la fuerza pránica se llaman Nadis y hay 72.000. Con los asanas del Yoga se estiran y se abren estos conductos purificándolos, y con los ejercicios de Pranayama se rellenan de energía y se consigue que el Prana circule por ellos.

Los tres Nadis principales son:

- "Susumna": situado en el interior del eje cerebro-espinal o Merudanda, y va desde el Chakra Muladhara al Chakra Sahasrara. El Susumna tiene dentro de sí dos canales:

  - Vajriní: de apariencia ígnea (Vajroli).
  - Citriní: es la inteligencia pura como fuerza de la conciencia.

Fuera del Susumna y enroscados en espiral con él, se encuentran los otros dos nadis principales:

- "Ida": que va desde el Chakra Muladhara a la fosa nasal izquierda. Es femenino y lunar.
- "Pingala": que va del Chakra Muladhara a la fosa nasal derecha. Es masculino y solar.

En el Ajna Chakra, Ida y Pingala entran en el Susumna y los tres forman un nudo trenzado. La representación de Ida y Pingala junto con el Susumna y el Ajña-chakra coincide con la imagen del Caduceo de Mercurio.

A lo largo del Merudanda están los centros de energía o Chakras, que son centros de conciencia, más que aspectos del cuerpo físico.

Debajo del Muladhara se dice que están los siete mundos inferiores con sus correspondientes Shaktis que sustentan el Universo.

1.- **MULADHARA-CHAKRA:** (La morada original). Donde reposa Kundalini como serpiente enrollada tres veces y media sobre sí misma. Es la raíz del Susumna y dónde este se junta con el Kanda o raíz de todos los Nadis. Se localiza en la región intermedia entre los genitales y el ano. Es

un loto rojo carmesí de 4 pétalos. Está cabeza abajo hasta que lo atraviesa Kundalini y se vuelve hacia arriba. Animal: elefante. Es el centro de PRITHIVI tattva o TIERRA. Energía: APANA. Emoción: AGRESIVIDAD.

2.- **SVÁDHISTHANA-CHAKRA:** (Lugar propio).Es un loto rojo bermellón de 6 pétalos. Se localiza en la base de los genitales. Animal: makara o lagarto blanco. Su tattva es AGUA. Energía: APANA. Emoción: PLACER.

3.- **MANIPURA-CHAKRA:** (Lleno de rayos). Se localiza en el centro de la región umbilical. Es un loto rojo que refulge como una gema (Mani) de 10 pétalos. Animal: un carnero que porta a Agni el Señor del FUEGO, que es su tattva. Energía: SAMANA-VYANA. Emoción: DESEO.

4.- **ANÁHATA-CHAKRA:** (Sonido sin sonido). Se localiza en la región del corazón. Es un loto rojo de 12 pétalos. Aquí se oye el sonido que es el Pulso de la Vida, y aquí se encuentra el Árbol que concede todos los deseos. Es el gran Chakra en el corazón de todos los seres. Está formado por dos triángulos. Animal: antílope negro que destaca por su velocidad. Su tattva es el AIRE. Energía: PRANA. Emoción: AMOR.

5.- **VISUDDHA-CHAKRA:** (Lugar de pureza). Se localiza en la base del cuello. Es un loto rojo ahumado de 16 pétalos. Su tattva es el ÉTER O VACÍO. Animal: elefante blanco. Energía: UDANA. Emoción: COMUNICACIÓN.

Encima del Visuddha, en la base del paladar se encuentra un Chakra menor llamado Kala-chakra o Lalaná.

Hasta aquí se expresa el aspecto material de la creación. A partir de aquí lo que se expresa es el aspecto mental de la creación.

6.- **AJÑA-CHAKRA:** (Sin conocimiento). Es un loto blanco de 2 pétalos. Se localiza entre las cejas. Contiene a Paramasiva en forma del mantra Hamsa: es el gran mantra OM. Emoción: CONOCIMIENTO.

7.- **SAHASRARA-CHAKRA:** se localiza en el sitio de la fontanela (que es la parte superior del Merudanda o Brahmarandhra). Es un loto blanco de mil pétalos. Contiene todas las letras del alfabeto sánscrito. Aquí habita el Shiva supremo y la Shakti suprema. Quién conoce el Sahasrara no renace en el Samsara, pues alcanza la liberación suprema. Es la vivencia del vacío absoluto o Sunyata. SABIDURÍA.

Por encima del Ajña-chakra se localizan dos Chakras menores llamados Manas y Soma.

Manas-Chakra y Ajña–Chakra conforman el sustento del mundo sensorial-emocional, es decir el cerebro interno o sistema límbico y amígdala.

La comunicación entre el bloque Manas-Ajña y el Chakra Sahasrara (cerebro superior), se lleva a cabo por dos nadis llamados Manovahá y Ajñavahá, que si están obstruidos impiden el ascenso de la energía hasta el Sahasrara, debiendo esta regresar al cuerpo y generando enfermedad psicosomática.

Justo debajo del Sahasrara se encuentra la morada de la SHAKTI Cósmica llamada Kamakalá. Es el triángulo supremo, ya que su manifestación es triple como Voluntad, Acción, y Conocimiento (Icchá, Kriyá, Jñana). Aquí se ofrece el culto a Japa.

Hay tres nudos o Granthis, llamados así porque Maya o la ilusión es más fuerte en estos puntos, generando fácilmente obstrucción en los mismos al ascenso de la energía. Son Muladhara, Anahata, y Ajña. Es decir: Agresividad, Amor, y Conocimiento.

LA PRÁCTICA.

Yoga es el proceso de descubrir la auténtica esencia libre e incontaminada del ser interior (Atman).Según el Yoga el ser humano tiene: cuerpo, sentimiento, devoción, e intelecto.

El Yoga de Patanjali tiene 8 miembros o niveles (Astánga):

- Yama: principios éticos y morales: no matar, no robar, no mentir, abstinencia sexual, y no ser codicioso.
- Niyama: principios corporales y psíquicos: higiene corporal, pulcritud, serenidad interior, ascesis, y estudio de la metafísica del Yoga.

Yama y Niyama elaboran un estado de hombre purificado que sin ser específico del Yoga, sí es necesario para seguir avanzando en el camino.

- Asana, Pranayama, Pratyahara.
- Dharana, Dhyana, Samadhi.

Estos tres últimos se conocen como las técnicas del Samyama.

Cada etapa se establece consiguiendo un periodo más prolongado de retención del Prana a pulmón lleno (Kumbhaka interno). Cuánto más intenso sea este, más Pratyahara-Dharana-Dhyana-Samadhi.

El Hatha-Yoga es la ciencia del Principio Vital o Prana-Vayu, por eso el Pranayama es el “miembro” fundamental.

Controlar el Prana es controlar los Vrittis o modificaciones mentales.

Los Bandhas y Mudras son la llave que abre la puerta de Kundalini en el Susumna. Mula-Udiyana-Jalandhara y Kechari-mudra.

Al despertar Kundalini el Prana entra en Susumna e Ida y Pingala se tornan sin vida por quedarse sin Prana.

La "práctica suprema" es Yoni-Mudra practicado con Pranayama (Ujjayi).

En la práctica de Pranayama con los tres bhandas, Prana se fuerza hacia abajo y Apana se fuerza hacia arriba por efecto del Mula-bhanda, y al juntarse Prana y Apana en el ombligo o Manipura-chakra (región del fuego), se empieza a calentar Kundalini que por ello entra en el Susumna y aumenta el calor corporal. Lo que se busca es detener el curso ascendente de la respiración por todos los Nadis menos por el Susumna.

Hay que limpiar los nadis, ya que el Prana no puede penetrar en los impuros. El proceso de limpieza puede durar meses o años.

Está prohibido el ayuno. El yogui no debe permanecer sin comida más de un Yama (3 horas).

Cuando Prana y Apana se unen en el Susumna, el yogui percibe el sonido sutil interno (Nada) que surge del Anahata-Chakra, y fija y unifica la mente con él, estableciéndose el estado de Pratyahara. Al despertar Kundalini se establece Dharana y se eliminan los Vrittis.

El ascenso de Kundalini ayudada por la inversión de Prana y Apana, es decir Prana forzado hacia abajo y Apana forzado hacia arriba, es más difícil en los tres nudos o Granthis donde Maya-Shakti es poderosa.

Kundalini duerme a la puerta del Susumna encima de lo que se llama el Kanda, de donde surgen los 72.000 Nadis. Kundalini asciende por Susumna y atraviesa los chakras, y luego desciende por sí misma. Lo difícil es mantenerla arriba en el Sahasrara. Kundalini asciende por el esfuerzo del yogui y luego vuelve a descender espontáneamente, hasta que ya no desciende más. Al ascender el cuerpo se queda frío y como muerto, y solo hay calor en la coronilla (Sahasrara). El Gran Poder lo obtiene el hombre que puede mantener a Kundalini en el Sahasrara 3 días y 3 noches seguidas.

La forma última, suprema, y más difícil de Yoga es el Radja-Yoga. Las tres primeras formas de Yoga (Mantra-Hatha-Laya) preparan el camino para el cuarto. En el Samadhi del:

1.- Mantra-Yoga: se logra la inmovilidad y el silencio.
2.- Hatha-Yoga: cesa la respiración.
3.- Laya-Yoga: el yogui carece de conciencia externa y está en Satchidananda.

4.- Radja-Yoga: se logra la liberación completa.

Igualmente hay cuatro niveles de desapego del mundo (Vairagya), correspondientes a los cuatro Yogas:

1.- intermitente, vago, y débil.
2.- medio.
3.- grado alto, cuando el goce mundano se convierte incluso en fuente de dolor.
4.- grado supremo, cuando la mente se aparta por completo de los objetos mundanos.

TANTRA.

En el tantrismo hay dos escuelas:

1) Sanyasin o adeptos a Shiva, que practican la ascesis y la abstinencia sexual. Es el camino de la Conciencia.

2) Kaulas o adeptos a Shakti, es el camino del Poder. Aquí se establece el culto a las 5 M:

- Madya: vino.
- Mamsa: carne.
- Matsya: pescado.
- Mudra: grano.
- Maithuna: mujer.

El trabajo de los Kaulas se establece en base a:

- adoración a Sakti.
- mantra o japa.
- meditación.
- absorción o Laya.

Pero afirman que:

El estar libre de ritual es la Adoración más alta. El silencio es el Japa más alto. La ausencia de pensamiento es la Meditación Suprema. Y la ausencia de deseo es el fruto máximo.

Según el Tantrismo hay 36 Tattvas divididos en tres grupos:

1.- Atma Tattvas: o categorías impuras: Son 20 Tattvas burdos, situados en los centros o chakras del tronco del cuerpo. Son: 5 Tanmatras, 5 Bhutas, 10 Sentidos.

2.- Vidya Tattvas: o categorías puras-impuras. Son 11 Tattvas, de los cuales los 4 mentales sutiles (Citta-Budhi-Ahamkara-Manas) se sitúan en los chakras de la cabeza.

3.- Siva Tattvas: o categorías puras. Son cinco.

En 1. El yo y el esto son diferentes; el sujeto conoce el objeto.

En 3. La experiencia reconoce un yo y un esto como dos aspectos de la misma unidad.

MANTRA.

Los mantras no son plegarias. El mantra es un poder. Toda la creación es Mente-Cuerpo. La mente es el poder.

Cuando un objeto es presentado a la mente, esta última adquiere la forma del objeto percibido (Vritti). El fin del Yoga es suprimir los Vrittis.

La mente tiene dos aspectos:

1.- como perceptora.

2.- como lo percibido, como formación mental o representación del objeto externo (Vritti).

La conciencia cósmica se inicia en el "Brahmán Sonoro" (Sabda-Brahmán). Después de esto hay un primer momento evolutivo llamado:

Nada: del que se derivan todas las ideas y los objetos que designan.

El segundo movimiento evolutivo se llama:

Bindu: o punto. Es la identificación de la conciencia con el "esto", con los objetos.

El tercer movimiento es:

Bija: conciencia de sí o ideación interna.

Bija es Shakti. Bindu es Shiva. Nada es relación Shiva-Shakti.

La unión de Shiva-Shakti es Maha-Bindu, el cual se triplica y es Kamakalá (Voluntad-Conocimiento-Acción ó Iccha-Jñana-Kriya).

Kamakalá es la raíz de todo Mantra.

En el cuerpo humano hay cuatro Bhavas o estados del sonido:
1) como potencialidad en el Muladhara-Chakra, y se llama Para o Palabra Suprema.

2) al ascender al Svadhisthana-Chakra se llama Pasyanti.

3) al llegar al Anahata-Chakra y unirse a Buddhi se llama Madhyamá.

4) al llegar al Visuddha-Chakra sale del cuello como Vaikharí, y surgen las palabras.

Los tres primeros grados están ocultos e inmóviles en el ser humano. Los hombres solo pronuncian el cuarto.

Confundir la palabra con solo Vaikharí es confundir el cuerpo burdo con el Yo Supremo, por ignorancia de sus principios más sutiles. Realizando los cuatro estados de la palabra se consigue que el Yo Supremo indiferenciado no sea afectado por palabra alguna, sea cual fuere.

Comentarios.

P.- El cuerpo sutil, ¿se refiere solo a los seres humanos o también incluye a los animales?

R.- Lo que interesa es que los seres humanos podemos trabajar en la evolución interior y los animales no. El ser humano es aquél que posee el cuerpo sutil, un cuerpo mental especial, que por supuesto no tiene las mismas características que el cuerpo mental de los animales o de las plantas, mientras que el cuerpo causal y burdo es igual para todos los seres.

P.- Entonces,¿los animales no tienen deseo?

R.- El ser humano tiene la capacidad de matizar el instinto y hacer que este aparezca como deseo. Pero el deseo no es más que el instinto canalizado a través de la sublimación. En los animales existe el instinto de forma primaria y sin canalizar, por lo cual también existe el deseo como pulsión primitiva y básica.

P.- Los animales y las plantas, ¿están más cerca de percibir la consciencia cósmica que los humanos?

R.- Eso no puede ser ya que se encuentran supeditados a la materia, y por lo tanto al mundo de la forma; con lo cual como hemos visto, todo lo que sea forma implica la limitación de la consciencia cósmica. No son los representantes directos del estado de Shiva, de la conciencia estática, sino que están condicionados por mente-materia, Nama-Rupa. En el momento en que un ser está sujeto a procesos de nacimiento, crecimiento y muerte, quiere decir que está igualmente sujeto a las

limitaciones de un karma.

P.- ¿Se puede influir sobre el proceso de selección de Manas?

R.- Manas lo puedes modificar tú, si trabajas a través de tu voluntad para modificarlo, lo cual constituye el camino del Yoga. La gente que no está en ninguna técnica de crecimiento interior, no modifica Manas; y únicamente prestará atención a lo que le dicten sus impresiones kármicas previas, como si se tratase de un programa interior a cumplir.

P.- ¿Todos los grandes maestros han empezado trabajando directamente por los Chakras superiores?

R.- No lo sé; quizás han nacido con un karma por el que ya traen abiertos los Chakras inferiores. Pero realmente Kundalini-Yoga insiste en que hay que empezar el trabajo desde Muladhara-chakra, donde se encuentra la energía adormecida y enrollada sobre sí misma.

P.- ¿Por qué se insiste tanto en que es necesaria la ayuda de un maestro cualificado para trabajar con Kundalini?

R.- Porque como se ha visto cuando Kundalini atraviesa los centros de mayor obstáculo (Muladhara-chakra y Manipura-chakra), se originan trastornos a nivel físico produciéndose dolores intensos. Una persona que ya ha pasado por ello puede ayudar y apoyar al practicante que se inicia.

P.- Según lo cuentas, el despertar Kundalini no parece muy atractivo, por todas las molestias que parece que produce.

R.- Bueno, pero también tenemos molestias y sufrimos sin tener la Kundalini despierta.

XII.- ENERGÉTICA Y YOGA.

Valoración Energética.

El proceso de crecimiento y evolución interior, presenta siempre en diferentes culturas, el soporte en la energía corporal, como auténtica forma de evolución interior y crecimiento interno hacia la sabiduría. El trabajo con los aspectos de conciencia y conocimiento se apoyan en el terreno que

estructura y fundamenta a la energía corporal como mecanismo susceptible de crecimiento y desarrollo. Incrementar la energía de la unidad psicofísica se valora como el principal elemento de evolución en la propia conciencia que posibilita el conocimiento auténtico de lo trascendente.

El trabajo que el practicante debe realizar con su mente debe ir acompañado de todo un trabajo de evolución de su energía psicofísica. En las distintas culturas se presenta con distintos nombres, pero siempre se está hablando de conceptos similares.

Hinduismo:

Ya hemos estudiado de qué forma el Kundalini-Yoga elabora el crecimiento de la energía personal, y la acompañante evolución de conciencia, en el individuo que acomete su práctica. El surgimiento de la energía Kundalini y su paso ascendente a través de los distintos centros de energía o Chakras, facilita la obtención del supremo conocimiento y de la suprema comprensión.

Cristianismo Ortodoxo:

Los monjes Hesicastas del Monte Athos en Grecia, practican como forma de obtención de estados místicos superiores la técnica de ejercicios respiratorios con retención de aire acompañados de concentración mental en el estomago durante dicha retención del aire. Consideran que la retención del aire a pulmón lleno, con la consiguiente concentración mental en el estómago durante su realización, favorece la inmortalidad corporal y permite acceder directamente al conocimiento de Dios. Valoran esta práctica como la más superior que el ser humano puede realizar en su búsqueda mística.

Budismo Tántrico:

El Budismo Tibetano o Lamaísmo, establece la búsqueda de la sabiduría y la compasión, como los valores más marcadamente superiores que el ser humano puede alcanzar. La evolución interior de la persona se manifiesta en la conquista simultánea de ciertas modificaciones energéticas que se presentan en su cuerpo, según va creciendo en sabiduría y compasión, en el nivel vivencial y mental.

El Tibetanismo considera que en el momento de la concepción, la esencia del padre y la esencia de la madre se encuentran unidas en un punto, para ir después lentamente separándose, desplazándose la esencia del padre hacia la cabeza, y la esencia de la madre hacia la base de la columna vertebral. Cuando se alcanza el estado de Sabiduría Plena, la esencia blanca del padre desciende por el canal central desde la cabeza hasta el corazón, y la esencia roja de la madre asciende por el canal central desde la base de la columna vertebral hasta el corazón. Cuando las esencias blanca y roja, del padre y la madre, se fusionan en el corazón, se obtiene la vivencia del estado de Budeidad y se manifiesta la auténtica naturaleza de la mente incontaminada por pensamientos y emociones. Es la vivencia de la vacuidad y del genuino desprendimiento, el abandono de cualquier apego: el estado de Buda o Iluminación.

Esta misma fusión de las esencias blanca y roja es lo que se produce en el momento de la muerte de forma espontánea, y que da lugar a la vivencia de la llamada “Luminosidad Base”, relatada como la luz al final del túnel. Previamente se han disuelto los sentidos y los elementos materiales de forma

progresiva:

- Se pierde el sentido del oído, la vista, el tacto, el gusto, y el olfato, como expresión de la primera disolución de la muerte.

- El elemento tierra pierde su consistencia como soporte de la conciencia, y se disuelve en el elemento agua. El cuerpo pierde su fuerza y se queda sin energía. No podemos movernos.

- El elemento agua se disuelve en el elemento fuego que se mantiene como soporte de la conciencia. Se pierde la sensación de los líquidos corporales y el cuerpo se percibe reseco y sin humedad.

- El elemento fuego se disuelve en el elemento aire, que se mantiene como soporte de la conciencia. El cuerpo pierde su calor y se queda frío.

- El elemento aire empieza a disolverse como soporte de la conciencia y esta se retira hacia el corazón, a través del canal central. La respiración cesa y el aire ya no circula por nuestros pulmones.

Todo este proceso es un paulatino ascenso de la energía por los cuatro Chakras inferiores desde abajo hacia arriba:

- Muladhara-Chakra: elemento tierra.
- Svadhisthana-Chakra: elemento agua.
- Manipura-Chakra: elemento fuego.
- Anahata-Chakra: elemento aire.

Al mismo tiempo hay un descenso de la conciencia desde los Chakras superiores hacia el corazón:

- Ajña-Chakra: se pierde la conciencia.
- Visuddha-Chakra: se pierde el habla y cualquier emisión de sonidos.

Cuando con la práctica de las distintas técnicas espirituales, la persona va evolucionando internamente, va consiguiendo reunificar su energía dispersa concentrándola en su canal energético central (Susumna), modificando secundariamente su conciencia y manifestando la vigencia de los tres cuerpos en la existencia cotidiana. La energía corporal dispersa debe concentrarse en el canal energético central, y desde esta inicial acumulación en el canal central debe posteriormente concentrarse en el corazón, lo que al acontecer otorga la vivencia de la Plena Naturaleza de la Mente totalmente desapegada de cualquier aferramiento material, mental, o emocional. Los tres cuerpos que se despliegan en esta experiencia son:

- Nirmânakâya: es el cuerpo de manifestación terrenal, accesible a la conciencia de cualquier individuo. Es el cuerpo de la forma. El cuerpo burdo de los Chakras del Kundalini-Yoga.

- Sambhogakâya: es el cuerpo del resplandor luminoso del Buda, con la manifestación de todas sus cualidades superiores de conciencia y compasión. Es el cuerpo mental del Kundalini-Yoga.

- Dharmakâya: es el cuerpo de la esencia universal de la Iluminación Suprema, el que contiene toda

la Vacuidad final y toda la Sabiduría omnisciente. Es el cuerpo causal del Kundalini-Yoga.

Los tres cuerpos están presentes en todos los seres, pero solamente los iluminados tienen acceso a la vivencia de Sambhogakâya y Dharmakâya. En los demás seres estos cuerpos se encuentran condicionados en su conciencia por la vigencia superior que presenta el cuerpo de forma material o Nirmânakâya.

Taoísmo Chino:

Para la corriente taoísta china la forma de evolucionar espiritualmente se consigue realizando prácticas respiratorias que posibiliten "Calentar el Caldero".

"Calentar el Caldero" es una técnica que incrementa el calor corporal y consigue trasmutar la fuerza generativa en vitalidad, y posteriormente la vitalidad en espíritu.

La fuerza generativa se encuentra depositada en la base de la columna vertebral y a nivel genital, por debajo del ombligo. Al ascender esta energía hacia el plexo solar (Manipura-Chakra), se consigue transformarla en vitalidad, y al ascenderla hasta el cerebro (Ajña-chakra) se la trasforma en espíritu.

La forma de realizar este calentamiento energético es apoyándose en técnicas respiratorias con control del aliento y concentración mental en la boca del estómago.

Hay que recuperar la denominada respiración fetal, que desaparece al cortar el cordón umbilical y es sustituida por la respiración nasal.

La respiración fetal o respiración inmortal se consigue con el ejercicio de concentración que visualiza el ascenso de la energía desde los talones al cerebro al inspirar, y el descenso de la energía desde el cerebro hasta los pies por delante del tronco al espirar.

El ascenso y descenso continuo de la energía por detrás y delante del cuerpo al respirar de forma consciente conforma la llamada "Órbita microcósmica".

El canal de ascenso posterior se llama Vaso Gobernador. El canal de descenso anterior se llama Vaso de la Concepción. Tanto el Vaso Gobernador como el Vaso de la Concepción forman parte de los ocho canales psíquicos o Vasos Maravillosos que se ponen en actividad con la práctica espiritual.

Ayurveda:

Ayurveda significa "Ciencia de la Vida" o "Saber sobre la longevidad". Las leyendas afirman que el saber médico es un saber revelado en "Los Vedas", como un apéndice del Rigveda.

Según los tratados clásicos la materia del cuerpo humano está conformada por los cinco elementos o "Dhatus": el éter o vacío, el viento, el fuego, el agua y la tierra.

En el organismo estos elementos están en continuo proceso de transformación y cambio, que es regulado por el equilibrio presente en las tres energías o "Doshas" encargadas de mantener los

principios elementales en perfecto estado de equilibrio, evitando la primacía de ninguna de dichas energías y de ninguno de los elementos.

Por consiguiente, el Ayurveda considera que el bienestar de la persona depende del continuo flujo equilibrado de las tres energías vitales o "doshas". La salud se mantiene mientras que las tres "doshas" fluyen de forma equilibrada sin presentar ninguna de ellas predominio o hegemonía sobre las otras dos. Habitualmente los individuos presentan un predominio natural de una o dos de las "doshas" sobre las otras, lo que les predispone a padecer determinadas enfermedades.

Cuando se establece una situación de desequilibrio energético entre las "doshas" con predominio o hegemonía de una de ellas, es necesario establecer un tratamiento a través de la dieta, posturas de yoga, técnicas de Pranayama, masajes y remedios de hierbas, que restablezcan la salud o el equilibrio energético entre las "doshas". El principal objetivo del Ayurveda es mantener la salud.

Las doshas son:

VATA O PRANA. (SATTVA): Su elemento dominante es el aire. Padecen con más frecuencia: insomnio, ansiedad, estreñimiento, artrosis.

PITTA O BILIS. (RAJAS): Su elemento dominante es el fuego. Padecen con más frecuencia: rabia, hipersecreción gástrica, acné, inflamación, enfermedades cardiacas.

KAPHA O FLEMA. (TAMAS): Su elemento dominante es el agua y la tierra. Padecen con más frecuencia: sobrepeso, D.M. tipo II, depresión, sinusitis.

Junto a estos doshas existe en el organismo el fuego digestivo o **AGNI** que es la fuerza interna que determina nuestro poder de transformación, y que tiene como misión depurar substancias tóxicas y destruir patógenos de nuestro interior. Cuando "agni" no funciona adecuadamente se acumulan las substancias tóxicas o patógenas en el interior del organismo, alterando el sistema autoinmune o **AMA**, produciéndose por tanto la enfermedad

La medicina Ayurvédica afirma que la salud depende de evitar los excesos de los doshas, y por tanto de que la energía fluctúe lo menos posible.

Si se produce un desequilibrio en los "doshas" se interrumpe el flujo de Prana que obtenemos a través del aire y los alimentos. Esta interrupción obstruye el "agni" o fuego digestivo del organismo, con lo que este se intoxica y enferma.

El Vata o Prana se estimula con los sabores picantes y los alimentos crudos. Y se consigue disminuirlo con asanas de estiramiento y respiración Sukha Purvak.

El Pitta se estimula con alimentos salados y la carne roja. Y se consigue disminuirlo con asanas de relajación y respiraciones rítmicas.

El Kapha se estimula con alimentos dulces y con los lácteos. Y se consigue disminuirlo con asanas de tensión y respiración Ujjayi.

Concepto de Energía según la Medicina Tradicional China:

El significado de energía es básicamente diferente en Occidente y en Oriente. En el concepto puramente occidental científico, la energía se define como una fuerza capaz de desarrollar un trabajo y básicamente se refiere a la transformación física o química de la materia.

La energía en Oriente (Chi, Ki, Qi) es un concepto mucho más profundo y complejo. Para la cosmogonía china, la energía es: LA PRIMERA MANIFESTACIÓN DE LA CULMINACIÓN SUPREMA O TAO, y es a partir de esta concepción tan amplia y filosófica, que comienza a desarrollarse la teoría energética como explicación de la existencia humana concreta.

El TAO TE KING (S. VI A.C.) comienza diciendo:

Sin nombre es el principio del Universo.
Con nombre es la madre de todas las cosas.
Desde el no-ser comprendemos su esencia
y desde el ser solo vemos la apariencia.

Ambas cosas, ser y no-ser tienen el mismo origen
aunque distinto nombre,
su identidad es el misterio
y en ese misterio
se halla la fuerza de toda maravilla.

El origen de la teoría energética se remonta al siglo 30 antes de Cristo con la aparición de un texto conocido como el I CHING, del que se desconoce su autor. Se cree que originalmente se trataba de un sistema de calculo que se utilizaba para todo tipo de predicciones.

El I Ching manifiesta el principio de la dualidad como origen del Universo, estableciendo la interacción continua de los dos principios antagónicos complementarios: masculino y femenino (Yang y Yin), los cuales a su vez son contenidos en una tercera fuerza conciliadora y trascendente, que es el TAO, origen de la existencia.

TAO--------KI--------YANG y YIN

Yang es firme, duro y continuo. De él proceden las formas productoras.

Yin es blanda, flexible y discontinua. Ella las acoge y da forma.

Yang (el cielo) y Yin (la tierra) combinan mutuamente sus influjos para producir y sustentar la creación (los 10.000 seres).

Estas fuerzas antagónicas y complementarias presentan dos cargas energéticas diferenciadas:

Yang: carga positiva. Aspecto del movimiento.

Yin: carga negativa. Aspecto del reposo.

Mientras TAO se mantiene inmóvil, las dos fuerzas contenidas en él permanecen estáticas, pero al comenzar el movimiento de TAO, las dos fuerzas interaccionan dando lugar a la creación, los 10.000 seres.

Por consiguiente la Energía a la que "Ki" se refiere podría definirse como el soplo vital, consciente, que proviene de TAO, creador y presente en todo lo existente.

De este principio totalitario se deduce que el hombre está incluido en el cosmos y sólidamente conectado con él mediante un sistema de correlación energética.

En la trilogía Cielo, Tierra, Hombre; el Cielo impone sus leyes al microcosmos.

Valoración Energética Humana.

La Medicina Tradicional China basada en la teoría energética, al considerar al hombre como un microcosmos, argumenta que éste está sometido a las leyes fundamentales del cosmos.

Por consiguiente el Ki circula también dentro del ser humano mostrando aspectos diferentes, pero siempre de forma fluida.

La fluidez no es solamente la causa primaria de la vida, sino también la expresión de la capacidad vital, es decir la condición misma de la existencia en perfecto equilibrio. La detención o el bloqueo de este flujo energético da lugar a la desarmonía o enfermedad.

De este modo el hombre recibe energías del cielo (cosmos, lo alto) y de la tierra (lo bajo). Así el Ki recorre y se distribuye por toda la unidad psicofísica.

Los Cinco Elementos.

Las energías que el hombre recibe de la tierra se corresponden con las energías que conforman el mundo material, y que se manifiestan bajo cinco aspectos diferentes, conocidos como los cinco elementos, que son comunes al mundo material y a los seres vivos.

Estos cinco elementos son de naturaleza dinámica, y por consiguiente la Historia o la Biología se explican por los distintos momentos dinámicos que presentan estos elementos.

Cada elemento tiene prioridad en los distintos procesos evolutivos de la persona (ver cuadro).

Los cinco elementos son:

MADERA - Viento - Hígado - Animales con piel.

FUEGO - Calor - Corazón - Animales con plumas.

TIERRA - Humedad - Bazo-Páncreas - Hombre.

METAL - Sequedad - Pulmón - Animales con caparazón.

AGUA - Frío - Riñón - Animales con escamas.

Estos cinco elementos interrelacionan mutuamente según el influjo derivado de una serie de leyes internas que los condicionan, y que se conocen básicamente como la Ley de los Cinco Elementos:

La ley de los cinco elementos se rige por los dos principios de: Creación - Destrucción.

El principio de creación es de armonía y salud.

Con la activación del principio de destrucción, comienza la fase más orgánica y por lo tanto más profunda de la patología; en la que el proceso de involución invierte totalmente los ciclos vitales, y el KI se va debilitando de forma irreversible hasta que sobreviene la muerte.

Las energías humanas:

Según el primer tratado de Medicina China el NEI-KING, o tratado de la Medicina Interna del Emperador Amarillo, de una antigüedad en torno al siglo IV A.C.; el hombre es un ser vivo compuesto por dos elementos complementarios a nivel energético:

SANGRE = YIN y ENERGÍA = YANG

Estos dos elementos están a su vez conformados por diferentes tipos de energías densas o materiales:

- ENERGÍA ANCESTRAL O TSING: elemento AGUA. Es la energía más profunda y la esencialmente más YIN. Se transmite a través de la herencia (la genética que se deposita en el ADN). Contiene en sí las energías de los cinco elementos, y va a determinar los dos aspectos de la persona: el morfológico y el caracterológico. Esta energía es la que determina la longevidad y el grado de salud del individuo a lo largo de toda su vida. Cuanto mayor sea el nivel de energía ANCESTRAL de la persona mayor salud y longevidad presentará. De todas formas es influida por los hábitos alimenticios, tóxicos, y por las tendencias del carácter. La energía ancestral es una cantidad energética que recibimos con el nacimiento; y está limitada y fijada en el tiempo. Su agotamiento se traduce en los fenómenos de envejecimiento que terminan en la muerte.

- ENERGÍA NUTRICIA O IONG: elemento TIERRA. Es de carácter esencialmente YIN al

proceder de la tierra. Se recibe a través de los nutrientes, y a través de la planta del pie. Está destinada a mantener el equilibrio de nuestras vísceras.

- ENERGÍA DEFENSIVA U OÉ: elemento MADERA. Es de carácter esencialmente YANG. Proviene fundamentalmente del aire y se recibe a través de la respiración y de la piel. Permite que el organismo resista las agresiones externas.

Toda la patología que se quede a este nivel energético defensivo, va a ser patología de tipo agudo y por tanto de carácter YANG, sin presentar en consecuencia riesgo orgánico alguno. Tal es el caso de procesos gripales, fiebre, etc... que básicamente se consideran crisis de desintoxicación, y como tal la primera respuesta del organismo en los procesos de autorregulación.

Si este sistema energético defensivo no consigue detener la enfermedad, esta penetrará a nivel energético orgánico, cronificándose, y afectando al funcionamiento corporal más profundo. Cuanto más profundamente afecte a la energía corporal (más YIN), mayor riesgo presenta la enfermedad para el organismo y mayor dificultad de erradicarla.

Aparte de estas energías materiales, la cosmogonía China, considera que existe una energía de naturaleza exclusivamente Espiritual, procedente directamente del TAO, y valorada como el propio TAO que anida en el corazón del hombre. La nombran con el término SHIN.

Semiología general (Valoración de los datos diagnósticos):

El examen clínico clásico en china consta de cuatro fases:

Examinar - Escuchar - Interrogar - Tocar.

Examinar:

1.- La tez, el espíritu, y la energía: es decir evaluar el vigor físico y psíquico de la persona.

2.- Examen del rostro, apreciando su color para valorar el órgano enfermo:

Azul--Hígado; Rojo--Corazón;Blanco--Pulmón; Negro--Vejiga.

Los oídos, boca, lengua y orificios nasales manifiestan la energía YANG. Por el contrario, el ano y los genitales externos, junto con las heces y la orina, manifiestan la energía YIN.

3.- El examen del ojo, que se considera clásicamente en relación directa con el hígado.

4.- El examen del oído, que se considera clásicamente en relación directa con el riñón.

5.- El examen de los labios y de la boca, en relación con el bazo.

6.- El examen de la punta de la nariz, en relación con el pulmón.

7.- El examen de la lengua, en relación con el corazón.

8.- Olfacción de los diferentes olores que emanan de la boca, el sudor, excreciones, y la habitación del enfermo.

9.- Sabores percibidos:

Corazón--amargo.
Estómago--dulce.
Vejiga--salado.
Pulmón--acre.
Hígado--ácido.

Escuchar:

La tos, la respiración, las regurgitaciones, las lágrimas, la risa, los gemidos, la voz, los sollozos, los cantos, y los vómitos del enfermo.

Pulmón--lágrimas.
Corazón--risa.
Hígado--gemidos.
Estómago--canto.
Vejiga--sollozos.

Interrogar:

Apreciar la temperatura, la transpiración, el dolor, las deposiciones, las orinas, el apetito, la digestión, el sueño, etc...

Tocar:

Los pulsos radiales fundamentalmente, y si es posible el abdomen, percibiendo calor y forma, así como masas o puntos dolorosos.

Sistema Canalar Orgánico.

El sistema canalar de la Medicina China está conformado por una serie de redes energéticas por las que se distribuye y circula la energía corporal a lo largo de todo el organismo. Estas redes son esencialmente redes funcionales y no redes morfológicas, por lo que no se puede establecer una correspondencia entre estas redes y la organización, ni del sistema vascular, ni del sistema nervioso. Estas redes no tienen la organización centro-periférica del sistema circulatorio o del sistema nervioso, sino que son unas redes sin origen ni fin.

Energéticamente todo lo que está por encima del diafragma es Yang, y todo lo que está por debajo es Yin.

De la misma forma toda la parte anterior del cuerpo es YIN y toda la parte posterior del cuerpo es YANG.

Existe una equivalencia entre el Prana hindú y el Ki chino.

El Ki existe en los vegetales, en los animales, y en el hombre. Se supone que cada órgano del cuerpo humano es la sede de funciones y emanaciones psíquicas. Así el miedo tiene su causa en el estómago, la cólera en el hígado, la bondad en el corazón, y la alegría en las entrañas.

El mapa energético del cuerpo puede condensarse en tres grupos de circuitos por los que la energía se distribuye en todo el organismo a tres niveles de profundidad:

1.- El primer nivel comenzando desde el exterior (de más Yang a más Yin) lo forma la red de los Meridianos tendino-musculares. Por ellos discurre la energía defensiva o energía OÉ que penetra con la respiración y a través de la piel. En esta red se encuentran distribuidos los puntos de acceso al sistema energético canalar más profundo, conocidos como los puntos de acupuntura.

Los puntos de acupuntura presentan como principal objetivo interrelacionar el organismo con el exterior, y cuando aquel está sano se regulan de forma autónoma, abriéndose y cerrándose automáticamente, permitiendo o evitando el paso de factores externos, benéficos o dañinos para el organismo.

2.- El segundo nivel de profundidad lo forman los denominados Meridianos principales, por los que circula básicamente la energía nutricia o energía IONG, e interconectan las diversas energías con los órganos vitales; de ahí su denominación como principales por ser los más orgánicos. Los recorridos de los meridianos principales son básicamente en dos direcciones:

- Desde la tierra al interior del abdomen los más Yin.
- Desde la punta de los dedos de las manos hasta la cara los más Yang.

La imagen del cuerpo para considerar la zona más Yang debe establecerse con el cuerpo en posición de pie y los brazos elevados hacia lo alto, por lo que los dedos de las manos están mas cerca del cielo (Yang) que la cabeza.

3.- El tercer nivel de profundidad lo forman los llamados Meridianos distintos, por los que circula la energía en las entrañas y órganos profundos. La energía que circula por ellos es igualmente energía nutricia o energía IONG. Estos meridianos distintos están conectados con los meridianos principales mediante ramas colaterales.

Todo este sistema de circulación se completa con un circuito particular formado por los denominados meridianos curiosos o "Vasos Maravillosos", por los que circula la energía ancestral o energía TSING. Esta energía viene a unirse a la energía OÉ en los meridianos tendino-musculares, y a

la energía IONG en los meridianos principales y distintos.

Los Vasos Maravillosos se presentan como ocho funciones energéticas reguladoras de todo el organismo, uniendo los tres niveles del sistema canalar, y actuando como el más importante mecanismo energético homeostático o regulador del equilibrio interno.

Esta función energética tiene su valor fundamental centrado en el trabajo a través del Hatha-Yoga.

En la práctica del Yoga Físico se actúa sobre los Vasos Maravillosos a través del estiramiento corporal.

Los Ocho Vasos Maravillosos presentan una actividad discontinua, que se regula puntualmente cuando el desequilibrio energético compromete el funcionamiento de los Meridianos Principales. Al verse estos afectados en su función por la presencia de desequilibrios energéticos, el organismo intenta llevar a cabo una función reguladora activando el funcionamiento de los denominados Vasos Maravillosos, como forma de suplir el trastorno presente en los Meridianos Principales.

Por consiguiente los Vasos Maravillosos son meridianos virtuales, lo que significa que no se manifiestan en estado de salud y equilibrio energético.

Mientras que los meridianos principales de la gran circulación energética, conducen la energía de forma continua durante las 24 horas del día, con horarios de funcionamiento precisos, reguladores del máximo y mínimo fluido; los Vasos Maravillosos solo lo hacen cuando aparecen estados patológicos de la energía, es decir ante la primera irregularidad que anuncia la enfermedad, aunque a nivel orgánico aún no existan síntomas.

Se podrían comparar por tanto a reservas energéticas en donde desemboca el exceso de los meridianos principales, para su posterior empleo o recanalización.

A través de la práctica del Hatha-Yoga se consigue activar de forma voluntaria la función de estos vasos, sin tener que esperar al comienzo de un desarreglo energético para que se activen de forma automática. De este modo se convierten en el mejor sistema preventivo de la salud.

Los Vasos Maravillosos se recargan de energía utilizando para ello la práctica del Yoga Físico, y consiguiendo de esta forma acumular energía que puede ser usada posteriormente para cubrir necesidades corporales. Para que se lleve a cabo este depósito de energía en los Vasos Maravillosos hay que realizar asanas y técnicas de Pranayama conjuntamente.

Comentarios.

P.- Según la teoría energética, ¿cuál es la energía que se debilita con la enfermedad?

R.- La enfermedad consiste en que deja de existir un equilibrio natural entre los tres ciclos (generación, dominancia y destrucción), y uno de ellos aparece de forma desproporcionada en un momento.

P.- Entonces, ¿todos nacemos con la misma energía?

R.- Según la medicina tradicional china, cada uno de nosotros nacemos con un cómputo de energía determinado y morimos cuando se agota. La cuestión está en como economizar y utilizar adecuadamente esa energía a lo largo de la vida.

P.- ¿Qué es la Kinesiología?

R.- Se ha comprobado recientemente que los músculos tienen una capacidad de respuesta a las emociones, y que una forma de defendernos de ellas es tensando los músculos. La Kinesiología estudia esta relación entre músculos y emociones.

P.- ¿Hay que hacer una postura seguida de su contra-postura?

R.- Es importante que a cada postura le siga su contrapostura en el trabajo general. Si se trata de modificar aspectos energéticos específicos, habrá que considerar todos los elementos de diagnóstico. Por ejemplo, repetir la postura en el lateral con mayor dificultad, favorecerá el desbloqueo energético y por lo tanto armonizará ambos laterales.

SEGUNDO TRIMESTRE: YOGA Y PSICOANÁLISIS.

XIII.- PRINCIPIOS DE MEDICINA PSICOSOMÁTICA: EL "PATOS" Y LA NECESIDAD DE ENFERMAR. ESTUDIO DE LAS ESTRUCTURAS DE PERSONALIDAD. TÉCNICAS YÓGUICAS DE AUTOAYUDA.

INTRODUCCIÓN A LA MEDICINA PSICOSOMÁTICA.

Desde mi punto de vista la medicina psicosomática es una creación de la cultura occidental. En occidente, la medicina se nutre de las influencias aportadas por las escuelas médicas griega y árabe; en las cuales se establece una disociación entre lo físico y lo psicológico a la hora de delimitar una aproximación terapéutica al ser humano.

La medicina en oriente valora al ser humano globalmente en su conjunto totalizador, sin hacer separaciones entre mente y cuerpo. Hay que entender que desde la perspectiva del Yoga, el ser humano es visto como un ser integral, donde no hay distinción entre mente y cuerpo, y donde el trabajo con la mente es también el trabajo con el cuerpo, y viceversa.

En la cultura occidental ha habido siempre algunas corrientes ideológicas interesadas por estos aspectos de fusión entre lo físico y lo psicológico, como en la Edad Media lo fueron los alquimistas de los que ya hemos hablado. Ya en el siglo XIX, uno de los médicos que más auge aportó a la inicial y dubitativa valoración psicosomática del enfermar fue Mesmer, que fundó la escuela conocida como Mesmerismo, en la que curaba a sus pacientes mediante el uso de substancias químicas, y añadiendo la conocida imposición de manos por las distintas partes del cuerpo de la persona que estuviesen alteradas, para así conseguir mejorar la energía del paciente y alcanzar su curación. Esta orientación terapéutica implica una visión del organismo humano desde una perspectiva física, energética y mental, combinada.

El gran creador de la medicina psicosomática es Freud; que establece el concepto del inconsciente psicológico y su actuación callada durante toda la vida de la persona condicionando su carácter y su conducta, así como por supuesto, su enfermar. Freud establece de qué forma en la mayoría de los casos, las enfermedades orgánicas tienen una causa a nivel psíquico. Desde su investigación en la estructuración del inconsciente, establece el principio de que en todos nosotros hay un substrato a nivel mental que ni se ve ni se siente, denominado inconsciente; siendo este substrato mental el que condiciona y determina las enfermedades. El inconsciente, la parte oscura de nosotros mismos, es la causa del proceso del enfermar. Es en dicho nivel estructural inconsciente donde se encuentran actuando de forma activa las dos fuerzas psíquicas que regulan nuestro existir: Eros y Tánatos. Freud inicialmente establece como fuerza pujante desde el inconsciente el principio vital o Eros, al que asocia con la energía de la libido como motor pulsional que determina el principio del placer para todos nosotros; es decir el principio que busca satisfacer el deseo y reclama la gratificación de los instintos. Pero en su trabajo "Más allá del principio del placer", Freud establece la existencia de otra fuerza activa en el inconsciente personal encaminada a la búsqueda de la disolución y la destrucción del organismo humano, a la que denomina Tánatos o principio de muerte. Tánatos es el principio interno que condiciona y establece nuestra propia muerte, al mismo tiempo que fundamenta el proceso del enfermar.

En consecuencia, y según los parámetros barajados por la teoría de la psicología dinámica, el proceso del enfermar implica una participación fundamental y básica de los componentes de nuestra actividad inconsciente; apoyándose en ella y condicionándola para manifestar a través de lo físico corporal los elementos de sus propios aspectos en conflicto. Lo que no se resuelve y desvela a nivel consciente, permanece actuando desde su estructuración conflictiva inconsciente, reclamando su presencia en la vida de la persona y manteniendo su fuerza pujante que buscará actualizarse tarde o temprano en el existir del individuo a través de la enfermedad, como forma de presentación e intento de resolución de dicho conflicto inconsciente.

Uno de los conceptos más importantes que se manejan en la actualidad en la medicina científica occidental, es el concepto de la Apoptosis; que afirma que dentro de cada individuo existe un código genético que determina su muerte, en base a la actualización progresiva a lo largo de la vida de una serie de genes estructurados y programados para hacer efectivo dicho proceso de destrucción. Es decir que morimos en el momento en que nuestros propios genes encargados de causarnos la muerte y estructurados desde el momento de nuestro nacimiento para tal misión, abandonan su estado de reposo, se activan, y establecen la destrucción interna de nuestro organismo por uno u otro proceso, según la información contenida en dichos genes. La Apoptosis es como la bomba de relojería de la propia muerte que llevamos en nuestro material genético.

Este concepto de la Apoptosis, se corresponde con la intuición metapsicológica de Freud del instinto de muerte como fuerza pulsional interna que nos destruye. Se sabe que este código genético de la Apoptosis tiene elementos que lo aceleran o lo retrasan en su actualización biológica, dependiendo de como sea de saludable o de nociva la vida personal que lleve el individuo.

Con respecto a los fundamentos biológicos que condicionan y permiten la aparición de la enfermedad psicosomática; es decir, vivir en el cuerpo físico conflictos de causa psíquica; quiero recordar algunos de los conceptos vistos con anterioridad a lo largo del curso:

- El cerebro interno: que es el gran regulador del sistema emocional de la persona, y que sirve de puente de unión entre el cuerpo y la mente. Con la práctica yóguica se mejora y potencia su función.

- El cuerpo calloso: lo que favorece la presentación de la enfermedad psicosomática desde lo estrictamente biológico, es la escasez de puntos de unión neuronales entre los dos hemisferios cerebrales, es decir la escasez de neuronas de unión entre ambos hemisferios, la estructura que se conoce como el cuerpo calloso. Recordar que la práctica del Yoga Físico y de la Meditación favorece el aumento del número de neuronas en esta estructura biológica, mejorándose por tanto su función.

- El síndrome general de adaptación: lo estudiamos en la clase dedicada al estrés, y recordar que consta de tres fases: la fase de alarma cuando el organismo enfrenta una situación estresante; la fase de resistencia cuando el organismo intenta acomodarse a dicha situación; y la fase de claudicación cuando el organismo ya no puede seguir resistiendo, y al claudicar es cuando aparece la enfermedad psicosomática.

Cuando en su momento vimos este síndrome general de adaptación, lo estudiamos fundamentalmente con respecto al estrés psíquico de las situaciones medioambientales; pero es igualmente activo desde el nivel emocional interno, es decir cuando la causa del estrés se localiza en una emoción interna displacentera, que la persona aunque intente acomodarse a ella acaba siempre claudicando ante su presión y empuje, con aparición de la enfermedad psicosomática. Las emociones que más fácilmente pueden producir enfermedades en el cuerpo son: ansiedad, angustia, culpa y miedo, o bien una mezcla variable de todas ellas.

<u>Principales emociones generadoras de enfermedad psicosomática.</u>

ANSIEDAD: (ver la clase dedicada al estrés). Está fundamentada en cuatro factores: ansiedad por la pérdida del objeto amoroso, ansiedad por la pérdida del amor del objeto, ansiedad por el propio superyó (nuestro tirano interior que nos juzga continuamente), y ansiedad por castración.

ANGUSTIA: la angustia corresponde siempre a una emoción interna contradictoria y en lucha dentro de nosotros. Es el querer y el no querer simultáneamente una cosa. Este sentimiento contradictorio puede ser consciente en sus dos aspectos; o lo que es mucho más frecuente, uno de los aspectos será consciente y el otro inconsciente. En definitiva, la angustia es una vivencia de muerte y al mismo tiempo una huida de la propia muerte (si se acepta vivencialmente la posibilidad de destrucción interna que implica la angustia, esta desaparece).

CULPA: es otra de las emociones displacenteras intensas generadoras de enfermedad. Tiene que ver siempre con elementos de autocastigo, bien por el hecho de que la persona no puede asumir sus instintos agresivos hacia los demás, o por el hecho de no poder satisfacer las exigencias de su tirano interior, es decir por no dar la talla de lo que se pide a sí misma.

La culpa tiene que ver con los conceptos del superyó y del ideal del yo. El ideal del yo es lo que uno quiere llegar a ser, basándose en una serie de características concretas que le otorgan una vivencia de sí mismo idealizada y muy valorada. El sentir que no se puede llegar a realizar dicho ideal interno, genera sentimientos de culpa de matiz narcisista dentro de la persona, que suelen mezclarse con elementos de castración e impotencia.

MIEDO: el miedo siempre tiene que ver con elementos de debilidad narcisista del yo para enfrentar situaciones reales o fantaseadas que atenten contra su integridad. Los elementos que debilitan al yo en su vivencia narcisista es lo que genera la sensación de miedo, que puede llegar a ser paralizante e inhabilitadora para la vida.

Cualquiera de estas emociones puede llegar a producir una enfermedad psicosomática si la persona no es capaz de asumirlas, enfrentarlas, e integrarlas dentro de sí misma, sin sentir que se hunde o que no tiene fuerzas para vivirlas sin claudicar a su presión conflictiva.

MEDICINA PSICOSOMÁTICA: EL CONCEPTO DEL "PATOS".

"Patos" es el sentido que la vivencia de la enfermedad tiene para cada persona. Cada uno, dependiendo de su estructura de carácter y de sus características internas, le otorga un sentido diferente a la vivencia del enfermar; y desde esta perspectiva la enfermedad es siempre distinta dependiendo de quién la viva, aunque el diagnóstico sea el mismo. Además, y lo que es muy importante, la posibilidad terapéutica del tratamiento dependerá de la disposición interna de la persona a dejarse curar. Tanto la aparición de la enfermedad como el salir de ella, es siempre en definitiva responsabilidad del propio enfermo. Por eso se habla de "Patología", que significa conocimiento de la vivencia del enfermar, y por consiguiente no hay enfermedades sino enfermos.

La enfermedad siempre cumple una función física y una función psicológica, por lo que desde la actuación yogaterapéutica debemos valorar ambos elementos; y sobre todo tener siempre presente que es el propio paciente el dueño de su organismo y el que asume la enfermedad y su responsabilidad en la posible curación; nuestra misión simplemente es ayudarle a centrarse en su propio cuerpo y su propia mente, enseñándole a utilizar correcta y eficazmente su propia energía.

Causas del enfermar: nivel psicosomático.

Hay que entender siempre la enfermedad como una alteración inesperada que se produce en el proceso de la vida. Según vamos viviendo, de repente hay una alteración en ese proceso condicionada por la enfermedad, que viene motivada por unas causas y que genera unas consecuencias. Con respecto a las causas del enfermar, se engloban todos los factores que constituyen la enfermedad psicosomática, es decir la enfermedad orgánica generada por causas psíquicas o favorecida por ellas.

Existen momentos vitales en los que el individuo siente la imperiosa necesidad de enfermar; y esta necesidad se encuentra condicionada por dos elementos básicos:

- Como desplazamiento orgánico del conflicto. La enfermedad cumple la función de desplazar a lo orgánico un conflicto psicológico. Esto ocurre porque normalmente el conflicto interno se maneja muy mal a nivel psicológico, mientras que a nivel orgánico parece ser más manejable. Es siempre más difícil manejar internamente algo que nos está generando ansiedad, angustia, culpa y/o miedo, que si se hace ese desplazamiento a lo orgánico; con lo que al tener todos estos elementos emocionales estructurados y contenidos en una enfermedad física aparentemente se manejan mucho mejor. Esto es así porque la persona no se siente ya desbordada por emociones que la superan, sino que simplemente aguanta el malestar físico que su enfermedad concreta le produce. Cualquier enfermedad orgánica, del tipo que sea, tiene la ventaja de lo concreto y la rotundidad de lo material; y desde lo concreto y material se vivencia siempre como mucho más manejable que desde el impreciso mundo de la emoción psíquica desbordante. Una úlcera de estómago es mucho más manejable para la persona que la padece, que la imposibilidad psíquica sentida para tragarse una emoción que no se puede digerir.

- Por imposibilidad de asumir y nombrar la emoción: Alexitimia. Es una causa de enfermedad psicosomática mucho más regresiva y patológica que la anterior. Se refiere, como ya se ha explicado, a los analfabetos emocionales; que son aquellos que no son capaces de poner nombre a sus emociones, de nombrarlas ni expresarlas verbalmente, por lo que tienen que vivirlas desde lo básicamente material y orgánico.

Cuando uno u otro de estos dos factores se encuentra activo funcionalmente en la persona, a esta no se le presenta más salida a su encrucijada emocional que la enfermedad. Desde estos elementos la enfermedad aparece como necesaria para mantener y restablecer el equilibrio psíquico perdido en la persona.

Junto a esta necesidad de enfermar, se presentan igualmente otros dos factores generadores de enfermedad psicosomática relacionados con los beneficios que la enfermedad otorga a la persona que la padece. Son:

- Beneficio primario: es de naturaleza inconsciente, y se fundamenta habitualmente en la gratificación inconsciente que la enfermedad otorga como búsqueda del castigo interno por sentimientos inconscientes de culpa. El intentar esclarecer las motivaciones de este beneficio primario es muy importante para poder ayudar a la persona; para romper la necesidad de sufrimiento interno que alivie la culpa inconsciente.

- Beneficio secundario: es el beneficio psicosocial que la persona alcanza gracias a su enfermedad. Es el conseguir ser el centro de atención de los demás, reclamar su ayuda y protección. La mayor dificultad de llegar a la curación se establece cuando la enfermedad es buscada e incluso fomentada para obtener este beneficio secundario.

<u>Consecuencias del enfermar: nivel somatopsíquico.</u>

Una vez establecida la enfermedad orgánica, se origina una influencia secundaria desde este nivel físico sobre el nivel mental y psicológico de la persona. La vivencia de la enfermedad orgánica afecta a la psique de la persona.

Toda enfermedad implica para la persona que la padece una modificación en su propio proyecto vital. Todos tenemos un proyecto de vida funcionando activamente en nuestro interior de forma continua, y cuando se ve alterado como consecuencia de la enfermedad, hay que tener la suficiente plasticidad psicológica interna para asumir y admitir la modificación y variación que la enfermedad genera en el propio destino, y al mismo tiempo poder aceptar las limitaciones que dicha enfermedad condiciona para el vivir de la persona.

El individuo enfrenta desde esta situación interior el hecho de asumir su propio "karma" sin oponerse ni generar resistencia. Hay que ser capaces de transmutarse psicológicamente para poder renunciar al propio proyecto vital, modificándolo y desplazándolo en la búsqueda del nuevo proyecto de vida que siempre se centrará en la recuperación de la salud y en el afán por eliminar lo doloroso orgánico y recobrar el bienestar interno.

Todo este proceso de influencia mutua desde el psiquismo sobre el cuerpo y desde el cuerpo sobre el psiquismo, se fundamenta en la vivencia interior estructurada de forma inconsciente en la que se establece la completa dualidad somato-psíquica, como si cuerpo y psique fuesen dos funciones independientes entre sí y que solo por causas ajenas a ellas mismas se viesen obligadas a actuar juntas.

Desde el enfoque terapéutico de la Yogaterapia se establece por principio de actuación la unidad somato-psíquica de la persona, a la que no se la puede valorar de forma fragmentaria ni disociada si nos queremos acercar a su totalidad como ser humano; totalidad a la que en definitiva apunta el Yoga y sobre la que fundamenta sus principios de actuación. La aproximación Yogaterapéutico al individuo en el concreto nivel de trabajo con el Hatha-Yoga se fundamenta en la unidad psicofísica del mismo, desde el momento en que el ejercicio físico (asanas y Pranayama) permiten trabajar con el cuerpo, y al mismo tiempo el cultivo de la atención mental mantenida y dirigida a sentir y profundizar en las sensaciones corporales, consigue modificar y afectar el nivel psicológico de la persona.

Conceptos de Bioenergética.

La técnica terapéutica conocida como Bioenergética fue establecida gracias a los trabajos e investigaciones de dos grandes psicoanalistas como fueron Wilhelm Reich y Alexander Lowen. En Bioenergética se manejan una serie de conceptos teórico-prácticos que nos interesa conocer para nuestro trabajo en Yogaterapia.

El fundamento de la actuación terapéutica centrada en la Bioenergética se establece desde el principio de que nuestra estructura corporal es idéntica a nuestra estructura psicológica. Nuestro cuerpo está hablando de como somos en nuestro interior más profundo y psicológico. Los

elementos estructurantes a nivel orgánico son dependientes y derivan de la forma de ser psíquica. Reich y Lowen afirman que lo que existe es una identidad de función perfecta entre las tensiones musculares y los bloqueos emocionales; según sean nuestros bloqueos emocionales, así existirán tensiones en nuestros músculos que afectaran a unos grupos musculares o a otros, y con distinto grado de espasticidad.

Al mismo tiempo, el yo, nuestro ego, deriva siempre de las sensaciones corporales de la superficie del cuerpo: las pulsiones psicológicas más profundas y las sensaciones más viscerales se expresan conscientemente a través de la superficie corporal, a través de la piel, donde se ponen en contacto con el mundo exterior o real.

Al entrar en contacto esa barrera que es la piel con el exterior, es donde se delimita y constituye la estructura del propio yo. Si queremos saber y conocer como es nuestro yo personal, tendremos que esforzarnos por sentir nuestro cuerpo y fundamentalmente su superficie externa, la piel. Por esto es por lo que insistimos tanto durante la práctica de los asanas en los principios de inmovilidad, duración y concentración; ya que apoyándose en estos factores conseguiremos llegar a conocer nuestro yo a través de la toma de conciencia de las distintas sensaciones corporales periféricas que se generan con las distintas posturas, y que a su vez son muy diferentes de unos asanas a otros; con lo que si somos conscientes del cuerpo inmovilizado en los distintos asanas estaremos ampliando nuestro sentir interno y nuestro conocer ampliamente el propio yo en sus diferentes posibilidades.

El yo interior se refleja en la piel porque se corresponde en nuestro cuerpo a lo supuestamente conocido, la piel y lo mental; mientras que el inconsciente se corresponde con lo desconocido y con todo lo que está en el interior del cuerpo (órganos internos, vísceras, etc..). Trabajar a través de lo mental para sentir lo más profundo del cuerpo, es favorecer la fusión entre mente y cuerpo, es romper la disociación psicosomática y establecer una unidad de funcionamiento.

Desde niños a adultos, el yo como fuerza en crecimiento se desarrolla paralelamente al desarrollo del control y coordinación de la musculatura. A medida que el cuerpo del niño va creciendo, va creciendo también su yo, y lo va a hacer en relación directa a como el niño desarrolle su capacidad de movimiento y su capacidad de manejo corporal en el espacio. Cuanto mayor sea en amplitud y coordinación este manejo espacial del propio cuerpo, mayor será el crecimiento yoico; y cuanto más difícil sea para el niño el manejo espacial de su esquema corporal, más difícil le resultará ampliar y conocer su yo. El Yoga físico es una forma de incrementar la fortaleza y amplitud vivencial del propio yo, puesto que es una forma de incrementar el manejo espacial y la coordinación motora del propio esquema corporal.

Se considera que el mejor funcionamiento posible para nuestro ego se establece desde un perfecto asentamiento en el principio de realidad, lo cual se encuentra en relación directa con el grado de flexibilidad y de elasticidad que se posea en la musculatura voluntaria del organismo. Cuanto más flexible y elástico sea nuestro cuerpo, mayor será el nivel de realidad y la fortaleza de nuestro yo. La rigidez en el cuerpo se corresponde con la rigidez en lo psicológico.

El cuerpo suele representar el inconsciente (lo desconocido) y la mente suele representar el yo (lo supuestamente conocido). El principio de actuación terapéutica del psicoanálisis consiste en llevar el yo donde está el ello o inconsciente, es decir que el yo conocido y consciente gane terreno internamente al inconsciente desconocido y oculto. El principio de actuación terapéutica del Yoga físico es trabajar con el cuerpo para así obtener una toma de conciencia ampliada del mismo cuando se encuentra inmovilizado en los distintos asanas; es decir manejar espacialmente el inconsciente para que la mente consciente pueda sentir aspectos del mismo desconocidos hasta entonces, asumirlos e integrarlos: inmovilidad -duración - concentración.

El displacer corporal es el incremento de la carga energética orgánica. La ansiedad es la carga energética incrementada, cuando la descarga está bloqueada o contenida. Si la carga energética aumenta mucho se produce dolor físico. Yoga como cultivo del sereno vigor, del flujo libre de trabas de la energía orgánica, y de la profundización en la relajación muscular-mental.

Todo sentimiento tiene dos componentes corporales: la percepción sensorial del mismo y la acción motora reactiva que siempre le acompaña. Si somos capaces de detener esta acción motora reactiva, incrementamos la percepción sensorial. Si la emoción no se descarga impulsivamente a través de la musculatura, se incrementa la capacidad de percepción interna de esa emoción. El hecho de poder descargar muscularmente una emoción, no implica solo la capacidad de frenesí muscular asociado a la vivencia; sino también la posibilidad de contener una emoción en el músculo. Si disminuimos la actuación que implica que nuestros músculos expresen de forma automática nuestras emociones, incrementamos nuestra capacidad de vivencia de las mismas. Desde el momento en que permanecemos inmóviles y paralizados en los asanas, si además estamos atentos, incrementamos nuestra capacidad de percepción sensorial interna de las emociones; nuestra toma de conciencia de las propias emociones físicas.

La parte anterior del cuerpo es su lado sensorial y expresa lo sensible y lo blando. La parte posterior del cuerpo es su lado motor y expresa la fortaleza, lo activo y el movimiento. Por eso recordar que cuando hablamos de la sesión básica de Yogaterapia, dijimos que era preferible comenzar la sesión por una postura de flexión posterior de la columna vertebral, para así iniciar la sesión abriéndose a lo blando, a la emoción; ofreciendo y dilatando nuestra parte anterior del cuerpo para percibir la vivencia emocional que se expresa a su través.

Según la Bioenergética y el Yoga, la sensación de vigor interno y de fortaleza, depende de la pulsación a lo largo de todo nuestro organismo de la fuerza vital o energía sin bloqueos ni limitaciones.

Cualquier cambio energético en nuestro organismo, como el que se produce a consecuencia de la práctica del Yoga Físico, origina una modificación a dos niveles internos:

- A nivel somático se aumenta la motilidad, la coordinación y el control muscular.

- A nivel psíquico se reorganizan el pensamiento y las actitudes.

Estudio de las estructuras de carácter.

El carácter se estructura y cristaliza a la edad de 5 o 6 años. Se entiende como carácter la actitud fundamental con que el individuo se enfrenta a la vida, y el conjunto de manifestaciones que condicionan su ser en el mundo. Durante el período de latencia libidinal, desde los 5 o 6 años hasta la pubertad, se pueden presentar pequeñas oscilaciones que modifiquen el carácter, pero cuando empieza a expresarse la sexualidad con la llegada de la adolescencia, el carácter ya está completamente estructurado y es muy difícil que cambie a no ser que la persona se someta a técnicas de modificación vivencial interna como el psicoanálisis o la vinculación profunda con el Yoga y la Meditación.

Con el despertar de la sexualidad el individuo entra en contacto con el mundo, en el sentido de necesitar del mundo para satisfacer sus deseos; lo cual le obliga a echar mano de sus propios elementos internos de carácter, y por lo tanto de estructuración de los mecanismos que le posibilitan la búsqueda de la satisfacción de sus deseos. El carácter es el conjunto de elementos internos con que la persona tiene que contar para buscar satisfacer sus deseos en el mundo exterior; y tal y como estén estructurados estos elementos internos, así la persona encontrará mas fácilmente satisfacción a sus deseos, o por el contrario sus componentes de dificultad interior en el flujo de la gratificación (fobias, disociaciones esquizoides, ansiedades, etc...) no le permitirán vivir en el mundo con comodidad ni satisfacción.

El carácter se percibe muy bien en los demás y muy mal en uno mismo. Todos nosotros, sin necesidad de conocimientos psicológicos, conocemos el carácter de los otros, pero no conocemos el nuestro. Todos nos relacionamos con los demás por el carácter, y en realidad nos relacionamos con ese carácter.

Vamos a hacer el estudio de tres caracteres básicos, pues son los que más importancia pueden tener a la hora de manejar unas clases de Yoga o de Meditación. Como profesores de Yoga nos vamos a enfrentar siempre con el carácter de los otros, y por lo tanto con lo que los otros quieren de nosotros, y cuando y como lo quieren.

Todos tenemos rasgos de los tres tipos de carácter de los que vamos a hablar; el problema se plantea cuando uno de estos tipos de carácter se convierte en una estructuración dominante y totalizadora para la persona.

El carácter oral y el carácter masoquista son pregenitales, es decir que dependen de elementos de vinculación dual con la madre antes de la aparición de la genitalidad. El carácter histérico surge en la etapa libidinal genital con la aparición del tercero, es decir la figura del padre y por lo tanto del mundo externo no simbiótico.

Según el Budismo existen tres elementos negativos en la persona que se definen como las tres raíces del mal, y que condicionan casi todos los actos del ser humano, impidiendo al mismo tiempo la evolución interior de la persona por atraparla en su maraña de fuerzas negativas. Estas tres raíces del mal son: avidez, odio, y ofuscación. Cada estructura de carácter se corresponde

linealmente con estos tres elementos, dominando cada uno de ellos en cada uno de los tipos de carácter. El carácter oral es la avidez. El carácter masoquista es el odio. El carácter histérico es la ofuscación.

CARÁCTER ORAL: "No puedo".

El carácter oral es el que está ávido. Es un carácter que se estructura a consecuencia de la privación emocional, de la falta de amor por parte de la madre hacia el niño.

El carácter oral se siente habitualmente solo, impotente, siente una necesidad de atención y elogio continuo por parte de los demás (apoyo narcisista como a un bebé). Tiene un deseo básico de ser mantenido y cuidado por los otros, de que en la vida se lo den todo hecho; ya que como no se lo dieron de niño, se dedica a pasar de continuo la factura pendiente para que el mundo le abone lo que no le pagaron en su infancia y a lo que siente que tiene profundamente derecho. En lo más profundo de sí, lo que en rigor siente el oral, es que él mismo no puede cuidarse ni atenderse a sí mismo como individuo, por lo que depende total y visceralmente de la atención y el apoyo narcisista de los demás, los cuales si lo quieren se lo darán todo hecho y si no lo hacen así es que no lo quieren.

La vivencia del amor es absolutamente narcisista y demandante; ya que lo único que les interesa dentro de la relación amorosa es sentirse querido y protegido, pero no querer ni cuidar al otro. Igual que un niño pequeño, un oral solo se interesa por sus propias necesidades y por sus propios sentimientos, pero no es capaz de reconocer al otro ni en sus necesidades ni en sus sentimientos, que para él no tienen ninguna importancia, ya que solo le importan los propios. Por eso se dice de los orales que son como vampiros, que solo se acercan a los otros para chuparles su energía.

Es tal la privación emocional que el oral ha experimentado dentro de sí mismo, que siente que el otro tiene que estar ahí solamente para satisfacer sus necesidades. Esta situación les genera una continua sensación de vacío interior, desde el que no se sienten capaces de hacer ningún esfuerzo por alcanzar nada por sí mismos, porque sienten que tienen el derecho consustancial con su nacimiento de que se lo den todo hecho. Lo peor que puede hacer alguien al vincularse con un oral es intentar darle y esperar rellenar su vacío interior, porque solo conseguirá llegar a vaciarse de sí mismo mientras que el oral siempre se quedará con hambre. No hay forma de rellenar a un oral desde fuera. Es todo un logro en un tratamiento psicoanalítico convencer a un oral de que los demás no están en este mundo para alimentarlo a él.

El oral presenta dos fases de funcionamiento interior. En una de ellas se encuentra en fase de bienestar y es profundamente seductor a través de la palabra, apareciendo como habladores y pegajosos, tratan de envolver al otro con la palabra para luego demandar y pedir. En la otra fase de vivencia interna el oral se siente deprimido de forma profunda e insalvable.

Su yo es difuso y omnipotente. Están rellenos de amargura. No hacen frente a las situaciones de la vida, sino que muy fácilmente huyen de ellas si les implica responsabilidad o compromiso,

si se espera algo de ellos. No hacen esfuerzos por alcanzar las cosas, no luchan por la vida, no se oponen a nada, simplemente demandan, demandan y demandan; culpabilizando al otro si no le dan lo que pide.

El carácter oral es muscularmente desarticulado y con poco desarrollo muscular, son blandos y elásticos como los bebés.

Lo que debe hacerse a través del Yoga con el carácter oral, es intentar fortalecer toda la musculatura corporal, para posibilitar que esta empiece a ser el soporte del sí mismo en lugar de que tengan que serlo los otros. Hay que trabajar fundamentalmente con asanas de tensión muscular, en combinación con asanas de elasticidad pero mantenidos estos últimos durante bastante tiempo. Igualmente son muy beneficiosas las técnicas de Pranayama con retención prolongada de aire a pulmón lleno, que impliquen esfuerzo en su realización.

El carácter oral es el carácter más regresivo y primario que existe y es el más difícil de modificar; porque un oral está convencido en lo más profundo de sí mismo de que el mundo se lo debe todo a él. Al mismo tiempo se vinculará de manera muy demandante con el profesor de Yoga, ya que el símbolo que este representa de autoridad y posesión de supuestos valores idealizados, le lleva a esperar mágicamente que consiga rellenar todas sus carencias. Hay que enseñarle al oral que, ni la vida ni los demás, y mucho menos su profesor de Yoga, le deben nada; que si quiere algo, tiene que ganárselo él mismo fortaleciendo su cuerpo. Hay que enseñarle a transformar ese inicial "no puedo", en el "voy pudiendo". Y sobre todo no hay que vincularse nunca con él desde la respuesta a su demanda por mucho que intente culpabilizarnos, porque de esa forma nunca se modifica ni evoluciona.

CARÁCTER MASOQUISTA: "No quiero".

Surge a consecuencia de que se reprime todo el proceso de crecimiento del yo infantil. Esta represión suele ir disfrazada de una excesiva preocupación amorosa hacia el niño, de forma que el amor que recibe es sofocante. Básicamente lo que se consigue es dominarlo, aplastarlo, encauzarlo, y convertirlo en el "buen chico" que todos esperan que sea. Una vez que el niño ya se ha convertido en el "buen hijo de mamá", la estructura queda cristalizada como una estructura masoquista de carácter.

Todos los impulsos de expansión, de crecimiento, y de desarrollo del yo infantil, tienen que supeditarse a las normas dictadas por la madre, como única forma de ser valorado y reconocido en su amor hacia ella y en su manifestación de bondad. El mensaje recibido por el niño contiene la supeditación a las normas de la madre como forma de demostrarla su cariño y su ser bondadoso, para así hacerse merecedor en reciprocidad del cariño materno. El castigo por no dejarse someter a la dominación de la madre es el no ser querido por ella (pérdida del amor del objeto), o el ser abandonado (pérdida del objeto). Un niño enfrentado a esas vivencias tan ansiógenas se somete, a la vez que elimina todos los impulsos internos que le llevan al enfrentamiento con la madre para así evitar el temido castigo. En el momento en que la figura materna no admite flexiblemente la expresión por parte del niño de sus componentes agresivos hacia ella,

sino que trata de reprimirlos y ocultarlos, el niño cae en el aplastamiento de su naciente yo, en la vivencia de ser dominado y sometido por imperativo materno.

El carácter masoquista presenta una coraza muscular que le sirve para contener los impulsos agresivos que desde dentro le enfrentarían al mundo y a la madre. El sistema muscular del niño en crecimiento es apartado de su función natural de estar al servicio del movimiento, de la expansión y de la vida, y se le desvía a la función neurótica de retención: los músculos se desarrollan en exceso para poder contener los impulsos agresivos. Por consiguiente su estructura muscular es de ser fuertes y musculosos, con una gran rigidez muscular, lo que les lleva a sentir una continua presión interna, como si fuesen a estallar.

El masoquista siente que tiene tal cantidad de agresividad retenida dentro de sí mismo, que si la dejase salir podrían ocurrir desgracias en su entorno; incluso tiene fantasías de destrucción de su medio ambiente si se permitiese ser agresivo. El masoquista tiene siempre la destrucción dentro de sí mismo a causa de su propia agresividad retenida; por eso haga lo que haga siempre se va a sentir frustrado, porque nunca va a poder traspasar la barrera de su coraza muscular y dejar salir su agresividad. Esa agresividad funcionando continuamente desde dentro y hacia dentro, es lo que genera en la persona la sensación interna de sufrimiento crónico; surgiendo todo el sufrimiento masoquista a nivel de angustia, inseguridad, incapacidad, desamor, sufrimiento moral ("no valgo, no sirvo para nada"), y autodesprecio.

El masoquista tiene una expresión facial ingenua y bondadosa, a veces de asombro, sin apariencia alguna de agresividad; debajo de la cual se oculta el miedo y el niño atemorizado. Tienen mucha energía corporal pero presenta una función diabólica: es como una fuerza negativa que se vuelve contra ellos y contra el mundo en forma de duda y desconfianza, y que siempre les conduce al fracaso. Tras la barrera muscular de contención hay un deseo de salir pero no se atreve por miedo a no ser aceptado, y desea ser liberado pero no se fía por miedo a que los otros solo quieran dominarlo y aplastarlo. La persona se resiste profundamente a las exigencias de la realidad: "no quiero".

Desde detrás de la barrera muscular no se pueden expresar libremente sentimientos positivos, y no hay amor que pueda atravesarla. El carácter masoquista una vez que está estructurado y establecido en la vida, es un carácter en el que no hay posibilidad de intercambio amoroso. El amor como emoción, ni entra ni sale, ya que la coraza muscular que sirve para contener la agresividad interior, también contiene y limita el sentimiento de intercambio amoroso. Sin embargo, piden amor de forma provocativa y rencorosa, y presentan una exigencia de amor muy alta que no puede ser satisfecha. El individuo trata de obtener aprobación continua por los demás como forma de sentirse amado, para lo cual se vuelven serviles; tratan de conseguir amor a cambio de trabajo, esfuerzo y obediencia.

Cualquier intento que emprende un masoquista siempre acaba en fracaso, que es lo que se conoce como "la imposibilidad del éxito". Un masoquista nunca puede llegar a triunfar incluso en las cosas más pequeñas, porque desde dentro está condenado al fracaso; su propia agresividad se canaliza hacia sí mismo y le impide el más pequeño de los triunfos.

De la misma forma que el oral no se llega nunca a sentir alimentado porque todo lo que incorpora lo destruye y machaca con sus dientes; el masoquista tampoco se puede permitir evolucionar porque no se fía ni de sí mismo ni de los demás. El sufrimiento del masoquista es el más grande que existe y resulta muy difícil ayudarle, hacerle romper ese muro que le impide el intercambio emocional con los demás y su propio bienestar interno.

Desde la estructuración masoquista de rigidez muscular y de coraza, el trabajo con el Yoga debe de estar centrado en el esfuerzo por suprimir los espasmos musculares presentes y liberar en consecuencia el movimiento que se halla bloqueado con dichos espasmos. Hay que incrementar la extensión y el alargamiento muscular. En definitiva la actitud Yogaterapeútica se debe programar en el trabajo fundamental con los asanas de elasticidad y flexibilidad intensa, junto a técnicas respiratorias de movimientos torácicos ampliados (respiraciones completas muy marcadas o Prana Mudra); con el fin de intentar conseguir que la coraza muscular y la rigidez del carácter se ablanden, y permitan que empiece a fluir algo a nivel emocional.

CARÁCTER HISTÉRICO Y FÁLICO-NARCISISTA: "No me da la gana".

En este carácter es donde aparece la tercera figura, el padre, y se estructura a consecuencia de la frustración que esa figura genera en los deseos sexuales genitales del niño hacia ella. En el carácter histérico hay muy poca ansiedad y un gran bloqueo emocional.

Presentan una profunda disociación entre los sentimientos amorosos y la sexualidad. No pueden mezclar el amor con lo sexual, que tienen que vivenciar por separado. El amor es una emoción que mantienen como muy idealizada y lejana, mientras que la sexualidad es algo más vulgar. Si quieren, no pueden establecer un vínculo sexual, y si se establece una relación sexual no pueden querer: miedo al compromiso.

El histérico tiene la misma coraza muscular que el masoquista, pero no para contener la agresividad interior, sino para defenderse del exterior. El cuerpo aparece rígido como si llevase una armadura que le sirve de protección frente a un ataque. El histérico siente que se le ha hecho daño, que se ha rechazado su amor, el amor que él había ofrecido a su figura paterna, y por lo tanto se le ha frustrado profunda y dolorosamente; por lo que no encuentra otra actitud sensata que la de protegerse dentro de su coraza para así no ser dañado nuevamente como lo fue en su infancia. Desde detrás de esta coraza no es posible el intercambio emocional con el otro. No se puede llegar al corazón del histérico, a los sentimientos, ya que solo manifiestan orgullo y obstinación. Hay un endurecimiento general, como si la persona dijese: "no voy a ceder al amor que siento por ti, para que así no me hagas daño rechazándome".

El histérico puede funcionar socialmente con una cierta tranquilidad, siempre que mantenga una escasa carga de energía interior para así no desestabilizarse; pero su vida a consecuencia de esto no tiene ni chispa ni interés. Se sienten dominados por el aburrimiento, la insatisfacción y la rutina (esto es la consecuencia de no poder sentir en profundidad para no aumentar su carga energética). Si la carga energética interior se incrementa, el histérico sentirá angustia e

inseguridad; y si la carga energética aumenta mucho, se puede producir la crisis histérica como forma de dar salida a la angustia intensa que la persona siente dentro de sí y que percibe bloqueada y contenida, sin poder dejarla fluir.

El histérico se estructura desde el orgullo, la lucha, la conquista, la vanidad, pero sin dejar nunca lugar para los sentimientos tiernos, blandos, de afecto, porque estos le romperían su coraza y le harían vulnerable. La agresividad se puede expresar, la ternura no. Culturalmente en nuestro presente, la estructura histérica es valorada y fomentada, ya que la rigidez y la falta de sentimientos se consideran necesarios para el triunfo social, por ser expresión de responsabilidad y de lucha. En su interior el histérico es ambicioso e incluso despiadado como forma de poder y triunfo sobre la figura que rechazó su deseo. Si la rigidez es extrema se llega a la obsesión y a la compulsión.

La fantasía del histérico es fundamentalmente evitar sentirse vulnerable ante el otro, y para conseguir esto lo que tiene que hacer es anestesiarse a nivel emocional. No quiere tener nada que ver con el hecho de que le quieran o no, porque él mismo tampoco está dispuesto a querer; y solamente le interesa moverse en valores narcisistas, como el triunfo, la lucha y la agresividad, pero nunca intercambiará emociones.

Al mismo tiempo esto es la expresión de una serie de patologías muy frecuentes, como es la frigidez en la mujer o la anestesia orgásmica en el hombre ("no quiero tener nada que ver con esto"). Todo lo que sea intensidad emocional al histérico le descoloca internamente, porque para él todo está bien mientras está frío, pero en el momento en que las emociones se calientan, el histérico tiene que parapetarse mucho más para así conseguir mantenerse al margen, porque siente que como ya le han hecho daño una vez, para qué correr el riesgo de que se lo vuelvan a hacer. Esta situación interior de anestesia emocional histérica se encuentra compensada con el orgullo y la prepotencia; si bien socialmente pueden llegar a ser personas muy brillantes, aunque a costa de estar enfriados emocionalmente.

El sufrimiento del histérico a diferencia del sufrimiento del masoquista no proviene de la falta de triunfo social, que incluso lo alcanzan fácilmente, sino que se les origina por el hecho de tener que estar enfriados energética y vivencialmente, así como por la anestesia emocional que les constituye. El yo de la estructura histérica es un yo rígido e inflexible, que se niega a dar y recibir. Cuanto más rígido es el yo, más disminuidas están las sensaciones físicas, las emociones y la respiración.

La estructuración histérica se fundamenta en la seducción del otro como forma de llegar a dominarlo, y así vengarse en él del daño recibido en el pasado. El histérico seduce con todas sus artes y encantos a quién se le ponga por delante y a él le interese; mostrándose como una persona volcada en admirar al otro, para después una vez seducido, poder rechazarle y mostrar todo lo contrario, es decir su desinterés e incluso su desprecio hacia quién se ha dejado seducir por sus maniobras encantadoramente narcisistas. Esta estructura de carácter en la mujer se suele catalogar como histeria y en el hombre como fálica-narcisista; si bien hay hombres muy histéricos y mujeres muy fálicas.

Desde el abordaje Yogaterapéutico, hay que trabajar la movilidad y la elasticidad muscular, así como muy fundamentalmente la amplitud respiratoria, que la tienen muy disminuida. Por lo que se deben estructurar sesiones de asanas de aspecto fundamentalmente elástico, combinados con técnicas de Pranayama avanzado con retención de aire a pulmón lleno mantenido durante tiempo (kumbhaka interno), para de esta forma conseguir incrementar la percepción emocional interna en la persona.

El histérico es el que menos movilidad respiratoria tiene, por lo que las técnicas de Pranayama avanzado van a beneficiarlos en el proceso de superación de su anestesia emocional y enclaustramiento vivencial en el que se desenvuelven. Como ya hemos visto las técnicas de Pranayama lo que hacen es calentar la energía corporal, aunque se corre el riesgo de que el histérico tenga miedo de que sus emociones se calienten, y no pueda manejar la angustia que eso le provoca.

Al ser un carácter menos regresivo que los otros dos, se maneja mucho mejor desde el acercamiento Yogaterapéutico, y se le puede ayudar mucho más a desbloquearse; trabajando como se indica, fundamentalmente la elasticidad muscular y las técnicas respiratorias. A veces también resulta un carácter difícil de modificar, porque la persona siente temor a perder su mecanismo compensatorio de triunfo social; y piensa que no le compensa el tener que renunciar a su vanidad, a su orgullo, y a su éxito social, para simplemente sentir con el riesgo de que le vuelvan a hacer daño.

Valoración energética de los distintos tipos de carácter.

Vamos a estudiar la valoración de los tres tipos de carácter: oral, masoquista e histérico, con respecto a la teoría energética de los Chakras; localizando donde se establece el bloqueo energético para cada uno de ellos.

Recordar que los Chakras son centros de conciencia, es decir que la vibración energética de cada Chakra corresponde a un nivel específico de conciencia y vivencia interna.

- CARÁCTER ORAL: por la necesidad del oral de incorporar todo desde el exterior, el bloqueo energético estaría en el Chakra Visuddha, en la garganta; hasta el punto de que el aspecto de perdida de energía asociado a este Chakra puede llegar a desaparecer, convirtiéndose en un Chakra de función exclusiva para incorporación energética con la consiguiente alteración de su función básica mixta. En relación con esta alteración de función energética en este Chakra, es por lo que se presenta como mecanismo de funcionamiento psicológico en el oral una frecuente tendencia a atragantarse y no poder sentir que se alimenta con lo que ingiere de los otros, por tener alterada la regulación energética básica que posibilita el correcto proceso de incorporación desde fuera.

- CARÁCTER MASOQUISTA: si el funcionamiento nuclear del masoquista pasa por contener la agresividad interior sin poder permitir su salida hacia afuera bajo ningún concepto, el

bloqueo energético estará centrado en los Chakras Muladhara y Svadhisthána (zona anal y uretral). La agresividad tiene que ver con la analidad; por lo cual en este caso hay un bloqueo en la energía de perdida conocida como Apana. Por consiguiente al no poder desarrollar la persona una perdida energética apánica con fluidez natural, tampoco puede desarrollar la recarga pránica necesaria para el buen funcionamiento orgánico. Lo que no sale no puede entrar.

- CARÁCTER HISTÉRICO: recordar que sus características principales son la rigidez muscular como mecanismo de defensa ante el sentido ataque externo, y la disociación entre la sexualidad y el corazón. El bloqueo energético estará centrado en este caso a nivel del diafragma, es decir entre los Chakras Anahata y Manipura. El Chakra Anahata como portador de la conciencia emocional (situado en la región del corazón); y el Chakra Manipura como el centro de distribución energética de todo el cuerpo (situado en la región del ombligo). Anahata está dominado por la energía del Prana, y Manipura está dominado por la energía de Samana y Vyana. En este carácter el problema consiste en no poder recargarse de energía Pránica por no estar en contacto el Chakra Anahata con el Chakra Manipura desde el que dicha energía pránica se distribuye a todo el cuerpo. La energía de Prana queda bloqueada y disminuida en su intensidad orgánica por no poderse distribuir adecuadamente a todo el organismo; motivo por el cual se afirma de este carácter que es un carácter frío y sin intensidad.

Hay que entender que en la unidad psicofísica del organismo humano, cuando algo se altera en un área, se altera igualmente en las demás. Por ejemplo, si hay una alteración en el área psicológica, se establece el mismo tipo de alteración en el área energética y en el área orgánica. Lo más importante al acercarse terapéuticamente a la persona, es poder percibir esa similitud de alteración en la vibración de todas sus áreas o niveles, para de esa forma poder indicar el camino de acceso y trabajo a realizar con la disfunción presente. Igualmente al mejorar un determinado nivel; como por ejemplo el energético desde el trabajo con el Yoga Físico, se mejoran secundariamente los otros dos niveles orgánico y psicológico. Al actuar sobre un nivel o área de la unidad psicofísica (orgánico, psicológico, o energético), actuamos también indirectamente sobre los demás.

Comentarios:

P.- Cuando hablas de que la responsabilidad de la enfermedad es siempre de la propia persona, ¿como te explicas las enfermedades causadas por virus?

R.- Las enfermedades infecciosas dependen en su causación por un lado de la presencia del agente patógeno, y por otro de la resistencia inmunológica del organismo; y esta última depende directamente del nivel emocional interno de la persona, como ya vimos en la clase dedicada al estrés. Por eso hay personas que padecen muchos catarros a lo largo del año, y otras que no padecen ninguno.

P.- ¿Y qué sucede cuando hay continuamente roturas de huesos, hernias, etc..?

R.- Esta situación se conoce como Hábito Traumático, que es una de las formas más

importantes que existen de depresión. La persona se está continuamente rompiendo huesos, a causa de su cuadro depresivo; ya que una de las formas más enmascarada de depresión psicológica que existe es la que se manifiesta a través de los llamados equivalentes depresivos, en la que la persona no presenta sentimiento de depresión, ni emoción depresiva; pero sin embargo hay una constante y continua vivencia de enfermedad a nivel somático, como forma de canalizar el castigo por la culpa inconsciente que la persona lleva en su interior asociada a su agresividad oculta. Hay incluso un estudio acerca de la relación entre muchos accidentes traumáticos y los propios componentes mentales psicológicos.

P.- ¿Qué opinas de esos tratamientos que hay para curar el cáncer de forma natural, con terapias de apoyo?

R.- Lo importante es que el individuo permita que se dé la curación en él. La enfermedad orgánica hay que tratarla desde lo orgánico, y la psíquica desde lo psíquico. El cáncer es una enfermedad orgánica y por lo tanto hay que tratarla como tal, lo cual no quiere decir que no se pueda, como terapia complementaria, y siempre que la persona esté dispuesta a ello, tratar de encontrar esa fractura psíquica generadora de la enfermedad.

P.- No entiendo muy bien como la curación de una enfermedad orgánica puede generar angustia en la persona.

R.- Si una persona tiene una agresividad interna inconsciente muy grande y no asumida, se le está generando internamente desde aquí un continuo sentimiento de culpa muy intenso a nivel inconsciente. Esto puede ser causa de la presentación de una enfermedad orgánica, como intento de purgar dicha culpa inconsciente a través del sufrimiento físico y así verse libre de ella; con lo que a nivel inconsciente la persona mejorará con dicha enfermedad. Al no poderse manejar el conflicto a nivel psicológico, se intenta la búsqueda de un equilibrio desde el desplazamiento de este a componentes orgánicos. Si la persona obtiene la curación a nivel simplemente orgánico sin modificación del conflicto psicológico interno, la enfermedad se curará pero sobrevendrá el desequilibrio psicológico que se podrá manifestar como angustia psíquica sentida y padecida por la persona.

P.- Cuando hablas de la muerte, ¿te refieres a la muerte física?

R.- No, es la muerte del yo. Es la actitud interna que se refleja en la frase del Evangelio: "Bástele a cada día su afán"; es decir, no te preocupes de lo que va a pasar mas adelante, vive en el aquí y el ahora de cada momento, sin preocuparte de nada, ni bueno ni malo.

P.- Y ese concepto de la muerte del yo del que hablas, ¿es algo positivo o negativo?

R.- Desde el punto de vista de la mística, de la trascendencia, del Yoga o del Budismo, se lo entiende como algo positivo; pero en cierta manera el hecho de matar el yo es incompatible con la vida cotidiana.

P.- Cuando hablas de la necesidad de identificación del niño con la figura del padre y de la madre como elemento fundamental de su crecimiento; ¿qué pasa entonces con los hijos de padres separados que se crían solo con la madre o solo con el padre?

R.- El simple hecho de tener un referente al que vincularse, bien sea la madre o bien sea el padre, favorece que aparezca el otro referente aunque sea a nivel fantaseado. El simple hecho de que el niño se pregunte porqué sus padres no están juntos, da lugar a que la figura parental ausente se estructure y modele, al menos en su fantasía.

P.- ¿El carácter oral depende siempre de la falta de capacidad de la madre en dar?

R.- En teoría es así; pero yo no estoy completamente de acuerdo con eso. Si una madre tiene una estructura de personalidad patológica muy narcisista, muy centrada en sí misma; el niño no va a percibir la vibración emocional de su madre hacia él, simplemente porque su madre no tiene dicha vibración emocional, y desde ahí puede estructurarse un carácter oral en el niño. Pero también hay otra causa en la aparición de este carácter, que es la incapacidad del niño para asimilar el amor que se le da; porque puede ocurrir que aunque se le dé mucho amor, no llegue a alimentar al niño a causa de que su propia agresividad interna llega a destruirlo y machacarlo en lugar de permitir su incorporación y ayudarlo a crecer.

P.- ¿Con que otra estructura de carácter funcionaría bien un oral?

R.- Con un carácter histérico; ya que el carácter histérico al tener elementos de omnipotencia en su constitución, cuanto más se siente demandado por el oral, más se crece. Esto funciona muy bien y muy mal al mismo tiempo, ya que el histérico sentirá que no es reconocido en su fantaseada omnipotencia, y el oral no se sentirá nunca satisfecho con lo que recibe.

P.- ¿Por qué el mundo del Yoga atrae tanto a la gente con carácter oral?

R.- Por que el mundo del Yoga reúne los requisitos perfectos para un carácter oral. Por un lado está el elemento mágico de que allí le van a dar algo que siempre ha anhelado, y por otro además se supone que no hay que hacer ningún esfuerzo para conseguirlo porque el profesor lo hace por ti; con lo cual se fantasea como la situación ideal para la oralidad demandante.

P.- ¿Las personas de carácter masoquista son depresivos?

R.- No, no son depresivos; aunque tienen fases depresivas muy fuertes, porque cuando deciden intentar algo, como el hecho de conseguirlo está condenado de antemano al fracaso, les sobreviene la fase depresiva. La satisfacción masoquista la consiguen en ese sentimiento de fracasar, de no servir, de hacerse daño a sí mismos.

P.- En la vida real,¿se da alguno de estos tres caracteres en estado puro?

R.- Se puede presentar la situación de que una persona llegue a tener hasta un 90% de un tipo

de carácter, bien sea oral, masoquista o histérico; aunque es más frecuente que habitualmente se tenga una mezcla de todos ellos.

P.- Si el masoquista es un ser desconfiado, ¿como es que algunos acuden al psicoanálisis?

R.- Porque no soportan el sufrimiento. Llega un momento en que el sufrimiento interior es tan grande, que aún con toda la desconfianza del mundo buscan alguna ayuda.

P.- ¿Son igual de importantes las figuras del padre y de la madre para el niño?

R.- No, en la vida de todos lo más importante es la figura de la madre, ya que es el elemento con el que el bebé se vincula de forma dual durante los 2 ó 3 primeros años de vida, si bien esa figura dual puede ser el padre o cualquier otra persona que cumpla la función materna. Después aparece el otro, que suele ser el padre, ampliando lo que hasta entonces ha sido dual (yo-tú), en la relación con el tercero, con lo que está fuera, con el mundo. La madre es más importante porque el carácter tiene que ver con la vinculación dual, con el yo-tú. Por eso estas estructuras de carácter solo se pueden manejar en una terapia psicoanalítica, donde la vinculación es dual, y el psicoanalista representa en la transferencia del paciente la figura materna.

P.- Parece que siempre la mala es la figura de la madre, que en nuestra cultura siempre ha desempeñado la mujer.

R.- El problema no es que la madre sea buena o mala; el problema es si ese carácter estructurado en la infancia se puede modificar o no. Si la persona se dedica a echar la culpa a su madre por haberle hecho un desgraciado, está cayendo en una disociación esquizoide de su propia agresividad interna, puesto que es mucho mejor que la mala sea la madre, a que el malo sea uno mismo. De esa forma el hijo está proyectando su propia agresividad y su propia culpa interna en la madre; porque hay que entender que el niño desde que nace también tiene agresividad, pero resulta más fácil que la agresividad y la culpa esté en el otro que en uno mismo, con lo que la persona se percibe aparentemente libre y victima del entorno, sin asumir su propia faceta de verdugo para sí mismo y para los demás. Socialmente también es más fácil admitir que los malos son los otros, porque asumir la propia agresividad es también asumir la culpa, y la culpa es una de las emociones que más fácilmente generan enfermedades psicosomáticas.

P.- ¿Como es la vinculación en las relaciones de pareja?

R.- La relación de pareja en lo profundo es siempre la repetición de la vinculación dual con la madre; y en lo superficial es siempre la repetición de la vinculación con el otro, con el padre. Una pareja en lo superficial se relaciona en el sentido de: "tú eres el otro que satisface mis deseos"; y en lo profundo se relaciona en el sentido de: "tú eres el que me origina todo mi malestar". Realmente en las parejas siempre hay un juego de roles, en el que tú me gratificas como el otro, como el padre; y me frustras como tú, como la madre de mi vinculación dual.

P.- ¿Los bloqueos en los Chakras condicionan la aparición de un tipo determinado de enfermedad, dependiendo de donde se dé este bloqueo?

R.- Yo pienso que sí. Por ejemplo, en las estructuras de carácter oral hay trastornos de carraspeo frecuente; y en las estructuras rígidas hay frecuentemente estreñimiento. Es interesante ver de qué manera las patologías a nivel orgánico tienen correspondencia con el nivel de vibración de los Chakras, y al mismo tiempo se relacionan con las estructuras psicológicas de carácter interno de la persona.

P.- ¿La bulimia es oralidad?

R.- La bulimia es oralidad canibalística; pero al mismo tiempo es una patología de estructura narcisista, de identidad personal, en la que el individuo no asume su identidad. La bulimia no conviene trabajarla desde la oralidad, sino desde el nivel de la identidad personal. La anorexia es la otra cara de la bulimia. La persona anoréxica o bulímica no puede ser ella misma, no se permite ser, porque el nivel de agresividad interior es tan intenso que es autodestructivo. Lo que hay que hacer en este caso es tratar de recolocar esa agresividad para que llegue a ser constructiva, y que no impida la cristalización del sentido de identidad interior.

XIV.- PSICOPATOLOGÍA DE LA PRÁCTICA YÓGUICA.

Como resulta fácilmente deducible, la psicopatología de la práctica del Yoga no es exclusiva del propio Yoga, sino que es dependiente de los seres humanos que lo practican. El Yoga al igual que cualquier otra actividad, va a cumplir para la persona que lo ejecuta una u otra determinada función psicológica dependiendo de su propia patología psíquica.

Conviene no obstante recalcar que si la práctica yóguica se condiciona y supedita a cumplir una función psicopatológica en el individuo, a causa de sus personales conflictos inconscientes; lo que se está generando es una auténtica dificultad para alcanzar los beneficios que una técnica como el Yoga puede deparar a sus practicantes si mantienen una aproximación saludable a la misma desde el nivel psicológico, desechando cualquier intento de función psicopatológica restauradora de inestables conflictos personales a través de su practica.

El llegar a comprender los elementos personales a nivel psicológico involucrados en nuestra practica yóguica, nos va a permitir alcanzar un mayor grado de libertad y autonomía con respecto a la misma, consiguiendo secundariamente el gran beneficio que el Yoga puede llegar a brindarnos; estimular nuestro crecimiento y evolución interior hacia cotas de desarrollo interno saludable y trascendente de nuestras limitaciones de ignorancia y deseo.

Es muy evidente que determinadas alteraciones psicológicas se benefician con la práctica de las técnicas del Yoga; al mismo tiempo que otras patologías psicológicas son particularmente proclives a verse justificadas y cobijadas en dicha practica.

Vamos a iniciar el estudio psicopatológico con la explicación de dos conceptos básicos de psicopatología general que es preciso tener muy en cuenta:

- REPRESIÓN: aquí el término represión no tiene el significado de retener o contener algo. La represión es un mecanismo inconsciente de funcionamiento mental, encargado de conseguir que una determinada pulsión inconsciente no llegue nunca a la conciencia. El instinto, junto con su representante mental que es la pulsión, y con su representante cotidiano que es el deseo; no llegan nunca a ser conscientes a causa de la represión. Todo deseo, instinto, o pulsión reprimida en el inconsciente no deja por eso de ser pujante, sino que se mantiene presente y busca su satisfacción a través de una serie de mecanismos mentales psicológicos alterados y desplazados.

- SUBLIMACIÓN: es el mecanismo psicológico por el que se busca la satisfacción de las pulsiones, instintos y deseos inconscientes, no desde el nivel instintual básico, sino desde el nivel de los logros culturales. La auténtica satisfacción instintual siempre tiene que ver con el cuerpo, con lo estrictamente físico y sensual. Por contra la sublimación se produce por el desplazamiento de la satisfacción de esas pulsiones desde lo estrictamente físico, a lo mental, psicológico o cultural.

La práctica del Yoga o de cualquier técnica de superación personal, siempre tiene que ver con mecanismos de sublimación. Para que la sublimación sea un mecanismo psicológico saludable, no tiene que ir acompañada de represión. Si la sublimación surge a consecuencia de situaciones de represión psicológica inconsciente de elementos instintuales, que necesitan por tanto canalizar su búsqueda de satisfacción en lo sublimado social o cultural, la sublimación estará al servicio de la patología. Pero si la sublimación surge como búsqueda de la satisfacción del montante de instinto no satisfecho sensorialmente pero vivenciado conscientemente y sin represión, la sublimación es un mecanismo al servicio de la salud y el crecimiento humano.

Freud en su trabajo "El malestar en la cultura" intenta explicar de qué forma el ser humano, como ser cultural, está abocado por principio a la imposibilidad de la satisfacción completa de sus instintos desde el nivel puramente físico o sensual. Para ser auténticamente seres humanos compartiendo la vivencia de los logros culturales, no nos queda mas remedio que sublimar nuestros instintos y alcanzar satisfacciones de los mismos desplazadas en la sublimación; porque de no ser así caeríamos en la búsqueda de la satisfacción instintual compulsiva en cada momento de forma primaria y animal, lo que supondría un retroceso a nivel evolutivo, y una anulación de la vivencia cultural y comunitaria. El buscar a través de la cultura la satisfacción de los instintos físicos, origina siempre una pérdida de energía en ese desplazamiento, produciendo insatisfacción. La humanidad necesita de la sublimación para su evolución y desarrollo, siendo al mismo tiempo un mecanismo generador de frustración e insatisfacción.

1.- PATOLOGÍA LIBIDINAL.

Son las alteraciones que tienen que ver con trastornos en el proceso de evolución libidinal a lo largo del crecimiento. La libido en su proceso de crecimiento, autonomía, y separación de la

madre, va pasando por tres etapas: oral, anal y fálica. Cuando grandes parcelas de energía libidinal permanecen enganchadas a estas etapas, impidiendo que se desarrolle una evolución que no deje restos en estos eslabones del crecimiento, surge la patología libidinal. Desde esta permanencia de la energía libidinal en las etapas infantiles de desarrollo, se obstaculiza el que la persona pueda llegar a conseguir una auténtica autonomía e independencia como individuo, al mantener en su interior fantasías psicológicas cimentadas en mecanismos infantiles.

Las patologías libidinales oral y anal, como ya se vio al estudiar los tipos de carácter, son pregenitales; en las que el yo infantil se encuentra sometido a una relación dual con la figura materna sin haberse despegado de ella; por lo que todas las vinculaciones en estas fases son destructivas y profundamente limitadoras, ya que todavía no ha hecho su aparición el otro, el mundo.

Patología oral.

La persona experimenta la necesidad de ser llenado desde fuera en lo que siente como un vacío o hueco interno que nunca ha sentido colmado. Este vacío interior genera un ansia continua de obtener algo de los demás que satisfaga el propio anhelo. A través de la práctica del Yoga, las fantasías libidinales de matiz oral, elaborarán la imagen del Yoga como algo muy grande, idealizado y bondadoso; que va a conseguir rellenar el vacío interior sentido dentro de la persona, sin que esto llegue nunca a producirse. Si la persona sigue buscando que algo o alguien desde fuera consiga rellenarla ese hueco, nunca se va a modificar internamente; porque ese hueco solo se puede rellenar desde dentro, asumiéndolo y aceptando la frustración que implica el sentirse vacío.

La persona oral debe de ir poco a poco descubriendo sus propios cimientos, y dándose cuenta de que debe de esforzarse para conseguir las cosas que desea por sí misma, sin esperar que los demás se lo den todo hecho. Cuando en las sesiones de Hatha-Yoga insistimos en la idea de echar raíces en el propio cuerpo a través de la toma de conciencia cada vez más profunda de las sensaciones físicas del cuerpo inmovilizado en el asana; establecemos la forma de ir rellenando el hueco oral que en definitiva todos, en mayor o menor grado, llevamos dentro. Todo lo que sea trabajar con el cuerpo desde los principios de inmovilidad, duración y relajación en el asana, implica el meterse dentro de uno mismo y contrarrestar las fantasías de que algo desde fuera puede llenarnos.

Hay dos niveles de oralidad libidinal: la oralidad de incorporación y la canibalística. La oralidad de incorporación surge de la sensación de haberse quedado con hambre emocional en la infancia, lo que lleva a la búsqueda continua de un alimentarse en la vida. La oralidad canibalística, es una oralidad muy agresiva, en donde uno se ha quedado con hambre porque se ha dedicado a destruir todo lo que le metían en la boca; de forma que aunque haya sido alimentado emocionalmente, a causa de su propia agresividad interna, ha destruido todo lo que se le ha dado y todo lo que siguen dándole.

Patología anal.

La analidad es el mal manejo de la propia agresividad; retener lo agresivo dentro para que no salga hacia fuera. Los rasgos de la patología anal son la rigidez, la obsesión, y el control. La patología anal presenta un rígido autocontrol necesario para mantener y perpetuar el mecanismo de rechazo disociado de lo negativo interno; lo que se consigue a través del control del propio cuerpo como forma de contención de la agresividad interna, dando lugar este rígido autocontrol a manifestaciones obsesivas en el carácter.

En el anal hay una tendencia básica y primaria a enfocar el quehacer cotidiano como manifestación de una forma omnipotente de poseer y tener: salud, fuerza, experiencias importantes, etc.. Hay una necesidad de tener por encima de ser. Hay que poseer cosas para compensar la carencia en la posesión de sí mismo, ya que una gran parte de su propio ser se encuentra disociado y negado de forma inconsciente o preconsciente, para así poder mantener la propia agresividad alejada de la conciencia y pensar que los elementos agresivos son situaciones de los demás y no propias. La falta de un sí mismo integrado y completo se intenta compensar con un excedente material o cualquier otro excedente profano, aunque pueda aparecer disfrazado de posesiones sagradas o espirituales.

El anal utilizará la práctica del Yoga para fundamentar su culto al poder, para poner dicha práctica al servicio de su dominio sobre los demás, para canalizar a través de ella sus ritos y componentes obsesivos de autocontrol y autonegación de su propia agresividad interna. Utilizará la técnica de crecimiento interior, para por un lado fantasear que puede superar y abolir todo lo no deseado dentro de él, es decir negar su propia agresividad; y por otro lado idealizar lo que vaya alcanzando con la practica como si fuesen grandes valores y virtudes que le adornen con un halo de omnipotencia, superioridad, y dominio sobre los demás, en definitiva que le coloquen en posición de sentirse superior, y poder íntimamente despreciar al resto de los mortales que no comparten sus logros. Es decir poder ser agresivo en su interior con los demás a través de su desprecio; con lo que aquello que había intentado eliminar de sí mismo, su agresividad, le vuelve ahora disfrazado de supuesto valor y gloria. Al final es igualmente agresivo con los otros pero procurando no parecerlo, como en definitiva siempre había procurado (compulsión a la repetición).[7]

Todos estos mecanismos y utilizaciones psicopatológicas de la práctica yóguica, no tienen nada que ver con el hecho de enfrentar dicha practica desde los principios de Verdad, Bondad y Belleza. El Yoga es autentico solo si estimula en el practicante el amor por estos tres elementos

---

[7] La compulsión a la repetición es, según Freud, uno de los elementos de la manifestación del instinto de muerte en el ser humano. Dicho instinto de muerte se manifiesta en el Principio del Nirvana, la Compulsión a la Repetición, y el Sadomasoquismo. Desde la compulsión a la repetición, tendemos a repetir siempre las mismas situaciones psicológicas en todos los actos de nuestra existencia, aunque aparezcan disfrazadas de componentes novedosos y diferentes de lo habitual en nosotros.

como pilares en los que fundamentar su existencia; procurando que la vida sea siempre: Verdadera en su expresión, Bondadosa en su cotidianidad, y Bella en su sentir.

Para un anal, en la practica del Yoga lo que más le va a gustar va a ser la dificultad en las posturas, como medio de reforzar sus mecanismos de rigidez y omnipotencia. Por eso debe de recomendársele fundamentalmente la realización de posturas que requieran muy poco esfuerzo muscular para ser mantenidas, junto a relajaciones prolongadas. A través de la relajación y el abandono, va a poder ir poco a poco compensando y equilibrando sus mecanismos de rigidez y autocontrol.

Patología Fálica y Edípica.

En este momento de la evolución libidinal aparece la imagen del padre como aquel que pone límites y condiciona el deseo infantil. Para el niño dicha imagen paterna genera el símbolo del Totem, que representa el Tabú del incesto en su deseo hacia la madre; y para la niña en su deseo hacia el propio padre. Con la aparición del otro, del mundo, aparece también en el niño la actitud motora activa que busca satisfacer el deseo interno (las fases pregenitales oral y anal hablan de estructuras intrapsíquicas del deseo y fantasías acompañantes del mismo); el niño aprende a actuar y a moverse en el mundo para tratar de conseguir lo que quiere.

Con la capacidad del acto que busca satisfacer el deseo aparece la fobia, el miedo ante el moverse y sentirse en el mundo (angustia de castración); y los riesgos e inseguridades que eso produce en la persona al buscar satisfacer activamente su deseo en un mundo no siempre facilitador del mismo. Las patologías fóbicas se fundamentan más que en el propio deseo, en el miedo a la búsqueda de la satisfacción del deseo. El fóbico siente y fantasea que puede ocurrirle cualquier desgracia si intenta moverse para conseguir gratificar su deseo interno.

Para una estructura fóbica el Yoga se puede convertir en un "Refugio y Esperanza", de manera que la persona se puede sentir cobijada en la disciplina yóguica sin tener necesidad de enfrentarse con el mundo y con las situaciones que le producen angustia o miedo. La practica del Yoga desde estos parámetros se convierte en un intento de apuntalar el débil yo de la persona, sometido a presión continua por el simple hecho de tener que vivir y actuar en un mundo temido y en el fondo odiado. Hay que desvelar en el propio interior los componentes fóbicos que nos vinculen con la practica yóguica como búsqueda de refugio a nuestros temores, y permitirnos sustentar nuestro ser en la vinculación con el Yoga como forma, soporte y punto de apoyo para nuestro movernos en el mundo sin temor ni fóbica limitación. Que el Yoga sea nuestro asidero para permitirnos vivir y expandirnos, no nuestra personal gruta de cobijo y aislamiento.

2.- PATOLOGÍA ESQUIZOIDE.

Fundamentalmente nos referimos a la disociación esquizoide interna entre el pensamiento y el corazón; entre la idea y el sentir visceral. Esquizoide quiere decir que no se puede ser las dos cosas, pensamiento y sensación visceral, al mismo tiempo. Se está en un nivel o se está en el otro pero nunca se pueden juntar ambos; y además suele ocurrir que los dos niveles son

contradictorios entre sí, con lo cual la persona cambia completamente de parecer según se exprese desde uno u otro de dichos niveles. Desde el nivel estrictamente visceral la persona se muestra absolutamente irracional en sus manifestaciones, transmitiendo únicamente un montón de instintos y pulsiones primarias de forma incoherente y desordenada, siendo habitual el que ni ella misma sepa lo que quiere realmente expresar. Desde el nivel de pensamiento racional, la persona habla desde la idea pura sin ningún elemento de vibración emocional en sus palabras, lo que les confiere el aspecto de falsas y huecas.

En esta disociación, el hacer de la persona se asocia siempre a lo racional, a la idea, y al puro nivel mental; sin componentes viscerales emocionales. Debido a esto la práctica del Yoga se convierte en un valor narcisista, en el "hacer" Yoga como expresión del supuesto valor interno; en contraposición al estar en el Yoga, en el asana, como expresión de la totalidad integrada de la persona.

Como técnica energética el Yoga es la mejor forma de poder juntar lo mental y lo visceral. La concentración en las propias sensaciones corporales, con el cuerpo inmovilizado en la postura, es la mejor forma de enraizarse en el propio cuerpo, de juntar lo estrictamente mental con lo visceral más profundo e instintivo. Por eso es muy importante la actitud interior de "estar" en el asana, en lugar de "hacer" el asana; porque el hacer siempre tiene que ver con la idea, mientras que el estar tiene que ver con lo visceral, con lo que se siente. Inmovilidad en el asana para profundizar en lo sentido.

Mediante el cultivo de la atención mental, del mantenerse concentrado en la propia unidad psicofísica, del progresivo y lento darse cuenta de lo que sentimos y somos en cada momento, tanto a nivel físico como mental; lo más importante es que lleguemos a descubrir cuales son nuestros propios elementos esquizoides, que generalmente son muchos, porque todos tenemos mucha dificultad para unir lo mental y lo visceral. Saber en cada momento qué es lo que sentimos, aunque esto no sepamos asociarlo con algo dentro de nosotros.

A veces esta unión de lo mental y lo visceral es como la unión de dos cables que echan chispas, pero es la única manera de conseguir procesos de auténtica integración y de crecimiento interior. Aunque echemos chispas por dentro, hay que unir la cabeza con las tripas. Si estamos atentos a nosotros mismos, nos daremos cuenta de lo frecuente que resulta el que estemos pensando una cosa y sintiendo visceralmente otra; y de qué forma en un momento determinado del día podemos ver las cosas de una manera concreta y pocas horas después estar sintiendo lo contrario.

Se puede tener una contradicción a nivel de pensamiento o a nivel de sensaciones viscerales. Se pueden sentir dos emociones contrarias por la misma persona, por ejemplo amor y odio, y se pueden sentir las dos con la misma fuerza e intensidad. El problema surge cuando con esos dos sentimientos se hace una disociación esquizoide, y en lugar de sentir ambos desde las tripas, se queda el odio en lo visceral disociado, y el amor se traspasa a lo mental aceptado. Lo que hay que hacer es darse cuenta de que el amor no solo está en la cabeza sentida como yo, sino también en las tripas sentidas como ajenas por la disociación; y de que el odio no está solo en las

tripas, sino también en la cabeza. Lo esquizoide es identificarse solo con una parte y sentir que la otra parte no pertenece a uno mismo. Muchas veces no queremos reconocer la parte agresiva y dañina que hay en nosotros, y otras veces no queremos ver nuestra parte tierna y blanda por miedo a que nos hagan daño. Las disociaciones esquizoides son una de las patologías más frecuentes para todos nosotros.

Cuando hay dudas de elección entre lo que se piensa con la cabeza y lo que se siente visceralmente, lo mejor es no tomar partido por ninguna de las dos cosas; sino procurar actuar desde la totalidad, desde lo que surgiría como fusión espontánea de las dos partes. Siempre que voluntariamente se tome uno de los dos caminos, se está fomentando la disociación esquizoide. La única forma de crecer internamente, no es a través de identidades excluyentes, sino a través de identidades incluyentes; es decir, ser cada vez más la propia totalidad interna e ir ampliando la misma, en lugar de conformarse con ser solo una parte del propio sí-mismo y por tanto ser cada vez menos.

3.- PATOLOGÍA DEPRESIVA.

Entenderemos la depresión en este apartado desde la perspectiva de la falta de energía que la caracteriza, de la ausencia de empuje vital para afrontar las situaciones de la vida que manifiesta el depresivo. Enfrentando la práctica del Yoga desde esta valoración energética, es muy posible que el depresivo utilice dicha practica como una búsqueda de un acurrucarse en el Yoga, un replegarse sobre sí mismo para calmar el dolor y el sufrimiento; en contraposición a la actitud de expandirse en lo vital externo desde el propio centro que constituiría la posición vital saludable.

Como el depresivo maneja poca energía, a través de la práctica del Yoga debe buscarse su energetización, y la mejor forma de intentarlo consiste en la práctica de las técnicas respiratorias intensas. Mediante una amplia movilización de la caja torácica, se contrarresta el uso de la practica yóguica enfocada al acunarse y acurrucarse en la propia actitud depresiva. Además el grado de amplitud de la caja torácica siempre está en relación directa al grado de amplitud de vibración emocional sentida por la persona: un depresivo tiene un nivel de vibración emocional muy pequeño y de índole exclusivamente depresiva; con lo que al incrementar el grado de dilatación de su caja torácica, se le va a beneficiar igualmente para dilatar su nivel de vibración emocional; pero al mismo tiempo se le van a movilizar elementos agresivos en ocasiones muy intensos.

Recordar siempre que detrás de toda depresión hay una gran agresividad, a veces muy destructiva. La persona depresiva puede trasmitir mucha lástima por el sufrimiento tan intenso que manifiesta, y por la incapacidad que se siente para poder llegar a su interior y sacarlo de ese sufrimiento. Por eso a veces es fácil olvidarse que detrás de todo eso hay una gran agresividad. El depresivo es como una bomba que puede estallar en cualquier momento, aunque no es frecuente que el depresivo haga una ruptura brusca desde una agresividad descontrolada, sino que lo más habitual es que a medida que vaya saliendo de la depresión, vayan apareciendo elementos agresivos que se van a volver contra la persona que más le ha ayudado.

4.- PATOLOGÍA NARCISISTA.

El Self en espejo.

Cuanto más dependiente y/o necesitado se siente el sujeto en su interior, mayores vivencias tendrá de incapacidad o castración; y más fácilmente intentará compensarlas con valores narcisistas huecos y sin fundamento como forma de alcanzar la seguridad o la fuerza que siente que le falta.

Desde este narcisismo compensatorio y sin cimientos internos en que apoyarse, el individuo presenta la continua necesidad de ser mirado por los otros para sentirse validado y aceptado en su interior, en su propia identidad sentida débil y frágil; lo que estructura la situación del ser interior fundamentado básicamente en el ser para los otros, como única forma de sentirse válido y decente. Este narcisismo dependiente de los demás en su vivencia carencial de sí mismo estructura "el self en espejo"; que en definitiva lo que ansía es que el otro acepte y valide el propio deseo interno, y de no ser así lo que se modifica es el deseo y lo que de dentro de uno se muestra al otro para conseguir su aceptación.

Esta situación establece un miedo al compromiso totalizador con todo lo interno de uno mismo y con el otro, al cual solamente se le enseña una parte (la que espera ser validada); lo que genera una vivencia de disociación y parcialidad interior, que obliga a mirar al otro de forma igualmente parcial, impidiendo responder con una actitud genuinamente amorosa a su particular totalidad y necesidades.

Usar el Yoga para apuntalar la patología narcisista cimentada en el self en espejo, es limitarse a aceptar la identidad de que: "yo soy solo cuando me miro en el otro", con lo que el propio narcisismo es siempre referencial a los demás; y desde aquí el mirarse y sentirse a uno mismo, que es la autentica actitud del Yoga, no tiene ni sentido ni finalidad. Usar el Yoga para sentirse uno de los escogidos, para estar por encima de los demás o estar en posesión de una serie de valores y de virtudes que le colocan a la persona por encima de la masa; es posicionarse en una serie de valores narcisistas fundamentados en el self en espejo: el Yoga como representación social ante los otros.

La persona que se encuentra en esta situación o es un fantasma o es un muerto. El fantasma es aquel que no tiene entidad propia, y que lo único que ansía es ser reconocido por los demás. El muerto es aquel que no tiene vida propia, que tiene que vivir de prestado, y que lo único que ansía es ser recordado por los demás. Utilizar la practica yóguica desde posiciones narcisistas patológicas fundamentadas en el self en espejo, es aspirar a ser reconocido por los otros como fantasma, o ser recordado como muerto. Quién en verdad posee un cuerpo vivo y vibrante, no precisa del reflejo de los demás para sentirse ni saberse válido en su propio interior. El narcisismo saludable se fundamenta en el "yo soy". El narcisismo saludable es autoreferencial, es aquel en el que el sujeto se asienta en sí mismo y se siente a sí mismo. El narcisismo patológico es aquel en el que el sujeto se asienta y se siente a través del espejo de los otros.

Lo que en definitiva otorga el auténtico narcisismo saludable, es saberse en posesión de un cuerpo vivo y vibrante por percibir su presencia en la propia identidad sentida.

El yo tiene dos partes: el yo corporal, que es lo estrictamente visceral y físico; y el yo deseante que es la estructura del deseo a nivel mental y su correlativa búsqueda de satisfacción en la vida cotidiana. Cuando existen patologías de disociación o falta de integración de la persona, lo que suele haber es una disociación entre el yo corporal y el yo deseante, de tal forma que la persona se identifica con el yo deseante y niega estructuras o elementos que corresponden al yo corporal; lo que produce un empobrecimiento del yo. Esta debilidad yoica interna reclama ser recompensada, y lo suele hacer desde el mirarse en los otros buscando en ellos la revalidación. No se siente que uno vale por sí mismo, sino únicamente en relación con la mirada aprobatoria de los otros.

Si lo que necesitamos es un self en espejo, y sentir que los otros nos miran de forma admirativa, lo que vamos a hacer es mostrar solo la imagen social que consideramos que es aceptada y validada por los demás; pero nunca seremos capaces de mostrarnos tal cual somos, con nuestras contradicciones, debilidades, etc.. Hay un problema muy grave en este narcisismo que se estructura desde disociaciones esquizoides, y es que al final la patología llega a ser tan grande que la persona tiene que supeditarse a la tiranía de la imagen social que ha creado. La persona nunca puede ser nada ni mostrar ningún aspecto de sí misma que no caiga bajo la imagen que ha decidido elaborar ante los otros. En definitiva, como la persona no se siente viva ni vibrante, sino que se siente como un fantasma, necesita continuamente de la devolución de esa imagen revalidante por parte de los demás para sentirse internamente digno.

Desde el uso funcional de la practica del Yoga para ponerla al servicio de esta psicopatología, hay que estar alertas para no sucumbir a la tentación de fomentar la idea de que se practica Yoga como forma de valor, poder, o potencia fálico-narcisista; que en casos extremos puede llegar a otorgar a la persona la idea alucinada de encontrarse en posesión de valores de omnipotencia y narcisismo todopoderoso por estar vinculado a practicas transcendentes y supremas. Hay que practicar de continuo la técnica de la atención mental para desvelar estos elementos en nuestro interior desde el momento mismo en que se presenten como alteraciones narcisistas.

El self cohesivo.

Es junto con el self en espejo, el otro aspecto de la patología narcisista que se puede ver fomentado por la práctica del Yoga. Tiene que ver con carencias narcisistas muy importantes, acompañadas de fuertes componentes orales y de elementos fóbicos. Desde esta situación, la practica del Yoga se usa como búsqueda de lo que se llama el self cohesivo, que se puede entender como "yo soy en la medida en que me fortalezco muscularmente". Si desde la vivencia del vacío interior o de los miedos, uno siente que no tiene nada dentro de sí mismo; la práctica del Yoga físico por lo que tiene de esfuerzo y de toma de contacto con el propio cuerpo, así como la sensación profunda que otorga de cohesión interna en la íntima vivencia corporal, puede llegar a fundamentar la compensación de carencias internas narcisistas y de elementos de

inseguridad interior con estas rotundas vivencias corporales-musculares.

La potenciación de la vivencia interior del self cohesivo a través de la práctica del Yoga, puede ser un peldaño en el proceso de crecimiento interior y en el mecanismo de irse llenando desde dentro. Pero hay que entender que el estímulo vivencial del self cohesivo no es nunca la meta de la práctica yóguica, sino solo un escalón; en ocasiones necesario, pero siempre superable con el progreso de la propia práctica y la evolución interior que determine.

5.- PATOLOGÍA SUPERYÓICA Y DEL IDEAL DEL YO.

El superyó es la conciencia moral interna, la que nos dice desde dentro lo que está bien y lo que está mal. El superyó es lo que va a posibilitar el que seamos lo que sentimos que somos, y nos mostremos tal cual ante los demás; o por el contrario el que nos va a obligar a mantener la distorsión de la tiranía de la imagen ante los otros, para ser aceptados por ellos. El superyó es la instancia psicológica que genera la culpa interna, porque es el juez interior que nos va a indicar que no nos hemos comportado como debiéramos y debemos ser castigados por ello. Toda sensación interna de culpa reclama siempre un castigo como forma de aliviar su presión y malestar.

Desde estructuras superyóicas sádicas que generan sensaciones de culpa muy intensas, la persona puede vivir la práctica del Yoga como un castigo aliviador de su culpa interna. El Yoga por lo que supuestamente tiene de ascesis, de renuncia, y de alejamiento de lo placentero y mundano; le puede servir funcionalmente en su practica, para calmar su sensación imprecisa e importante de culpa que reclama ser castigada.

Por su parte el ideal del yo es lo que genera dentro de nosotros la sensación de tiempo histórico. Todos tenemos una historia personal porque todos tenemos un ideal del yo que nos está continuamente diciendo aquello que podemos llegar a ser, en lugar de estar siendo lo que somos en cada momento.

En la adolescencia el ideal del yo tiene características de exigencia superyóica muy fuertes; de tal forma que todo adolescente se niega siempre a aceptarse a sí mismo, y lo único que quiere es llegar a ser su propio ideal del yo. Con el paso de los años el ideal del yo pierde características de exigencia superyóica, pero se mantiene al menos en lo que se refiere al proyecto vital a corto plazo; de tal forma que la vida de todo ser humano es siempre la vida supeditada a su propio ideal y por consiguiente a su propia historia personal. Esta vivencia del tiempo histórico individual es lo que implica la incapacidad de ser lo que se es y sentir lo que se siente en cada momento, porque la persona vive en su proyecto en lugar de vivir en su vida.

Nuestro pensamiento es siempre, o una rememoración del pasado, o un trabajo de ensayo de nuestro futuro aunque sea referido al cercano de las próximas horas. Esta función del pensamiento nos está impidiendo el vivir en el aquí y el ahora del eterno presente, que en definitiva es la auténtica trascendencia y sabiduría. Esta situación se encuentra condicionada en nosotros por la existencia del propio ideal del yo, porque además si no existiera este ideal del yo,

no existiría el yo. El yo desaparece y sufre angustias de muerte y de extinción, si desaparece su propio proyecto de futuro. Uno es siempre, no lo que es, sino lo que va a ser; porque además el ideal del yo es siempre la realización anticipada del propio deseo. Esta idea de poder llegar a satisfacer nuestros deseos en un futuro cercano hace que el yo deseante coja fuerza, a la vez que nos hace vivir siempre en el tiempo histórico.

Pero el yo, como ya hemos visto, no es fundamentalmente un yo deseante, sino que es ante todo y sobre todo un yo corporal; un yo asentado en lo físico, en las propias sensaciones físicas contenidas por la piel y proyectadas en ella. El yo corporal es la gran realidad trascendente de nuestro cuerpo, es lo que está en el aquí y el ahora de cada momento concreto y determinado.

El Yoga es vivencia corporal íntima a nivel de piel y capa muscular; es el vivir en el aquí y el ahora del propio cuerpo físico, donde no hay lugar para ningún deseo que se proyecte hacia hipotéticos futuros buscando su satisfacción. Y de no ser así no es Yoga; sino una cultura física más o menos elaborada y más o menos dificultosa o extenuante, que puede servir para cohesionarnos con nuestro cuerpo y complementar carencias narcisistas, pero que no nos va nunca a conducir a la vivencia de trascendencia y superación personal que fundamenta la real y autentica práctica del Yoga que nos posibilita la plena vivencia del presente eterno.

Inmovilidad estática del asana y atención mental centrada en las sensaciones corporales emanadas de dicho asana, como expresión del principio supremo de la homeostasis interna o principio del Nirvana, no ya supeditado al instinto de muerte, sino puesto al servicio de la transcendencia dialéctica de vida y muerte fusionadas en la plenitud inmóvil del momento presente; como expresión de lo plenamente equilibrador, asentado en sí mismo sin deseo distorsionante; y como expresión de la auténtica libertad interior: la libertad de no elegir.

La vivencia del asana inmóvil es el ser en sí que se expresa más allá de todo deseo y se centra en lo atemporal del presente eterno. Inmovilidad - Duración - Relajación.

No hacer nunca Yoga, sino ser Yoga.

Comentarios.

P.- ¿Que es una crisis de pánico?

R.- Es propio de la patología esquizoide. Consiste en la perdida brusca de la identidad interior sentida como habitual en una persona. Se genera porque se establece una gran disociación interna dentro de la persona de forma más o menos brusca, y la conciencia se identifica exclusivamente solo con una parte del sí mismo fragmentado en ese momento por la disociación, con lo que la persona se siente totalmente perdida e invadida por la angustia.

P.- ¿Con qué tienen que ver los problemas de vaginitis e impotencia?

R.- Tienen que ver con fantasías anales. La persona interiormente no permite que nadie le dé placer como forma de demostrar al otro su incapacidad para satisfacerla, por lo que es un mecanismo agresivo hacia los demás de muy difícil tratamiento. En lo consciente y superficial la impotencia y el vaginismo se viven como un sufrimiento personal, y sin embargo tienen un componente agresivo hacia los demás muy importante.

P.- Si una persona para la que el Yoga parece serlo todo en su vida, de repente dice que ya no lo necesita en absoluto y abandona su práctica, ¿qué es lo que le ha ocurrido?

R.- En el momento en que el Yoga, como elemento de contención de la propia patología interna, deja de cumplir esa función por motivos inconscientes; la persona buscará otro elemento de contención para su patología psicológica, con lo cual el Yoga desaparece para la persona, pero no su estructura psicopatológica.

P.- ¿Porqué hay personas que sienten mucho temor a sentirse mal si tienen que faltar a las clases de Yoga por algún tiempo?

R.- Eso es una estructura defensiva fóbica. La persona necesita de la sesión de Yoga para no sentirse mal. Si una persona con estructura defensiva fóbica utiliza la sesión de Yoga dirigida, para sentirse contenido y cobijado; es lógico que la ausencia de las sesiones le genere angustia.

P.- ¿Crees que influye mucho el estado emocional del instructor de Yoga a la hora de dar una clase?

R.- El instructor de Yoga lo que enseña realmente es su propio inconsciente. El gran trabajo en una sesión de Yoga es desde el inconsciente del instructor al inconsciente del alumno.

P.- ¿No crees que si el instructor de Yoga muestra sus carencias o debilidades en la clase de Yoga, puede inducir desconfianza e inseguridad en los alumnos?

R.- Lo que hay que hacer es mostrarse natural y espontáneo, y no hay porqué tapar las inseguridades y las dudas que se sienten. Porque en definitiva el mostrarse natural va a dar mucha más seguridad a los alumnos que el tratar de esconder una parte de nosotros, que además al final siempre va a ser sentida por ellos. Esto en esencia es lo contrario a mantener la imagen estereotipada de lo que uno tiene que ser ante los demás para que lo validen.

P.- ¿Como influye el instructor en la sesión de Yoga?

R.- Se establece una comunicación del alumno con el profesor muy fuerte. Cada profesor genera una energía especial en el grupo, y a su vez el grupo le devuelve un tipo de energía específica al profesor que le modifica por dentro. Una sesión de Yoga no es un proceso disociado, sino un proceso unitario donde existe continua retroalimentación entre el profesor y los alumnos. En cada sesión se crea un tipo de energía completamente diferente.

P.- ¿Qué sucede con las personas que se sienten culpables por todo?

R.- Esas personas suelen tener una estructura superyóica muy tiránica que no les deja ni moverse; y a veces incluso pueden tener un superyó con elementos sádicos hacia sí mismos.

P.- ¿Cuando se considera que una persona está sana psicológicamente hablando?

R.- Realmente la psicología dinámica no considera nunca que una persona está totalmente integrada, por eso es tan importante el trabajo de Freud: "Análisis terminable o interminable". La psicología dinámica no postula cuál es el principio de salud, lo que sí que postula es el principio de funcionamiento. Se considera que una persona es saludable en el momento en que social e íntimamente funciona bien. La salud psicológica se considera que está presente cuando la persona tiene capacidad de amar y trabajar de forma fluida.

P.- ¿No sería mejor dedicarse solo a las cosas que nos dan placer y olvidarnos de todo lo demás?

R.- Lo único que nos hace evolucionar como especie es la sublimación; y lo que es únicamente visceral y primario es la búsqueda del principio del placer por el principio del placer, donde no hay evolución ni trascendencia. Lo importante es que cada persona encuentre su camino intentando combinar las dos cosas.

XV.- ESTUDIO COMPARADO ENTRE LAS MEDITACIONES DE ABSORCIÓN MENTAL Y LAS MEDITACIONES DE ATENCIÓN MENTAL. RADJA-YOGA Y VIPASSANA.

Vamos a ver en la clase de hoy; primero el entramado teórico con respecto a estas dos corrientes de trabajo mental, y posteriormente la explicación neurofisiológica de la actuación de ambas.

TÉCNICAS DE ABSORCIÓN MENTAL.

Son las técnicas de trabajo directo con la propia mente que buscan alcanzar estados mentales específicos y concretos, con modificación secundaria de la conciencia del practicante, para así poder obtener en su última realización la vivencia directa del espíritu presente dentro del ser humano.

Son las técnicas fundamentadas en los postulados teóricos de la religión hinduista, y en

concreto en la filosofía del Vedanta. En el Vedanta se afirma que todos llevamos dentro el espíritu divino o "Atmán", y que este es igual al "Brahmán" o Dios exterior. Desde esta concepción, todas las técnicas de trabajo interior van encaminadas a desvelar el "Atmán", el espíritu divino que todos llevamos dentro, para conseguir hacerlo patente en nuestra existencia.

Las técnicas de absorción mental son en definitiva las técnicas del Radja-Yoga. Radja-Yoga o Yoga Mental significa igualmente Yoga-Real, en el sentido de ser valorado como la más importante de las corrientes del Yoga, y al mismo tiempo ser el tipo de Yoga reservado a los elegidos.

LOS AFORISMOS DE PATANJALI.

El Radja-Yoga tiene su mayor y más importante exponente teórico en la obra titulada "Aforismos de Yoga de Patanjali", escritos entre el año 200 AC. y el año 200 DC. Contienen la recopilación de una serie de principios teórico-prácticos sobre Radja-Yoga, para fundamentar el desarrollo de las técnicas de absorción mental.

Desde una valoración socio-histórica, conviene tener en cuenta que durante el reinado del rey Asoka (273-232 AC.), se impuso el Budismo como religión oficial en todo el subcontinente indio; por lo que hay que entender que Patanjali al recopilar su obra sobre Radja-Yoga fundamentada en la doctrina del hinduismo, lo que hizo fue reivindicar los principios filosóficos hinduistas y del Vedanta buscando contrarrestar la enorme fuerza del Budismo en aquellos días, ya que por influencia de Asoka esta religión había alcanzado una gran popularidad desplazando la anterior hegemonía hindú.

El segundo aforismo del conjunto de toda la obra establece el principio de actuación del auténtico Yoga, indicando al mismo tiempo el real significado del término Yoga. Según afirma Patanjali en este segundo aforismo: "Yoga citta vritti nirodha"; Yoga es la abolición de las fluctuaciones mentales. El Yoga es la quietud completa de mente y cuerpo, y a la vez todo el lento proceso que conduce a su realización.

Los Aforismos de Patanjali son también conocidos con el nombre de Yoga Sutras, y constan de cuatro partes:

1.- Concentración mental. Explica las razones por las que la práctica de la concentración mental es necesaria.

2.- Medios remotos para llegar a la concentración mental. Contiene los cinco primeros grados del Yoga.

3.- Medios próximos para llegar a la concentración mental. Contiene los tres últimos grados del Yoga conocidos como técnicas del Samyama. En este apartado se incluyen también los poderes psíquicos o siddhis que se pueden llegar a alcanzar con la práctica de la meditación.

4.- Descripción del estado de perfección absoluta y de aislamiento interior. Expresa el estado mental del yogui perfecto desde su completo vaciamiento interior o estado de Kaivalya.

1.- CONCENTRACIÓN MENTAL.

La razón por la que hay que practicar la concentración mental es porque, según el Yoga y el Hinduismo, la mente es el velo que oculta lo genuinamente real que llevamos dentro, que es el espíritu; lo mental es siempre el velo de lo real interior, por lo tanto mental es Maya o Ilusión: confundir lo que procede del espíritu con lo que procede de la mente-materia (Nama-Rupa).

Para el hinduismo, la unidad psico-física o mente-materia que nosotros tomamos como lo real, es solo el producto de la ignorancia (avidya) y la ilusión (maya). Todo aquello que implica el funcionamiento de lo mental, oscurece lo que de auténticamente real hay en nosotros: el espíritu. Desde este postulado teórico es necesario trabajar la concentración mental, para así conseguir abolir las fluctuaciones mentales como paso previo en el proceso de ir más allá de lo mental, transcenderlo, y alcanzar lo genuinamente real interior, que es alcanzar la vivencia del espíritu.

Las oscilaciones de la mente o vrittis, dejan siempre huellas dentro de nosotros que se marcan en el inconsciente como impresiones kármicas conocidas como Vasanas y Samkaras, que a su vez generarán posteriormente nuevos impulsos kármicos de realización a través de actos concretos, lo que va a determinar la aparición de nuevas oscilaciones mentales o vrittis. Según el Vedanta, esto constituye el círculo hermético que encierra nuestra existencia. La única salida que existe de este encierro, es a través de la fijación de la mente en un solo punto o estado de concentración mental, para de esta forma poder eliminar completamente todas las oscilaciones mentales o vrittis, evitando que aparezcan secundariamente las impresiones kármicas que siempre les siguen, y consiguiendo romper por tanto el funcionamiento continuo del círculo cerrado que nos limita.

El psicoanálisis otorga una explicación del funcionamiento mental similar a la que ofrece el Vedanta. En la explicación que desarrolla la psicología dinámica del funcionamiento de la estructura mental y el manejo de sus contenidos, se establece que el yo deseante, que es el yo mental o psicológico, se manifiesta en nosotros a través de una serie de fantasías mentales que conforman el nivel de pensamiento cotidiano habitual; y que no se expresan solo a nivel consciente, sino que presentan también un correlato a nivel inconsciente que a su vez sedimenta y se deposita conformando los impulsos del ello. Estos impulsos del ello o impulsos inconscientes, se manifiestan en un momento posterior como nuevas pulsiones deseantes en pensamiento y acto, en deseo concreto que busca ser satisfecho a través de pensamiento, palabra y acto; lo cual vuelve de nuevo a conectar con las fantasías del yo deseante que conforman el nivel de nuestro pensamiento cotidiano habitual.

<u>VEDANTAPSICOANÁLISIS</u>

VRITTIS FANTASÍAS DEL YO DESEANTE

VASANAS Y SAMKARAS IMPULSOS DEL ELLO

IMPULSOS KÁRMICOS DESEO

VRITTIS PALABRA, PENSAMIENTO, ACTO

Patanjali afirma que hay una serie de vrittis que son mucho más nocivos que otros; pero hay que entender que a nivel vital todo es lo mismo, porque tal como es nuestro deseo es nuestro pensamiento, tal como es nuestro pensamiento es nuestra palabra, y tal como es nuestra palabra son nuestros actos. Al mismo tiempo el deseo no es algo libre, sino que depende de los impulsos del inconsciente, que a su vez están influenciados por las fantasías del yo deseante o conjunto de pensamientos de nuestra vida cotidiana.

Según el Vedanta para romper este círculo hermético hay que controlar los vrittis desde el primer momento en que empiezan a surgir, nada mas iniciarse, antes de que se expandan y crezcan. Para conseguir esto es para lo que hay que aplicar la concentración mental, para que en el momento en que un vritti comience a surgir, la concentración sea tan perfecta que impida su aparición. Desde la corriente más estricta del Vedanta, esta técnica se conoce como "freír las simientes". La mente debe estar tan focalizada en el objeto de concentración que no dé lugar a que aparezca nada en ella, a que haya ninguna otra oscilación. Por eso son técnicas de absorción mental. La mente permanece absorta y completamente centrada en el objeto puntual que el practicante haya elegido como técnica concreta de concentración.

Patanjali afirma que todos los vrittis proceden de 5 factores:
-Ignorancia. (Avidya). Consiste en tomar por real lo que no lo es; es confundir el espíritu con sus instrumentos de mente-materia. Yo no soy mi mente ni mi cuerpo.

- Egoísmo. (Asmita). Es el sentido del "yo soy" como personalidad, como identidad.

- Avidez. El querer incorporar y poseer cosas, el apego y el placer.

- Odio. Es el sentido del rechazo, del dolor.

- El ansia de vivir bien. Es el apego a las sensaciones agradables, la gratificación a través de los sentidos.

Igualmente Patanjali afirma que hay 5 tipos de vrittis que deben ser controlados con mayor énfasis, por ser los más nocivos de todos:

- La no discriminación. Como conocimiento falso, que confunde lo mental con lo real que es el espíritu.

- El engaño verbal. La mentira en la palabra.

- Las opiniones personales. Que solo sirven para generar errores y malentendidos.

- Los sueños. Hay que no soñar.

- **La memoria personal.** No se deben recordar cosas vistas, vividas, o percibidas anteriormente. La memoria es la que está en asociación con los vrittis, y estos permanecen a su vez en la memoria.

2.- MEDIOS REMOTOS PARA LLEGAR A LA CONCENTRACIÓN MENTAL.

Los medios remotos para acceder al estado de concentración mental implican una disciplina de trabajo a nivel moral, psico-físico, e intelectual, que corresponde a los cinco primeros puntos o grados de la disciplina global de la práctica yóguica. Estos cinco primeros puntos del Yoga son:

- Yama: no matar, no mentir, no robar, castidad sexual, y no aceptar regalos.

- Niyama: limpieza interior y exterior, contento interior, mortificación, estudio y devoción al Señor. Globalmente se trata de no dejarse llevar por los placeres sensuales.

- Asana: postura corporal estable que se puede mantener por tiempo indefinido.

- Pranayama: técnicas respiratorias o control respiratorio.

- Pratyahara: sentidos (indriyas) reabsorbidos en la conciencia (citta). Es volcar los sentidos hacia dentro.

3.- MEDIOS PRÓXIMOS PARA LLEGAR A LA CONCENTRACIÓN MENTAL.

Los medios próximos de acceso a la concentración mental corresponden a los tres últimos puntos del Yoga y se conocen genéricamente como técnicas del Samyama, que son: Concentración (Dharana), Meditación (Dhyana), e Iluminación (Samadhi).

- Dharana: es la concentración mental. Toda la atención mental focalizada en un solo punto inmóvil. Patanjali describe dos técnicas básicas de concentración:

A) Kasinas: son imágenes mentales percibidas a través de los sentidos (vista, oído, etc...) tomadas como soportes de concentración. Por ejemplo, la concentración en la llama de una vela.

B) Nimitas: son el recuerdo que queda en la mente de la imagen mental percibida con los sentidos una vez que se ha abandonado la percepción sensorial, y que ahora se convierte en el soporte que se utiliza para la práctica de la concentración. Por ejemplo, la concentración en la imagen mental de la llama de la vela cuando ya no la estamos viendo.

- Dhyana: es la meditación. Es el flujo continuo e ininterrumpido de conocimiento sobre el objeto de concentración.

- Samadhi: es la iluminación o éxtasis. Aquí ya no hay concentración ni meditación, ya no hay forma, solo queda el significado. Desaparece la dualidad sujeto-objeto, y ya no se medita en una imagen mental, sino que se es esa imagen mental en su mismo significado. La conciencia se toma a sí misma como objeto de concentración, por lo que ya no hay imágenes mentales, y solo permanece el significado de lo que es en sí.

Se considera que 12 segundos de práctica de concentración en un objeto es un Dharana, 12 Dharanas constituyen un Dhyana, y 12 Dhyanas forman un Samadhi.

Los Siddhis son los poderes psíquicos que puede llegar a conseguir el yogui con la práctica de la concentración, y que por su naturaleza y características representan un gran obstáculo para alcanzar el auténtico estado de iluminación. La fascinación que puede llegar a generar la posesión de estos poderes psíquicos es tan grande, que incluso puede absorber al practicante de forma total y completa, y no dejarle seguir avanzando en el camino hacia la consecución del estado de perfección absoluta o de vaciamiento interior. Los Siddhis son:

- conocimiento del pasado y del porvenir.
- conocer el lenguaje de los animales.
- invisibilidad.
- adquirir el vigor de un elefante.
- conocimiento de los mundos y las estrellas.
- ausencia del deseo de comer.
- clarividencia.
- levitación.
- ubicuidad.
- andar sobre el agua.

4.- DESCRIPCIÓN DEL ESTADO DE PERFECCIÓN ABSOLUTA Y DE AISLAMIENTO INTERIOR.

Cuando el yogui alcanza este estado de perfección absoluta, después de años y rencarnaciones enteras dedicadas a la práctica de la concentración mental, su evolución interior ha logrado el completo vaciamiento de la conciencia (Kaivalya); y en la vivencia de dicho estado su capacidad de introspección y de meditación se ha modificado hasta el punto de no realizar ya meditaciones con imagen mental, sino establecerse únicamente en meditaciones sin forma ni imagen mental alguna. La conciencia se ha vaciado de sí misma.

El estado de perfección absoluta y completo vaciamiento interno es descrito en nuestra mística de forma magistral en la obra de S. Juan de la Cruz conocida como "La noche oscura del alma"; en la que afirma que el acercamiento a Dios únicamente puede darse si el monje es capaz

de renunciar a su propia inteligencia y voluntad, como los dos elementos personales más difíciles de abandonar y sin embargo más necesario de hacerlo en cualquier evolución interior trascendente.

Existen dos tipos de Iluminación o Samadhi:

- Samprajnata-Samadhi: o samadhi con simiente. La conciencia todavía conoce y por lo tanto hay dualidad sujeto-objeto.

- Asamprajnata-Samadhi: o samadhi sin simiente. La conciencia se vacía de sí misma y el espíritu mismo deviene objeto de meditación. Desaparece la dualidad sujeto-objeto. Aquí ya no hay una conciencia que medita sobre un objeto, sino que es el propio espíritu el que se vivencia directamente a sí mismo. Es el estado interior en que el yogui se vacía de lo último que se puede vaciar un ser humano: la conciencia personal.

Vivekananda describe este estado diciendo que la vivencia del espíritu es un vacío absoluto.

TÉCNICAS DE ATENCIÓN MENTAL.

Desde los postulados de la filosofía budista el trabajo con la mente y con las técnicas de meditación es muy diferente al que acabamos de estudiar fundamentado en la corriente hinduista.

Al no existir ni espíritu ni alma, puesto que para el Budismo no hay Dios ni por lo tanto trascendencia espiritual; lo único que existe es la posibilidad de mejorar y evolucionar internamente dentro del nivel humano, buscando alcanzar el mayor grado de evolución y perfección que es capaz de obtenerse desde la humana naturaleza, y en última instancia llegando a transcender esta en sus condicionamientos y limitaciones; es decir, llegando a realizar el estado de Buda.

Las técnicas de meditación de atención mental, al contrario de las técnicas de absorción mental; consisten en estar atentos y mantener una observación continua hacia todo lo que surge en la mente. Ahora no se trata de pulir los vrittis, sino de observar su flujo continuo e ininterrumpido de forma atenta, ecuánime y desapasionada.

Buda establece que hay dos formas de trabajo con la mente:

- Samatha Bhavana o técnicas de concentración mental.

- Vipassana Bhavana o técnicas de atención mental.

MEDITACIÓN VIPASSANA.

Vipassana significa literalmente "Visión Cabal". Se trata de ver la realidad humana y todas sus características tal y como son, sin necesidad de negarlas como hace el Vedanta. Ver las cosas tal y como son no significa verlas tal y como nos parecen habitualmente que son; sino que implica el poder llegar a percibirlas en su genuina y auténtica realidad sin los filtros distorsionadores de la ignorancia y la ilusión.

Según el Budismo y su práctica de la meditación Vipassana, no hay que detener el funcionamiento de lo mental y lo físico para alcanzar la vivencia del espíritu como estipula el Vedanta; sino que lo que hay que hacer es percibir y comprender la auténtica forma de funcionamiento de nuestra realidad psico-física (Nama-Rupa), que en su genuina esencia es percibida de forma diferente a como se percibe en la vida cotidiana desde el influjo de la fascinación que sobre nosotros ejerce la ilusión y la ignorancia.

La auténtica forma de funcionamiento de Nama-Rupa se basa en las tres características de la existencia:

- Nama-Rupa es siempre impermanente (Anicca).

- Nama-Rupa es impersonal, no hay en ella ni un yo ni un espíritu (Anatta).

- Nama-Rupa por su propia constitución, causa y genera sufrimiento (Dukkha).

Trascender lo mental y lo físico desde el estado habitual de ilusión y de ignorancia, y alcanzar el estado de sabiduría, implica la comprensión vivencial profundamente sentida y no asumida exclusivamente de forma intelectual, de que la unidad psico-física, que todo lo mental y todo lo físico es: Impermanente, Impersonal, y genera Sufrimiento.

La vivencia en profundidad de la Talidad de las cosas, el poder ver todos los eventos tal y como son; condiciona el percibir la continua fluidez de lo impermanente - impersonal - sufriente, que conforma la realidad última en que nos movemos.

Buda postula la práctica de la meditación Vipassana a partir del trabajo con los "Cuatro Fundamentos de la Atención", que establecen el dirigir la atención mental, no a la concentración en un solo punto, sino a la observación atenta, ecuánime y desapasionada de estos cuatro fundamentos de la atención: cuerpo, sensaciones, mente, y contenidos de la mente; es decir en definitiva al conjunto de la unidad psico-física.

Este es el auténtico camino para llegar a conseguir la genuina visión cabal, para alcanzar la vivencia del real y profundo funcionamiento de las cosas. Lo que hay detrás de las apariencias del mundo fenoménico, no es el espíritu como indica el Vedanta, sino un flujo continuo, impermanente, impersonal y que entraña sufrimiento, de los cinco elementos que conforman la unidad psico-física que constituye la vida para todos nosotros, y que son: cuerpo, sensaciones, percepciones, actividades mentales y conciencia (en el Budismo estos cinco elementos se conocen como los cinco agregados de apego a la existencia).

Buda explica la técnica de la atención mental centrada en los cuatro fundamentos de la atención, en el texto titulado "Sattipatana Sutra" o Sermón sobre los cuatro fundamentos de la atención.

LOS FUNDAMENTOS DE LA ATENCIÓN MENTAL.

a) La contemplación del cuerpo.

La contemplación del cuerpo implica la contemplación de la vivencia del propio cuerpo en cada momento concreto en su sentir interno propioceptivo, y la contemplación simultánea de las posiciones del cuerpo en las distintas posturas que podamos adoptar (estar de pie, sentado, inclinado, tumbado, etc..), siendo conscientes de ellas pero sin modificarlas, sino simplemente observándolas. En estados avanzados de atención mental, la contemplación del cuerpo supone la contemplación de los elementos constituyentes del mismo en su nivel de vibración telúrica: agua, tierra, fuego, y aire.

b) La contemplación de las sensaciones.

La contemplación de las sensaciones físicas es la gran técnica de la meditación budista Vipassana, y consiste en observar atentamente una sensación física que de forma natural y espontánea esté dada en el cuerpo, de manera que no la tengamos que crear artificialmente, y de la que habitualmente no seamos conscientes, como es por ejemplo la observación del roce del aire al entrar y salir en las fosas nasales. Poco a poco hay que ir profundizando en la observación de las sensaciones físicas de forma que lleguen a percibirse como un continuo e ininterrumpido flujo, impermanente, impersonal y cargado de sufrimiento.

Las sensaciones físicas son de tres tipos:

- sensaciones agradables, que producen apego.
- sensaciones desagradables, que producen rechazo.
- sensaciones neutras, que producen ignorancia; porque al no reclamar nuestra atención no las sentimos, y por lo tanto somos ignorantes de ellas.

Solo cuando podemos percibir el conjunto de nuestras sensaciones, podemos percibir la totalidad y la talidad de nuestra unidad psico-física.

c) La contemplación de la mente.

La contemplación de la mente se refiere de forma primordial a la contemplación de la conciencia de los seis sentidos: olfato, vista, gusto, tacto, oído, y mente (para el budismo la mente es el sexto sentido que nos pone en contacto con el exterior al igual que hacen los demás). Es decir, contemplar la mente es contemplar la conciencia visual, táctil, auditiva, etc.. en cada momento concreto. Profundizando en la contemplación de la mente se puede llegar a sentir la

percepción directa que uno tiene de su propia mente en cada instante. Contemplar la mente es percibir la propia conciencia desde sus características de impermanencia, impersonalidad, y sufrimiento.

d) La contemplación de los contenidos de la mente.

Se refiere a la contemplación de los vrittis, de las oscilaciones de la mente: pensamientos, ideas, recuerdos, etc.. En el budismo se insiste especialmente en la observación atenta y ecuánime de la presencia en la mente de cualquiera de los objetos mentales que constituyen los denominados cinco impedimentos y los siete factores de iluminación.

Los cinco impedimentos son:

- avidez o codicia.
- odio.
- apatía o pereza.
- ansiedad.
- duda.

y su presencia en la mente dificulta de forma muy marcada la permanencia mental del estado de atención continua y mantenida.

Los siete factores de iluminación son:

- atención.
- indagación de la realidad.
- energía.
- éxtasis o felicidad.
- tranquilidad.
- concentración.
- ecuanimidad.

y su presencia en la mente favorece de forma muy marcada la permanencia mental del estado de atención continua y mantenida; permitiendo a la vez la percepción directa de la talidad de las cosas, pudiendo verlas tal y como son en su genuina esencia.

GENERALIDADES SOBRE LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN Y EL CULTIVO DE LA ATENCIÓN.

De forma amplia y global, y como generalización no específica para la práctica de la meditación Vipassana, se consideran cuatro tipos de carácter distintos como los más proclives para la obtención de beneficios por la observación de cada uno de los cuatro fundamentos de la atención:

- El carácter inclinado al deseo de inteligencia lenta debe de practicar la contemplación del cuerpo.

- El carácter inclinado al deseo de inteligencia aguda debe de practicar la contemplación de las sensaciones.

- El carácter inclinado a la teorización de inteligencia lenta debe de practicar la contemplación de la mente.

- El carácter inclinado a la teorización de inteligencia aguda debe de practicar la contemplación de los contenidos de la mente.

La observación desde el estado interior de atención mental pura e incontaminada, que no se implica ni reacciona ante nada de lo que observa, sino que en todo momento se mantiene centrada, atenta, ecuánime y desapasionada ante cualquiera de los elementos que fluyen ininterrumpidamente en su presencia, percibiendo siempre la continua impermanencia de los constituyentes de la unidad psico-física, su evidente impersonalidad, y su carga de sufrimiento; dicha atención mental pura va a permitir al practicante, gracias a las características mencionadas, la vivencia directa que emana de la observación arreactiva del flujo continuo de sensaciones, y que es la vivencia del encadenamiento de causa y efecto entre todos los componentes de nuestra unidad psico-física; lo que en el Budismo se conoce como la "Ley de causa y efecto" o "Anuloma Paticca Samuppada":

- sujetas a la ignorancia de la verdadera naturaleza de la existencia surgen las formaciones volitivas o karma.
- supeditada a las formaciones volitivas aparece la conciencia, hay renacimiento.
- dependiendo de la conciencia se forma nama-rupa (mente-cuerpo).
- condicionada por mente-cuerpo surge la base séxtuple (los cinco sentidos y la conciencia como el sexto).
- supeditado a la base séxtuple se produce el contacto.
- por el contacto nace la sensación.
- por la sensación surge el deseo.
- por el deseo aparece el apego.
- por el apego se produce el devenir.
- por el devenir se produce el nacimiento, el envejecimiento, la muerte, la pena, el lamento, el dolor, la aflicción y la tribulación.

Esto constituye toda la masa de sufrimiento a la que los seres, dominados por la ignorancia y sometidos a la avidez y al deseo, se ven encadenados. La "Ley de causa y efecto" limita y encierra el círculo de la existencia impidiendo que la vida pueda abandonarla, mientras no se abandone el deseo y se supere la ignorancia.

En la práctica de la meditación budista Vipassana también se considera que hay que cultivar la concentración mental. El grado menor de concentración mental necesario para la practica de

la meditación Vipassana, se denomina concentración de acceso o de cercanía (Upacara-Samadhi). Desde este nivel mínimo de concentración mental no se profundiza lo suficiente en la observación de las sensaciones como para llegar a obtener la visión cabal, la percepción de la talidad de las cosas.

Para alcanzar estos estados de penetración mental y sabiduría, es necesario profundizar en la concentración mental y conseguir los estados de abstracción mental conocidos como Jhanas, o diferentes niveles de penetración en la capacidad de abstracción y concentración mental. Se considera que hay una escala progresiva de profundización en la abstracción mental que condiciona la existencia de 8 grados o niveles. Son los 8 Jhanas, divididos en dos grupos: cuatro Jhanas materiales y cuatro Jhanas inmateriales.

Los cuatro Jhanas o absorciones materiales son:

- Primera Absorción: este primer nivel es el que surge del **desapego**, y va acompañado de formación de conceptos y de pensamiento discursivo. Cuando la mente se va concentrando en la observación de las sensaciones físicas, simultáneamente se va desapegando del resto de la actividad mental, aunque siga habiendo pensamientos. Por ejemplo en la práctica de Anapanasati, la concentración en la sensación del roce del aire entrando y saliendo por las fosas nasales, al ser una sensación siempre cambiante e impermanente, permite que vayan disminuyendo las oscilaciones mentales, y que las que permanezcan presentes en la mente se vayan percibiendo de forma distanciada y desapegada.

- Segunda Absorción: surge de la **concentración** y ya no hay formación de conceptos mentales ni pensamiento discursivo. La concentración de la atención mental es ahora mucho más fuerte; ya no aparecen pensamientos, conceptos, ni actividades mentales; lo único que queda es la sensación que se ha escogido como elemento de concentración; por ejemplo: el roce del aire entrando y saliendo por las fosas nasales.

- Tercera Absorción: surge de la sensación profunda de **ecuanimidad** y va acompañada de felicidad. Al no existir reacción interna ante lo que se observa, se manifiesta la vivencia de ecuanimidad acompañada de felicidad interior.

- Cuarta Absorción: a consecuencia del nivel profundo de ecuanimidad, surge un estado de **atención mental pura** que transciende la felicidad y el dolor.

Los cuatro Jhanas o absorciones inmateriales son:

- Quinta Absorción: desde el estado de atención mental pura, se supera la percepción de lo material, de las sensaciones y de la impermanencia; y se pasa a **observar el espacio ilimitado**, es decir la conciencia expandida.

- Sexta Absorción: se pasa a contemplar **la conciencia que se ha generado contemplando el espacio ilimitado**, y que es una conciencia ilimitada.

- Séptima Absorción: se pasa a contemplar **lo que queda al abandonar la conciencia ilimitada**, que es la nada.

- Octava Absorción: se supera la nada y se entra en el **estado en que no hay ni percepción ni no percepción**, que es aquello que hay detrás de la nada.

Detrás de la octava absorción está el estado de Nirodha Samapatti o perfección de la cesación, que es un estado de abolición absoluta en el que no hay ni sensación ni percepción de ningún tipo. Es el estado de vacío absoluto y en su manifestación el meditador parece un cadáver. Puede llegar a durar un máximo de siete días.

Detrás de Nirodha Samapatti está el Nirvana o estado último y definitivo de perfección absoluta de la humana naturaleza, en el que no hay cabida para el sufrimiento de ningún tipo y en el que la sabiduría constituye su característica más acusada. Es el estado perfecto de BUDA, en el que se supone que solo se manifiestan y además de forma simultánea, los denominados cuatro estados sublimes, que son: Amor - Ecuanimidad - Compasión - Alegría.

El propio Buda define el Nirvana como: " Hay, monjes, algo no nacido, no originado, no creado, no constituido. Si no hubiese, monjes, ese algo no nacido, no originado, no creado, no constituido, no cabría librarse de todo lo nacido, originado, creado y constituido. Pero puesto que hay algo no nacido, no originado, no creado, no constituido, cabe librarse de todo lo nacido, originado, creado y constituido. Esto es el fin del sufrimiento."

Hay que pasar por los 8 Jhanas o absorciones mentales, ejerciendo en cada uno de ellos las dos potencias:

- Potencia de serenidad o Samatha.

- Potencia de visión cabal o Vipassana (ver que todos los Jhanas son estados mentales impermanentes, sin entidad, y que por lo tanto generan sufrimiento por más sutiles que sean).

En la practica de la meditación budista Vipassana lo mejor es que el practicante ponga el énfasis en profundizar en la concentración mental; ya que la observación atenta, ecuánime y desapasionada surgirá por sí sola al profundizar en la concentración del flujo de las sensaciones físicas elegidas como soporte de meditación. Hay que tener en cuenta que no es lo mismo observar el flujo ininterrumpido de la unidad piso-física desde la concentración de acceso, que desde por ejemplo, el tercer Jhana (el nivel de ecuanimidad), porque la vivencia que se experimenta es completamente diferente.

La comprensión en profundidad, cimentada en la vivencia directa, visceral y genuina, de la autentica realidad de la existencia, permitirá la asimilación en nuestro cuerpo de las Cuatro Nobles Verdades del Budismo; haciéndolas patentes en cada momento de nuestra existencia, y permitiéndonos enfocar los acontecimientos cotidianos desde su particular óptica y compren-

sión. Las cuatro nobles verdades son:

- Primera Noble Verdad: todo en la vida es sufrimiento.

- Segunda Noble Verdad: el sufrimiento tiene una causa, que es el deseo.

- Tercera Noble Verdad: es posible superar el sufrimiento, superando el deseo.

- Cuarta Noble Verdad: el camino para superar el sufrimiento y el deseo es conocido como el Óctuple Sendero, y consta de los siguientes ocho puntos:

Virtud (Sila).

- Recta Palabra.
- Recta Acción.
- Rectos Medios de Vida.

Concentración (Samadhi).

- Recto Esfuerzo.
- Recta Atención.
- Recta Concentración.

Sabiduría (Panna).

- Recta Comprensión.
- Recto Pensamiento.

Mientras la sabiduría sea estrictamente mental e intelectual, es conocimiento prestado que oculta la ignorancia pero no la destruye. La única forma de destruir la ignorancia es meter ese conocimiento en las propias células, hacerlo vivencia profunda, visceral e interna. Sabiduría es lo que el cuerpo sabe.

Recordar siempre las últimas palabras de Buda en el momento de su muerte: "Sé tu propia isla, sé tu propio refugio, no existe refugio exterior. Que la enseñanza sea tu refugio. Que la practica sea tu isla".

EXPLICACIÓN DE LA ACTUACIÓN NEUROFISIOLÓGICA DE LAS MEDITACIONES DE ABSORCIÓN MENTAL Y DE LAS MEDITACIONES DE ATENCIÓN MENTAL.

Recordar que el cerebro interno es el regulador, el punto de contacto a través del mundo emocional, entre el cuerpo y la corteza cerebral superior. Cuando hay alteraciones a nivel del funcionamiento del cerebro interno se produce la patología psicosomática, porque el sujeto no puede asumir en su conciencia las vivencias corporales, y la energía del cuerpo tiene que

retornar hacia el cuerpo.

En las técnicas de meditación de absorción mental, la idea en cuanto a imagen mental, es el soporte de la concentración; por lo tanto se está trabajando desde el cerebro interno hacia arriba, hacia los hemisferios cerebrales, hacia lo estrictamente mental. Con las técnicas de meditación de atención mental (con la practica de Vipassana), se trabaja desde el cerebro interno hacia abajo, hacia el cuerpo; porque lo que se hace es ser consciente de la percepción interna de las sensaciones del cuerpo, o de la mente, que también está en el cuerpo. Desde estos postulados son formas muy diferentes de trabajo, porque aquello que nos mete en la vivencia de la totalidad, es la observación de lo completo a través de la observación del propio cuerpo.

Y esto es así por la razón de que cuando el cerebro interno se impregna de señales nerviosas, por ejemplo las producidas por un dolor físico, esto produce un cortocircuito desde el cerebro interno hacia el propio cuerpo como reacción de alarma, y se genera un automatismo de huida ante la causa que produce el dolor. Por eso cuando sentimos un dolor físico muy fuerte se anula cualquier tipo de actividad cerebral superior, porque lo único que le interesa al cuerpo en ese momento es hacer desaparecer el dolor. Con la practica de Vipassana lo que se produce es sobrecargar de información el cerebro interno en base a las sensaciones propioceptivas corporales, anulándose secundariamente desde este estado de sobrecarga, la actividad de los hemisferios cerebrales y la conciencia cerebral superior, con lo que la vivencia es estrictamente psicosomática, emocional y límbica; es decir es la vivencia de la unidad psico-física en su fluir espontáneo sin explicaciones sobreañadidas de ideas o conceptos mentales.

Por el contrario con las técnicas de absorción mental se trabaja profundizando en la idea, en la imagen mental al nivel del cerebro superior, pero se olvida el nivel de trabajo con el cuerpo; por lo cual el cerebro interno no se impregna de información corporal, sino que se anula su funcionamiento desapareciendo los componentes viscerales y emocionales que lo caracterizan. Entonces el nivel de potenciación de lo mental es tan fuerte, que se puede llegar al estado de iluminación o de trascendencia, porque se consigue realmente eliminar las modificaciones mentales de todo tipo presentes a nivel de hemisferios cerebrales. Esto sucede como consecuencia de trabajar solo desde el cerebro interno hacia arriba, y eliminar cualquier otro estímulo a nivel mental como pueden ser los provenientes del cuerpo; de ahí la abolición de los vrittis que se consigue a través de la focalización en un solo punto de la actividad mental.

La practica de Vipassana es llegar a la percepción de la Talidad de la existencia, de la realidad de nuestros constituyentes psico-físicos, a través de la sobrecarga del cerebro interno, por introducir en él toda la información de que podemos disponer en nuestro cuerpo; con lo cual se elimina la función cerebral superior, que es la que sustenta la fantasía del yo. Este mecanismo se puede entender comparándolo con la forma de actuación de los analgésicos. Los analgésicos actúan bloqueando a nivel del cerebro interno la información que llega desde el cuerpo a la corteza cerebral, con lo cual no se siente el dolor porque se ha bloqueado la transmisión del impulso nervioso y la corteza cerebral se encuentra inactivada, por sobrecarga y bloqueo del cerebro interno.

En la práctica concreta todas las técnicas de meditación implican también un componente emocional para el practicante. Desde la filosofía del Vedanta este componente emocional se obvia, se intenta hacer desaparecer; pero sin embargo desde la práctica de las técnicas de Vipassana, el componente emocional se incorpora. Esta es la gran diferencia entre los dos tipos de meditación, puesto que lo que se incorpora es toda la totalidad del cuerpo focalizado en lo que es el centro emocional de la persona, el cerebro interno.

En el Vedanta se trabaja solo desde la corteza cerebral superior, y se trata de ignorar todo lo que hay desde ahí hacia abajo; porque todo eso pertenece al inconsciente plagado de ogros y demonios a los que no hay que hacerles ni caso, sino simplemente ignorarlos, negarlos, y concentrarse en la conciencia trascendente. En definitiva es potenciar la conciencia superior y eliminar todo lo que tiene que ver con la realidad de que somos un cuerpo. El peligro de las meditaciones del Vedanta es caer en la función psicológica de las actitudes esquizoides: uno se puede concentrar tanto en un punto que llega a olvidarse de que tiene un cuerpo y de que en definitiva es un ser vivo; esto es la patología esquizoide de quedarse solo con una parte y olvidarse de la totalidad.

Hay que tener muy claro que somos seres limitados y además, como afirma el Budismo, condicionados por los mensajeros divinos: enfermedad, vejez y muerte. La única forma de asumir este principio es meterse en el cerebro interno y ser conscientes de la totalidad del cuerpo.

Comentarios:

P.- ¿Hay alguna salida de ese círculo cerrado del que habla el Vedanta?

R.- El psicoanálisis no postula salir de ese círculo, sino hacerlo funcionalmente agradable; mientras que el Vedanta dice que el simple funcionamiento de ese círculo genera sufrimiento, porque es producto de la ignorancia y la ilusión, y por lo tanto hay que romperlo para salir de él y superar el sufrimiento.

P.- ¿El psicoanálisis no postula salir del círculo porque no cree que se pueda salir o porque piensa que no es conveniente?

R.- Freud cuando en sus trabajos habla de trascendencia, afirma que este aspecto de nuestra existencia debemos conocerlo escuchando a los poetas y a los místicos. Sin embargo postula como principio básico de la homeostasis humana el principio del Nirvana, que es una palabra de origen budista. Como médico y creador de la psicología dinámica, intenta curar la enfermedad, no transcenderla. El psicoanálisis lo que hace es recolocar de forma saludable esa continua ebullición producida entre consciente e inconsciente.

P.- ¿Los sueños generan vrittis?

R.- Hay cuatro estados de conciencia: vigilia, sueño con ensueños, sueño sin ensueños, y turiya. Únicamente los dos últimos no generan vrittis. En el estado de vigilia y en el estado de sueño con ensueños se generan vrittis, huellas e impulsos kármicos. Por eso en ocasiones, en el estado de vigilia percibimos el aroma de un sueño y buscamos la realización de un deseo sentido en el sueño. Cada pensamiento está restructurando continuamente el inconsciente, y a su vez el inconsciente está continuamente actuando e influyendo sobre el consciente. Todo está continuamente en movimiento, recolocándose sin parar.

P.- ¿A que carácter patológico corresponde la apatía?

R.- La apatía es una disposición hacia las cosas que implica un estado interno de falta de interés, de pereza y de inercia; y no es propia de ningún carácter en especial. Puede estar presente en el oral cuando dice "no puedo"; y también en el histérico cuando dice "no me da la gana".

P.- ¿Como podemos saber que hemos entrado en alguno de los niveles de absorción mental?

R.- Desde mi experiencia el saber en cual de los tres primeros Jhanas se está cuando se medita (desapego, concentración, ecuanimidad) no ofrece ninguna duda. A partir del cuarto Jhana la vivencia es tan fuerte e intensa que ni siquiera tiene importancia la calificación.

P.- En la practica de Vipassana, ¿qué valor puede tener la observación de sensaciones físicas que no nos dicen nada de nosotros?

R.- Todas las sensaciones tienen la misma validez porque todas están en nosotros; lo que pasa es que las sensaciones neutras al no generar reacción en nuestro interior, no nos dicen nada del "yo"; pero sí que nos dicen de nuestra realidad, de todo lo que somos, porque no solo somos lo que nos gusta o disgusta, sino también lo que no nos importa de nosotros.

P.- ¿Crees que es mejor practicar siempre la misma técnica de meditación?

R.- Por supuesto que si. Lo mejor es practicar siempre la misma técnica, porque al cambiar de técnica, lo único que se hace es distraerse y además nos impide profundizar.

P.- ¿Vipassana es apropiado para todos los tipos de carácter?

R.- Vipassana es una meditación de atención mental y no creo que a ningún tipo de carácter le pueda perjudicar el estar atento y el darse cuenta de su propia unidad psico-física.

P.- ¿Influye el tipo de alimentación a la hora de meditar?

R.- Si, porque la mente está condicionada por el alimento al formar parte también del cuerpo físico. El cuerpo mental depende igualmente del cuerpo físico, de la respiración, de la alimentación, del manejo de la propia energía, etc... De la misma forma que la practica previa de Ujjayi favorece la concentración mental para la práctica de Vipassana, la alimentación también

influye en la meditación.

P.- Si en un momento dado estamos muy tensos y cansados, ¿no es mejor hacer una técnica de concentración, como por ejemplo la concentración en el entrecejo, en lugar de Vipassana?

R.- La concentración en el entrecejo tiene muchísima fuerza para focalizar la mente en un punto dejándola quieta, y por lo tanto actuando como un potente ansiolítico, pero no es terapéutica. Vipassana es buscar algo más dentro de la meditación, es en definitiva asumir todo lo que está continuamente fluyendo en nosotros; aunque a veces lo que fluya sea tan fuerte que no se pueda tragar. Pero lo que es terapéutico es intentarlo. En la practica de Vipassana, en particular de Anapanasati, se trata de dejar fluir todo lo que aparezca durante la observación de las sensaciones, que siempre van acompañadas de procesos emocionales internos, manteniendo una actitud ecuánime y desapasionada; y no es cuestión de intentar simplemente apaciguar los componentes emocionales internos a través de la concentración mediante una actitud ansiolítica, que puede estar muy bien en algunos momentos, pero que hay que tener claro que no es terapéutico.

XVI.- EPÍLOGO I: "UNA MEDITACIÓN DE OTOÑO EN VALFERMOSO DE LAS MONJAS". Por Fernando Hormaechea Arroyo.[8]

Tres días de diciembre en Valfermoso de las Monjas, llueve. Los canalones, terminados en gárgolas con cabeza de dragón, regurgitan agua con un chorro vivo e inconstante que cae en unos barreños que las monjas han colocado debajo para no desperdiciar nada de la riqueza que Dios nos da. Llueve constantemente y a ráfagas sobre la soledad del valle, sobre los esqueletos de los árboles, sobre las huertas desiertas. El convento se deja llover suavemente, la piedra desgastada y los patios invernales, silenciosos y serenos bajo el cielo plomizo, su interior austero, limpio, gastado por el trajín cadencioso de las monjas, por los retiros eternos de los hombres para conocer a Dios, nos acoge, nos abriga del frío y la lluvia, nos ofrece su halo milenario, paciente y perseverante, que apenas aparta la oscuridad, pero que esparce sombras serenas y amables que acompañan nuestra meditación esperanzada, que nos enseña que hay otras cosas que las que nos muestran las luces rutilantes que ciegan nuestra vida cotidiana en las grandes ciudades, las cosas como adornos sin volumen, carentes de entidad, las luces de neón

[8] Periódicamente en el Centro Asanga realizamos retiros de meditación Vipassana en el Monasterio Benedictino de Valfermoso de las Monjas (Guadalajara). El presente relato es la descripción del significado vivencial de uno de estos retiros para Fernando Hormaechea, al que personalmente considero mi gran compañero en el Dharma.

que iluminan la desesperación del aislamiento, que destruyen la duda, la ambigüedad, la penumbra densa en la que se mueven tantos seres, fantasmas creados por el hombre pero mas allá del hombre individual.

Nosotros permanecemos inmóviles durante horas en esa penumbra rica, espiritual y magmática, en la barriga de Dios, porque ahora sé que no hay otra cosa que esa búsqueda que está mas allá de nuestro deseo, que el trajín alegre, el roce delicado y vigoroso de los hábitos gastados de las monjas, que rezan, que nos atienden esta vez con una sonrisa silenciosa y tenaz, llena de la fuerza de su determinación. Ellas crean a Dios y nos lo ofrecen en toda su sencillez en estos días de otoño en los que la luz apenas levanta el vuelo y la lluvia cae lentamente, como un mantra inacabable, con pequeños intervalos de silencio en los que pían los pájaros desde los cipreses y los matorrales del campo. Y nosotros queremos palpar, tocar como los ciegos y los desconfiados ese magma profundo de silencio y lluvia y oraciones y tiempo desgastado y pecados, y permanecemos en silencio sin mover un músculo. No pensamos, inmóviles durante horas, perfectamente erguidos en nuestro cubil de vagabundo, como ellos nada tenemos. Sin aferrarnos a nada escuchamos el engranaje cada vez mas lento y definido de nuestra mente, el ritmo cadencioso de nuestra respiración, de las ráfagas de la lluvia sobre los tejados, de las sombras que van poblando el atardecer en nuestro sala vacía de grandes ventanales, y oímos durante las horas pobladas de nuestra meditación el tañer de las campanas en la desolación del invierno, luego el canto dulce, inmaculado y sereno de las monjas muy a lo lejos, como un milagro, y seguimos impertérritos y conmovidos, auscultando el ritmo cadencioso y transparente de nuestra respiración que renace y muere inacabable, un diminuto corazón de la constante sístole y diástole del universo, que incorpora y expulsa ahora también nuestra búsqueda y nuestro lento, esperanzado, resuello al soplo íntimo y profundo del convento, enriqueciéndolo, dándole mayor vida y densidad.

No hay nadie en la carretera ese viernes de puente a las 8,30 de la mañana. Suena por los cuatro rincones del coche la voz fatalista, monótona y poética de Luis Eduardo Aute en el magnetofón. Son las mismas imágenes de belleza e incomunicación, de erotismo y muerte que me llevan a la habitación de Marga 20 años antes, la botella de Amaretto y el disco que gira bailando alrededor de nuestro silencio reverente y desesperanzado. Solo yo recorro la cinta áspera y recta de la carretera, las luces amarillentas destellan atravesando el paisaje de plomo y sobresaltan la soledad invernal de la mañana. Mas tarde la autopista vacía es una plataforma inmensa en la que brilla la fragilidad escurridiza de mi coche.

Y yo encerrado en su interior, prisionero, con la música irremediable de Aute a buen volumen y el ronroneo monótono del motor estrellándose contra las nubes de metal, tan bajas sobre Madrid, que permanece callado, como un absceso, esperando la lluvia. Atravesar la ciudad fantasma y coger la autopista de Barcelona, mas transitada, cuyo asfalto rugoso hace surgir del coche un rumor salvaje y grave, como de caldera. Subo un poco mas el volumen y adecuo la velocidad a las condiciones de mi alma, lívida y fascinada por la belleza de esta luz trágica antes de la lluvia, en blanco y negro, por el escalofrío de placer y angustia de mi estómago al recordar la rueda malherida rozando el asfalto, por la incomunicación de las ventanas cerradas y los asientos vacíos en un coche que se desliza ahora a 110 km por hora en la vena de la carretera

junto a otros humanos como yo, valerosos e insensibles a la desolación del paisaje. De repente el trallazo de la lluvia sobre el parabrisas, los limpiaparabrisas intentando apartar la cortina de agua, los faros de los automóviles, como focos, iluminando la carretera atrapada por la masa gris que se inclina sobre ella y la asfixia. No he bajado el volumen pero he agarrado el volante con las dos manos y he aumentado la distancia de seguridad con la familia que me precede en un viejo Renault. Atento, sereno, ya sin dudas, herido por la belleza brutal de la tormenta sobre la autopista, por la voz de Aute, como una letanía, que profiere una oración sin Dios, por el recuerdo de Elisa. Pacífico, perfectamente erguido, estoy llorando sin pena, emocionado por la intensidad y la fragilidad de mi vida.

Giro suavemente en la desviación a Miralrio y abandono el flujo denso de la autopista, la cruzo por encima y enfilo la recta que resbala ladera abajo hasta ese valle sagrado, con el tiempo marcado por la cadencia centenaria del convento, olvidado por un mundo que ha preferido la angustia a la fe. Detengo el coche para respirar el aire puro y frío de la lluvia y el otoño, y mientras hago pis puedo oír a lo lejos el mugido sordo de la autopista y el silencio sólido de Dios, mas abajo, impregnando la desolación del paisaje. No me cruzo un coche ni un peatón. Abandono mi Volkswagen a la entrada después de darle las gracias, mirar su herida casi cicatrizada y tocarle apenas el lomo. Cojo los extraños cachivaches necesarios para estos días de meditación (una manta, un poncho, una esterilla de camping, unos calcetines de noche de Navidad para cubrir las botas) y penetro en ese otro mundo que me espera, la puerta permanentemente abierta, silente. La perrita del cura me da la bienvenida, se acerca a mi y mueve el rabo, me mira con sus ojos magnánimos y yo acaricio su cabeza crespa de peluche. Entramos juntos en el patio frondoso y chorreando, y me deja en la sencilla puerta de chapa de la entrada donde hay un cartel que ruega que quede entornada. Como siempre no hay rastro de las monjas.

A lo largo del pasillo en penumbra veo a Rosa y a Gloria que ya han llegado. Es un rito entrar en la sala, la pizarra al fondo, en el extremo contrario los pupitres amontonados de los niños. Por el arco de madera de los ventanales pasarán las horas, las luces del día, la llegada sigilosa de la noche. Organizamos nuestro nido como las cigüeñas: un doblez de la manta cuidadosamente modelado, el almohadón en el ángulo exacto, los taburetes, las esteras protegiéndonos del suelo de baldosa que, como un espejo, refleja la sombra inmaterial de nuestros cuerpos erguidos, anhelantes en esta mañana lenta, mientras Miguel nos da la bienvenida y nos desea suerte en nuestro viaje interior.

Un fin de semana enclaustrados en una sala en penumbra, siete horas diarias sin moverte un ápice, un círculo de personas con los ojos cerrados esperando la iluminación, luchando, esforzándose por una quimera imposible de olvidar: la paz interior, apartar el dolor aunque sea a costa de rechazar el placer. Todos afanándonos en actos cuyo sentido está mas allá de nosotros, como las abejas libando miel, obedeciendo mas a nuestro destino que a nuestros deseos. Cuidamos nuestra comida, hacemos yoga, nuestro cuerpo chirría a nuestros mandatos, le escrutamos, nos acomodamos, nos vestimos nuestra piel, estiramos los músculos, los tendones, reconocemos el temblor, el dolor, el frío. Esperamos pacientemente su reacción, el camino que tome, porque ese es nuestro camino. No tenemos otra cosa que esa mole inestable, esa

apariencia viva y cambiante, y sin embargo no podemos arroparnos en ella, refugiarnos en la verdad única de lo que nos cuenta. Auscultamos una sensación y la vemos pasar como un viento ineludible que nos agitase el pelo. Seguimos a la espera, anclados en la marea constante de nuestra respiración. Un deseo surge siempre de un espacio recóndito de nuestro cuerpo, se agranda mientras se acerca incontenible, si no lo esquivamos no nos alcanza, nos pasará rozando ardiente, luminoso y fascinante, se alejará dejando una estela de esperanza y desvelo. Contemplamos fascinados la magnificencia ya casi putrefacta de su cola y seguimos sentados, sin hacer nada, en el lento vaivén de la espiración y la inspiración.

Yo hago lo mismo, sigo un impulso ancestral que no comprendo, estoy sentado, inmóvil, muy derecho, colgado del vértice del universo, y desde ahí pretendo verlo todo surgir y desvanecerse como si fuera Dios. Es una quimera tan vieja como la humanidad que yo, una vez mas, cumplo, movido por la ambición, el deseo de conocimiento, ahora lo sé, porque en un momento de perfecta concentración me entró esa certeza exacta por las aletas de la nariz junto con el aire primordial que respiro en este monasterio donde la santidad de los hombres se cuece a fuego lento desde hace 9 siglos.

Las piernas en el ángulo exacto, encajas los riñones para que los atraviese la línea que va desde el coxis al extremo más alto de la frente, la que construye la fortaleza del cuerpo y lo forja, lo afianza hacia el vértice del universo desde nuestra sala vacía, en lo mas profundo de un valle, en las entrañas de un convento que ha atravesado todas las revoluciones, todas las guerras, todos los descubrimientos. Así, podemos relajar perfectamente el resto, fijar la mirada interior, los ojos un poco bizcos, y contemplar la respiración del mundo en nuestra respiración, el rítmico pasar de las cosas, de nuestro pensamiento, perfectamente inmóviles, agazapados, a la caza de nuestro vaivén impermanente, del sonido vibrante de las campanas, de la voz lejana y pura de las monjas en el alma del monasterio. La mirada quieta y brillante, como una flecha en la diana de las aletas de la nariz, la inspiración fría y afilada, la espiración caliente y ancha de la caldera de mis vísceras, erguido, atento, contemplando la marejada de mis emociones de hombre, de mi esperanza de hombre, contemplando la tensión en los hombros asomados al vacío, oyendo crecer nuestra oración silenciosa, emocionado, tenso, hermanado con mis compañeros, siento la sacudida ácida de una lágrima vibrando en el fulgor de mis pupilas.

TODO ES IMPERMANENTE

La hora de comer llega y bajamos la escalera. Hay dos mesas de seis plazas reservadas para nosotros, las mismas de siempre. Se produce una estratificación por sectores: la mesa de los profesores y la mesa de los alumnos. Es una inercia que se ha adueñado de nosotros y que pronto será destruida. Conmigo se sientan Paula, María Josefa, Ángeles, Lucía y Juana. Como siempre tengo suerte, porque de este modo puedo quitarles la máscara y quererlas tal y como son. Paula no es esa mujer frívola y extemporánea, sino una mujer valiente y decidida, que no confía en su inteligencia y que necesita amor. Juana esconde un temperamento atormentado y lúcido, una energía arrasadora, una inteligencia sutil e ingeniosa en su aparente frialdad y superioridad. María Josefa se siente insatisfecha y Lucía tiene la mirada aguamarina y nostálgica y unas manos de pianista que muestran una sensibilidad afligida. Ángeles aparta a manotazos la

vulgaridad de su entorno y busca su salvación. Como siempre todas me cuidan, me miman, me quieren, me respetan, me buscan con un amor desinteresado, ofreciéndome una amistad alejada de las convecciones. Charlamos animadamente mientras una monja seca nos sirve las clásicas comidas de convento: salada, sabrosa, sólida, excesiva, desprovista de adornos, pero subrayando la suerte de comer, el regalo de Dios. Contamos con bastante pudor algún aspecto de nuestra vida, hablamos de todo espoleados por la curiosidad y el ingenio inagotable de Juana, terminamos contaminando a la mesa de al lado que, al principio, sentimos silenciosa pero que, según pasan los días, se vuelve progresivamente mas bulliciosa y alegre. Bajamos al comedor cuatro veces al día (yo solo tres), y lo hacemos como un rito. En su sala austera relajamos la tensión, sacudimos el cansancio, buscamos otra comunicación, la cotidiana, que muestre nuestro aspecto mas humano, sentimos el trajinar de las monjas, participamos de su vida.

Pasa la tarde por los poros de la piel, viajeros en la nave desolada del mundo desde nuestra inmovilidad en el vientre de Dios. El látigo de la lluvia afuera y el flujo caliente de nuestra respiración dentro, mas calmado cada vez, mas íntimo; el salto de agua del canalón afuera que las monjas intentan retener con barreños, el chorro de nuestra esperanza y nuestra fe dentro, contemplado por nosotros, como una excrecencia inevitable; luego el piar de los pájaros desde los cipreses, la calma de una pausa en la lluvia, la amenaza de las nubes de plomo escondiéndose en las sombras de la tarde, salvajes; dentro, el reflejo sin volumen del cielo torvo sobre las baldosas, el avance progresivo de la penumbra adueñándose de la sala. Nosotros impasibles: el silencio de Dios, las monjas rezando en lo mas hondo del convento, la llegada de la noche; y dentro ya no queda nadie.

TODO ES SUFRIMIENTO

Después de cenar nos reunimos para la última meditación del día y seguidamente abrimos un turno de palabra para conocer la impresión de cada uno. Solo coincidimos en una cosa: el dolor y el cansancio. Es cierto, es un cansancio profundo, infinito, que no procede de ningún sitio, que no tiene causa, excepto quizá la resistencia de nuestro inconsciente, su lucha constante para que piquemos en su anzuelo, en sus celadas engañosas, para que nos identifiquemos con sus trampas, pero nosotros contemplamos el hilo que nos tiende, la concatenación de ideas que nos ofrece, impasibles, no intervenimos. A veces surge entonces el centelleo de un recuerdo imposible, el ahogo de una emoción antigua: el pasillo de casa de mis padres por donde daba mis primeros pasos de mecano. Si solo lo contemplamos habremos recuperado a ese niño para siempre y veremos alejarse para siempre la amenaza agazapada de su miedo, la sangría de su angustia sobre nuestras heridas de hoy.

El dolor es llevadero y te despierta, el sufrimiento te destruye, te agota, pero te hace humano en este retiro que llevamos a cabo para ir mas allá de nuestra humanidad. El dolor es una sensación que está en la pierna, en un hombro, en la espalda; es una sensación primero aguda, luego sorda, como de sala de máquinas, y lo mantienes ahí, lo incorporas como un elemento mas al ciclo rítmico y exacto de tu respiración. El sufrimiento también es agudo y luego sordo, pero se adueña de ti, te duele sobre todo la mente, te instala en la duración, en el futuro para desear que acabe, en el pasado para buscar cuando acabó otro semejante, llena tus

poros, ocupa todo tu espacio interior, te hace buscar una salida. Cuando comienza a hacerse sordo se humaniza, nos une con nuestros hermanos, nos vuelve compasivos, dúctiles e irrompibles; sin embargo, si llega ese momento, es un don en el que tu no influyes, tu solo resistes.

Las comidas son más tristes sin la alegría de Sor María. Nos saludó el primer día, cetrina, mas delgada, hablándonos con la misma verdad de siempre, la que solo pueden decir los santos porque siendo la mas cruda no duele, más faltaba el brillo de sus ojos, su esplendor. Nos contó que el día que vinimos había tenido una subida de tensión que había llegado hasta 22-15, que se había encontrado muy mal, que estaba en tratamiento, con efectos, por ahora, bastante escasos (de todos modos no me extraña: su edad de recapitulación y la cocina insana de las monjas parecían las causas evidentes). Le dolía la cabeza con frecuencia y se veía que le faltaban las fuerzas. Se detuvo poco tiempo a charlar con nosotros, no nos quiso convencer de nada, ni nos tomó el pelo, ni curioseó. Luego la vi ocupando el lugar central de la abadesa en la misa del domingo, en el pequeño refectorio de sillería semicircular al que acudí con Juana y Gloria. Se movía lentamente, rezaba con fe pero sin dicha. Cantaba, rodeada de sus monjas - el hábito austero, la toca negra que cae sobre los hombros, el rostro inmaterial en la penumbra de la iglesia, en el susurro conjunto de las voces-, y en su canto había plegaria y no felicidad.

TODO ES IMPERSONALIDAD

Cada mañana, renovados, nos acomodamos en las mantas cuidadosamente engurruñadas, nos vestimos nuestro cuerpo, acomodamos su peso sobre nuestras posaderas, buscamos tanteando el eje de la tierra con la excusa de permanecer rectos y enviamos una mirada larga a la mañana a través del ventanal: el sol avanza apenas por los matorrales de la ladera y el colegio permanece callado, sin los niños, bajo la protección ingrávida y serena del convento. Abrimos nuestra mirada interior, el filo en las aletas de la nariz, el fuelle cada vez más lento de nuestra respiración, cada vez más lento, cada vez más lento... como nuestros pensamientos.

Me incorporo poco a poco a la corriente que mis compañeros van creando, una corriente de silencio rítmica, calmada, transparente. Están mi cuerpo y el dolor, están la luminosidad de la mañana, los fantasmas apacibles y recónditos del monasterio que asisten nuestra meditación, las voces lejanas de las monjas que otorgan realidad a mi aventura. De repente, en el intervalo imperceptible entre una inspiración y una expiración ya no estoy, me he incorporado a esa corriente misteriosa, una corriente unificadora y sigilosa, de comunicación, de silencio, una energía sutil y poderosa, sólida y cambiante, una corriente de esfuerzo y esperanza, de atención plena y silencio creador que unifica las cosas. Oigo el trino de los pájaros en la mañana limpia sin un comentario, soy la pureza de la luz del día, la calma milenaria de mis compañeros, de todos mis compañeros a lo largo de los tiempos, la bonanza pacífica de las monjas que cocinan a Dios en este convento, apacible e imperturbable, nada excluimos de nuestra mente y, por tanto, incorporamos cada vez mas cosas. Me uno a su respiración calmada y serena como si fuera un trampolín sobre la humanidad. Estalla mi alma individual y se incorpora al flujo exacto, atento y alegre de mis compañeros, sombras sólidas alrededor mío, generosas, atentas a si mismas y fuera

de sí.

Luego comemos juntos. Contentos y, sin saberlo, ya no nos preguntamos sobre nuestras vida pasada, nos basta el presente. Nos queremos, nos sentimos hermanados, nos tratamos con respeto, con calor, con admiración, estamos alegres y no esperamos nada. Reímos animadamente, hablamos, nos mostramos como somos, perfectamente espontáneos en este magma vital del monasterio. Sabemos que estamos juntos, que cada uno es una posibilidad cumplida del otro; que cada uno, cada cosa, es una posibilidad cumplida de otro, de otra cosa. Somos un camino alternativo de cada cual, somos diferentes alternativas en esta amalgama eternamente cambiante y nuestro destino es cumplirlo. Con una sonrisa de complicidad, sin caer en la trampa de la verdad o la mentira, sabiendo que solo somos un aspecto de la realidad, un personaje, sin sustancia, pero imprescindible, porque sin él ésta no estaría completa. Puedo mirar a mis compañeros como mi otra posibilidad y siento compasión y alegría. Comemos juntos, charlamos, nos recogemos bajo el cuidado exquisito y amable de las monjas. Estamos aquí, un grupo de seres, en este convento que guarda la esencia del mundo, el Aleph desde el que se pueden ver, al mismo tiempo, los infinitos ángulos del universo, y nos limitamos a respirar, con sumo cuidado, fijar la atención en los detalles del presente (una sensación, la tensión de un músculo, la inervación de un nervio, la ira, un deseo puntual y su estela), lo único por lo que está constituido y, cuando volvamos a nuestros hogares, sentiremos que somos, además, un poco Valfermoso y Sor María enferma, un poco mas el trino de los pájaros y el fragor de la lluvia, un poco mas cada uno de nosotros, mas extensos ya y menos definidos.

XVII.- EPÍLOGO II: LA MEDICINA PSICOSOMÁTICA Y LA FUERZA DEL ESPÍRITU. Por María Teresa Pérez Linares.[9]

"Cuando el espíritu inmundo sale de un hombre, recorre lugares secos, en busca de reposo. No los encuentra, y dice: Volveré a mi casa, de donde he salido. Y, al llegar, la encuentra libre, limpia y adornada. Marcha entonces y toma consigo otros siete espíritus peores que él, entra y habita allí y el final de aquel hombre resulta peor que el principio." (Evangelio de San MATEO, XII, 43-45)

[9] María Teresa Pérez Linares, es la alumna que viene asistiendo a las clases del Centro de Yogoterapia Asanga desde hace más tiempo. A su vez es uno de los más claros exponentes del camino del Jñana-Yoga.

LA MEDICINA PSICOSOMÁTICA Y LA FUERZA DEL ESPÍRITU

I N D I C E

I. EQUILIBRIO GENERAL Y SALUD

II. DISCIPLINA Y CONTROL

III. BIENES MATERIALES

IV. LA SOLEDAD

V. DEPRESIÓN NERVIOSA

VI. TENSIÓN, CRISPACIÓN Y RELAJACIÓN

VII. FORMAS ACTUALES DE VIDA. OXÍGENO. MEDIO AMBIENTE

VIII. RESPIRACIÓN

IX. EL CAMINO DEL ESPÍRITU

X. EL KARMA

XI. CONCLUSIÓN

****

LA MEDICINA PSICOSOMÁTICA Y LA FUERZA DEL ESPÍRITU

"El dolor es inevitable. El sufrimiento es optativo."

I. EQUILIBRIO GENERAL Y SALUD

"El verdadero descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes sino en mirar con ojos nuevos."

La Medicina psicosomática, es decir la interacción del psiquismo sobre el organismo, la interdependencia de espíritu y cuerpo, se conoce desde HIPÓCRATES, quien ya supo ver, en forma panorámica, la extensión y la riqueza de la ciencia médica.

Los trabajos de PAVLOV sobre los reflejos condicionados y los de FREUD sobre la vida profunda del subconsciente abrieron el camino al análisis de la sintomatología patológica en función del psiquismo.

Sin caer en la exageración -frecuentemente debida al error o al desconocimiento- que atribuye sistemáticamente al espíritu, considerado como imaginación o desequilibrio mental, todas las alteraciones que sufre el paciente, se sabe con certeza que muchas enfermedades se producen a consecuencia de choques emocionales, de grandes convulsiones morales, de disgustos y de preocupaciones permanentes.

En el momento actual, ya nadie pone en duda la influencia psíquica en la gestación de enfermedades tan graves como la úlcera gástrica o duodenal y la diabetes, con sus múltiples complicaciones de orden cardiovascular.

Las alteraciones de la función hepática proceden, en primera instancia, de perturbaciones del espíritu. Las emociones, las presiones, los disgustos, pueden provocar profundas modificaciones en las complejas funciones de la glándula hepática. Un sentimiento de miedo violento puede determinar, inmediatamente, la aparición de una crisis de ictericia.

Ese conjunto de alteraciones viscerales y nerviosas que se agrupan bajo la denominación

genérica de "distonía neurovegetativa" cae de lleno en el campo del estado psíquico. Poco a poco y según las circunstancias familiares o sociales, los pequeños choques, las discusiones continuas y estériles, los roces incesantes, desencadenan complejos mecanismos que, a través del gran simpático, ese amplio sistema nervioso periférico que rige la vida visceral, ocasionan trastornos de tipo nervioso y digestivo, capaces de destruir lentamente todo el edificio orgánico.

Algunos autores se refieren al subconsciente como "una nueva víscera", carente de forma visible pero tan real como el páncreas o el hígado, que se esconde en el fondo de nuestra personalidad y rige desde allí nuestras vidas, en forma inflexible y, a veces, tiránica y que puede llegar a causar, cuando adquiere caracteres patológicos, muy serias perturbaciones al equilibrio del organismo.

Es bien conocida la influencia de las emociones, de los nervios tan temidos por cantantes y actores, sobre el intestino, y grandes artistas líricos se han sentido atenazados por ellos a lo largo de toda su carrera.

La cólera, cuyo mecanismo fisiológico está ligado a la función suprarrenal, puede llegar a provocar graves desórdenes circulatorios e, incluso, el accidente cerebral, de fatales consecuencias.

En la mujer, la menstruación aparece estrechamente conectada con las modificaciones psíquicas: la desaparición temporal o definitiva de la regla, o un flujo sanguíneo anormal, puede ser consecuencia de fuertes sacudidas emocionales.

En el hombre, la función genésica, es decir su potencia sexual, aparece profundamente modificada cuando concurren fuertes tensiones en su estado anímico.

La hipertensión en su forma más frecuente, y las elevaciones repentinas de las cifras de la presión sanguínea, estánconectadas con las agresiones constantes del psiquismo. Se recomienda especialmente a los hipertensos, y a los temperamentos sanguíneos y congestivos, que se guarden de la cólera, que podría matarlos de forma fulminante.

La obesidad deriva en gran medida de un mecanismo similar, sin perjuicio de reconocer sus connotaciones hormonales y alimentarias asociadas.

Los niveles de urea, de colesterol y de ácido úrico pueden verse incrementados por una vida de trabajo sin aliciente ni ilusión o por un clima de irritación permanente.

Se podría alargar así la relación de agresiones, hasta el punto de afirmar que apenas existen manifestaciones patológicas, enfermedades benignas o graves, o síntomas clínicos, en los que no intervenga el psiquismo, para determinar, agravar o mejorar el estado general de la persona.

Nuestras glándulas ejercen una influencia preponderante en nuestro carácter. Una deficiencia, o un exceso, de actividad glandular pueden hacer de nosotros seres melancólicos,

miedosos, violentos. Es cierto que nuestras glándulas actúan sobre nosotros, pero también lo es que nosotros actuamos sobre nuestras glándulas.Y es así, precisamente, cómo logramos dominar nuestras emociones negativas y afirmarnos en los pensamientos positivos; así es cómo llegamos a transformar nuestro cuerpo. La mayor parte de los trastornos glandulares arrancan de un desarreglo emotivo, y esa situación sólo puede enderezarse partiendo de la idea de la preponderancia de lo mental sobre lo físico, del dominio del espíritu sobre el cuerpo.

Toda la Medicina es psicosomática, porque el ser humano es una totalidad, una integridad, una unidad compleja y, en principio y deseablemente, equilibrada. "El cuerpo del hombre no es distinto de su alma, porque lo que se llama cuerpo no es sino una porción del alma, percibida por los cinco sentidos", decía William BLAKE.

El hecho de que un enfermo se abandone a su dolencia o muestre, por el contrario, su firme voluntad de salir de ella puede condicionar, en un sentido u otro, situaciones tan graves como el cáncer o la muerte.

La regla número uno para curar una enfermedad es dejar de provocarla. "Quien espera el dolor, lo sufre y quien lo merece, lo espera. La maldad elabora tormentos contra sí misma, como la avispa que pica y, al hacer daño a otro, se lo hace a sí misma, porque pierde su aguijón para siempre." (MONTAIGNE, Ensayos, libro II "De la conciencia".)

Son bien conocidos los cambios de humor, de carácter o de comportamiento que cualquier enfermedad crónica puede engendrar. Esto es algo corriente y fácilmente comprensible, ya que un pequeño sufrimiento constante, una indisposición que no se resuelve, un malestar físico permanente, llegan a producir, a la larga, profundos cambios en la persona.

Se crea un círculo vicioso "enfermedad-mal carácter". Sin embargo, ahora se sabe que enfermedades que antes exigían una intervención quirúrgica pasan hoy a ser incluidas en el campo de la Psiquiatría. En los años 50, el profesor BORCQ, cirujano francés, tenía como ayudante a un interno de la Clínica Psiquiátrica y constató que, en un plazo de ocho meses, el diez por ciento de los casos considerados inicialmente quirúrgicos resultaban proceder de trastornos registrados por el subconsciente y curables a través del psicoanálisis.

Está científicamente probado que los trastornos psíquicos causan trastornos orgánicos y que éstos, a su vez, causan trastornos psíquicos: estamos, en efecto, ante el más vicioso de los círculos. El ejemplo clásico, dice el profesor VIVET, es el de la úlcera gástrica. Algunos médicos, entre ellos el profesor GOSSET, llegan a afirmar que, en el cincuenta por ciento de los casos, el origen de la úlcera de duodeno es de orden psíquico y reclaman la estrecha colaboración entre cirujanos y psiquiatras. Las expresiones "hacerse bilis" y "hacerse mala sangre" reflejan, en el lenguaje coloquial, este planteamiento.

Así pues, ya se trate de que el enfermo tolere mejor su enfermedad, ya de prevenir la aparición de ésta mediante el mantenimiento del correcto equilibrio orgánico, el papel del espíritu es fundamental.

La fuerza real del ser, su energía profunda, inagotable, se extrae del espíritu.

La observación de tantos seres que sufren, que se quejan, que se sienten desgraciados, a la deriva, ha llevado a muchos médicos a indicar lo que parece ser, como fruto de una larga experimentación clínica y personal, la mejor forma de conservar la salud.

Es enormemente importante que consideremos seriamente ese poder extraordinario que reside en nosotros -la fuerza del espíritu- que no utilizamos porque no somos conscientes de ella, porque la vida pasa sin que lleguemos a hacer el esfuerzo que nos sacaría del pozo en que con frecuencia nos vemos hundidos.

Existe una forma de vivir en la armonía del espíritu, capaz de evitar, en gran medida, el mal y de prevenir la enfermedad. Ya en la antigua Grecia, los médicos-filósofos, tales como DEMÓCRITO (1) y EMPÉDOCLES (2), consideraban la salud como un estado de armonía y la enfermedad como un estado de discordancia. En forma similar lo plantea la Medicina china.

Ya en el siglo XX, Sigmund FREUD sostenía que, al margen de lo que debiera ser, el hombre vive de conformidad con el "principio del placer", suavizado por el "principio de la realidad", teoría que ofrece sorprendente semejanza con la de DEMÓCRITO.

Se trata de sacar de la vida todo lo que ella nos puede dar, no en el sentido materialista del consumo sino en el del crecimiento espiritual. "Viniendo desde abajo y desde lejos, llegamos al más allá", decía Paul ELUARD.

---

(1) DEMOCRITO (4360-357 a. de J.C.), presocrático, llamado el "filósofo burlón" porque se mofaba de las locuras humanas, defendía, en la misma época que EMPÉDOCLES, un sistema ético que hacía del placer, moderado por la evitación de excesos, y del cultivo de la templanza, de la rectitud y de la nobleza, la finalidad principal de la vida.

(2) EMPÉDOCLES, sobre al año 400 a. de J.C., estableció la teoría de los cuatro elementos -tierra, aire, agua y fuego- de los que nació el mundo, en función de los dos principios activos -amor y odio, es decir atracción y repulsión.

II. DISCIPLINA Y CONTROL

"He llegado a la conclusión de que toda la infelicidad del hombre deriva de una sola causa: no ser capaz de quedarse solo, sentado y quieto en una habitación."

(PASCAL, 1670)

Podemos clasificar a los seres humanos en dos categorías:
la de los que nunca han dejado de aprender y la de los que, desde que salieron de la adolescencia, abandonaron cualquier forma de estudio. Y, siendo la vida un continuo aprendizaje, sólo evolucionan los que permanecen en la brecha de la "escuela" durante toda su vida.

Nada puede obtenerse sin disciplina, porque la disciplina es, efectivamente, una forma de saber vivir. Sin la aceptación implícita de someterse al respeto de determinadas reglas, la vida en sociedad se convierte rápidamente en una jungla donde prevalece la ley del más fuerte. Todos hemos de obedecer a las necesidades de las presiones exteriores, en la medida, claro está, de que la autoridad, que no significa autoritarismo, no busque coartadas ni pretextos para ejercer una opresión tiránica o exigir minucias de un excesivo formalismo.

La evolución de las mentalidades y de las técnicas, los rápidos cambios que aquélla produce en el comportamiento y en los hábitos de los individuos cuyo conjunto integra la sociedad en que vivimos, hace inevitable la transformación de las relaciones paterno-filiales, maestro-alumno, jefe-subordinado.

Y, no es menos cierto, hoy como ayer, que nadie es realmente libre sin la disciplina que debe comenzar por imponerse uno mismo antes de exigírsela a la colectividad, ya que la vida en grupos es la fórmula normalmente establecida y porque sólo llega a conocerse lo que se practica. Hay que pasar de la disciplina impuesta a la disciplina concertada, aceptada, lo que constituye la forma de civismo más loable.

La auténtica autoridad no se ejerce jamás mediante la tiranía: se impone mediante la competencia, el buen hacer y las buenas maneras. Es fácil seguir a un líder al que se admira. "No puedo servir con eficacia más que a aquéllos en quienes tengo fe", decía LYAUTEY. Pero, se necesita madurez de espíritu para comprender la necesidad de disciplina, es decir del compromiso voluntariamente aceptado o soportado. Sin embargo, la inmadurez es tan frecuente que podría considerarse como uno de los síntomas más desoladores de la época actual.

Hemos de aprender a modelar y a adaptar nuestro cuerpo a nuestro cerebro. Somos una maquinaria maravillosa cuyo rendimiento será prácticamente ilimitado, en cantidad y en calidad, una vez que hayamos aprendido a disciplinar nuestros músculos, nuestras vísceras y, ante todo, nuestras facultades cerebrales. Nosotros mismos hemos creado, en mucho mayor medida de lo que sospechamos, nuestras propias limitaciones.

El hábito del autocontrol, lejos de provocar enfermedad, es extremadamente fructífero. Si el número de neurosis y de psicosis aumenta de forma inquietante, si observamos en la mayor parte de los individuos signos de agitación y de nerviosismo, se debe, precisamente, a que éstos no

siguen disciplina alguna, ya sea porque nadie se la impusiera en el medio en el que su infancia se desarrolló, ya porque la hayan rechazado sistemáticamente, por aburrimiento, por pereza o por soberbia.

Por otra parte, no es difícil comprender la diferencia abismal que existe entre el control voluntario y el impuesto. Quien haya adoptado el hábito de no rebelarse si se le molesta, de aceptar con igual serenidad una sorpresa agradable o desagradable, de obligarse a no tener jamás, en ninguna circunstancia, una palabra grosera, un gesto vulgar o una actitud hostil, será un ser profundamente liberado, se situará por encima del alcance humano, de las fricciones y de los choques capaces de deteriorar cualquier vida y a cualquier individuo mal entrenado.

Esta es la actitud de la disponibilidad y de la moderación. Si a tal voluntad de comportamiento se añade el freno a los deseos, se habrá cerrado la puerta a la envidia, a los celos, al espíritu de lucro y de lujuria. Sólo quien carece de deseos de posesión puede llamarse libre. Y, sin embargo, tal actitud no le impedirá, por ejemplo, construir una casa ni ocuparse de la economía que habrá de proteger su vejez y el porvenir de los hijos que haya traído al mundo.

El hecho de poseer puede perfectamente coexistir con el desapego de la posesión. Hay que considerar la posibilidad de verse privado de las comodidades que se han conocido, de tener que adaptarse a una vida más dura o más sencilla, sin sombra de lamento ni de resentimiento.

Adaptarse a todas las circunstancias de la vida constituye la forma de disciplina más ardua, pero también la más productiva. Históricamente, el espíritu de posesión ha generado guerras, conflictos, asesinatos. No se puede alimentar la ilusión quimérica de ver algún día nacer esa inmensa comunidad humana en la que cada uno de sus miembros estaría dispuesto a compartir y a hacer donación de sus bienes. Pero sí cabe imaginar un número creciente de individuos que hayan logrado convencerse de que tales luchas implacables por el poder, por la gloria, por el dinero, representan el colmo de la deformidad humana.

El resultado indefectible de una prueba, de un examen de cualquier tipo, incluso cuando se ha fracasado en él, es el conocimiento de uno mismo, de la medida de las propias capacidades, del alcance de las propias fuerzas. La existencia está hecha de pruebas sucesivas que hay que tratar de superar y de las cuales siempre se obtiene una enseñanza. Cuando la vida nos pone "a régimen", privándonos de lo que amamos o imponiéndonos lo que detestamos, la rebelión es, sin duda, una reacción negativa, pero la resignación también lo es: sólo cabe, como reacción positiva y madura, la aceptación que lleva, finalmente, a la adaptación. En la raíz de todo progreso, encontramos la vieja máxima socrática "Conócete a ti mismo y conocerás el Universo".

Una vez alcanzado tal grado de comprensión, la actitud personal frente al prójimo resulta modificada. Ya no se puede luchar por tener, ya no se puede acaparar. Ya no se puede arruinar al otro para enriquecerse, ya no se puede asalariar para obtener, pisotear para invadir. Todos estos actos de violencia, casi siempre disimulados, envueltos en promesas que no se cumplirán, en sonrisas falaces, en amenazas cobardes, perderían cualquier posibilidad de producirse a

rienda suelta. Cuando menos, su frecuencia se vería notablemente limitada y, ya que el contagio es un factor vital extremadamente activo, los menos agrios, los menos corrompidos, los menos viles, se verían empujados a reflexionar antes de actuar. Es la obnubilación de las conciencias lo que engendra y alimenta el Mal, bajo sus formas de bajeza, de servilismo, de traición e, incluso, de asesinato. Todas ellas se desencadenan con una violencia que el desarrollo industrial no hará sino agravar, a menos que los centinelas del espíritu intervengan a tiempo.

Alguien ha dicho que los hombres más válidos de nuestros tiempos son los que tienen "más conciencia que ciencia".

Todas las filosofías elevadas y todas las religiones han exigido a sus adeptos y discípulos la voluntad de la elevación espiritual y les han impuesto duras prácticas, a través de las cuales se trataba de encaminarlos hacia esa difícil conquista.

La meditación, experiencia potenciadora que acaba por captar plenamente la atención, impidiendo su múltiple y habitual dispersión, y el ascetismo, que endurece el cuerpo y empapa la voluntad, son las dos disciplinas más ampliamente seguidas. Aunque, en rigor, ambas exigen la vida en comunidad o una existencia de tipo monástico, únicamente posible en el celibato, la fuerza moral que de ellas deriva puede adquirirse en la vida ordinaria, siempre que, desde la más tierna edad, se haya entrenado a la persona en el cultivo de una sana pasión. Sólo la alimentación del fervor, unida a elementos concretos que pueden perfeccionarse a lo largo de toda la vida, permitirá mantener ese entusiasmo, esa alegría y ese optimismo capaces de conservar la frescura juvenil del espíritu, de impedir el hundimiento en las horas bajas, cuando uno no es más que uno mismo.

III. BIENES MATERIALES

"Los harapos hacen papel; el papel hace dinero; el dinero hace Bancos; los Bancos hacen préstamos; los préstamos hacen mendigos; los mendigos hacen harapos."

No todo es accesible a todos. El lujo, ciertamente, no le va bien a todo el mundo. Hay muchas personas a quienes produce incomodidad, porque hay seres, y los habrá siempre, de gustos sencillos, de deseos modestos, que no buscan otra cosa que una vida discreta y tranquila.

El verdadero proceso de la felicidad no se desarrolla a través del logro de los deseos materiales. Este es el sentido del mensaje de Cristo, con ocasión de las tentaciones del Monte Tibidabo: "Mi reino no es de este mundo". Y los grandes lamas dictaminan: "El reino no está en lo concreto ni en lo material, que siempre envilece el alma." y aconsejan "Serás rico para dar." Sin embargo, la riqueza no suele llevar a la adopción de estos principios, que dejan claro que no se trata de dar con vistas a obtener, es decir con un sentido de reciprocidad, y que la generosidad, si no es absolutamente pura, carece por completo de valor.

A veces, se hacen donaciones por razones de soberbia. Un gran escritor era muy generoso con un amigo suyo "porque era despreciable". En cualquier caso, hay que reconocer que cumplía con lo esencial: dar sin esperar nada a cambio.

Hay que dar para servir, para agradar, hay que dar algo bueno, algo bello, algo útil. Y dar sin mezquindad y sin ofender. La multiplicación de gestos de mezquindad, de rechazo, de avaricia, y el desprecio a los humildes, han gestado el fermento de todas las revoluciones. No se trata siempre, o no sólo, de dar dinero ni de hacer regalos fastuosos, sino de ofrecer la propia persona, en forma de consejo, de orientación, de consuelo, de compañía, porque el número de los seres que se sienten solos y abandonados es considerable.

La bondad que no es inagotable no es tal bondad: simplemente, no existe.

"¿Qué otra cosa tengo que hacer?", preguntaba, impaciente, María de Médicis a San Vicente de Paúl. "Siempre más, Señora.", le respondía el Santo.

Retomando la fantástica idea de PASCAL, habría que impedir que "la vida que comienza en el amor acabe en la ambición".

El constante aumento del número de jóvenes, chicos y chicas, que se enrolan voluntariamente en movimientos en favor del Tercer Mundo, de los ancianos, de los desheredados, demuestra que la voluntad de servicio, de ser útil a los demás, no es una idea retrógrada.

Los gestos del corazón son eternos, porque sólo ellos pueden aportar el consuelo de que el alma humana está hambrienta en nuestro mundo mecanizado.

La avidez está presente en la raíz de los mayores disparates. La avidez no es una fuerza, sino un explosivo, una especie de terror al vacío, a la desposesión, a la carencia, a las privaciones, y conduce a la distorsión de las jerarquías de valores, sin las cuales resulta imposible una estructura correcta de la mente y de la conciencia.

IV. LA SOLEDAD

"Vivir es querer vivir."

Muchas personas soportan con gran dificultad la soledad progresiva en la que la vida las sume. Habría que "aprender" la soledad, hacer de ella una asignatura. Y, no se trata únicamente de la soledad taciturna de los seres perdidos o desorientados tras la desaparición del compañero

o compañera de su existencia, o tras la disgregación de un grupo social -escuela, Universidad, profesión, Empresa- que por razones de edad, de traslado, de retiro, se han visto obligados a abandonar. Hay que convencerse cuanto antes de que la vida nos aboca siempre, o casi siempre, a la soledad. Hay que familiarizarse con la idea de que la soledad acabará, con gran probabilidad, por acorralarnos. La diversificación de los gustos, de las tendencias, de las preferencias, de las disposiciones esenciales de cada cual, se produce lentamente, a lo largo de los años, pero se produce inexorablemente a través de la maduración de los caracteres. Y, en esto consiste, quizás, el paso de la juventud, gozosa por inconsciente. Y, luego, uno se encuentra, salvo rarísimas excepciones, en un momento determinado de la vida, solo consigo mismo, sumido en un sentimiento de incapacidad profunda de comunicación con los demás. De ese momento en adelante, uno habrá de soportarse a sí mismo, en una existencia rutinaria que el tiempo se habrá encargado de colmar de molestias y de tribulaciones. Todos hemos de estar preparados para ese momento, de forma que seamos capaces de sobrellevarlo sin grandes dificultades.

El aspecto más interesante de una de las obras maestras de la literatura universal -el "Robinson Crusoe" de Daniel DEFOE, inspirado en la aventura real de un marinero escocés, abandonado, durante casi cinco años, en una isla desierta, a unas 400 millas de Chile- es el que brinda la contemplación del comportamiento y de las reacciones de un hombre aislado, totalmente solo con sus miedos, sus ansiedades y sus debilidades, y de cómo llega a triunfar sobre su soledad, creándose una vida aceptable, e incluso agradable, gracias a su trabajo, a su ingenio y a su perseverancia. Su fuerza interior le permite vencer la prueba más temida por el ser humano que, en las civilizaciones que rechazan la tortura y la pena de muerte, establece, como castigo supremo para el delincuente, el aislamiento en prisión.

BUDA decía: "El hombre nace solo, vive solo, muere solo." Esta filosofía, exacta en sus principios y nacida de una experiencia sustancial, exige, para su aplicación a la práctica, una enorme fortaleza moral.

La soledad física es un estado que se soporta mal, en razón de los condicionantes sociales de la especie humana.

El Emperador romano ADRIANO pensaba que "todos los hombres, en un momento dado de su vida, reconocen su fracaso". Pues bien, ese momento amargo no les llegará jamás a quienes hayan vivido en la sinceridad y en el desprendimiento, dos cualidades casi exclusivas de las actividades en las que el arte desempeña un papel total o preponderante.

En los años juveniles, el cultivo de las artes -música, pintura, modelado, escultura, lírica, teatro, poesía- mantiene el espíritu en un impulso creador del que nace la alegría.

La fuerza espiritual se extrae del trabajo y del altruismo. Así, la perspectiva con que se enfoca la vida resulta modificada. Uno se sitúa por encima de la calumnia, del derrotismo, de la traición. El sentimiento arraiga, por poco que se mantenga el fuego de la espiritualidad, es decir el amor universal.

El desbocamiento del erotismo, la búsqueda de los paraísos artificiales en la droga, jamás han arrojado otro resultado que la decadencia y, a veces, la muerte. Ningún espíritu ha podido nunca encontrar conceptos de rango superior a los de la propia dignidad, el respeto a los demás y la tolerancia.

La vida sigue en permanente expansión. No existe el envejecimiento verdadero para quienes comprendieron pronto que el movimiento de ascensión no debe detenerse jamás y que no hay que dar un paso atrás ni para tomar impulso.

Hay que permanecer abierto a todas las cosas, a toda solicitud. Hay que mantener la corriente de luz espiritual y de calor humano, pese a todos los contratiempos, por la sencilla razón de que no existe ninguna otra actitud mejor que ésta.

Las personas que han envejecido bajo la férula del rencor, de la indiferencia, del egoísmo, son siempre melancólicas y aburridas. Acaban por no conocer otra cosa que la lamentación, el reproche, el resentimiento de sus pequeños sinsabores, de todo el fárrago íntimo de las mezquindades que han rodeado, y a veces apuntalado, su pobre existencia.

Pero, quien siempre se ha negado a alimentar la malevolencia y la obstinación en el autoritarismo, quien siempre se ha inclinado ante el primer dolor que le ha salido al paso, quien siempre ha buscado, por todas partes y sin tregua, calmar un sufrimiento, aliviar una pena, sostener una debilidad, responder a una llamada a veces muda, comprobará que esa obra permanente e incansable de amor rinde sus frutos. Si no hubiera más que un ser capaz de apreciar un comportamiento así, por ese solo ser habría que actuar; e, incluso si no hubiera nadie, habría que seguir adelante, porque no existe ninguna otra forma de actuar que valga la pena.

V. DEPRESIÓN NERVIOSA

"La Psiquiatría es el arte deenseñar a las personas a tenerlos piesen el suelo, mientrasestán tumbadas en el sofá."

La depresión nerviosa declarada afecta a un número creciente de personas y es aún mayor el de las amenazadas por la crisis y que, en lugar de dar el frenazo salvador, pisan el acelerador. Pero, la depresión puede tratarse y curarse. El enfermo no puede controlar por sí mismo la inquietud, la preocupación, el insomnio. Incluso en estado de vigilia, experimenta una especie de desdoblamiento de su personalidad: deseos, sentimientos, pensamientos, proyectos, rechazos, decisiones y dudas aparecen al mismo tiempo, se suceden a un ritmo vertiginoso, mientras el "yo" oscila de uno a otro como la aguja enloquecida de una brújula. Y toda esta agitación y todo este tumulto interior crean un ambiente mucho más extenuante aún que la

agitación y el tumulto exteriores. Esas convulsiones, que se acompañan de una aguda sensación de cansancio, de presión craneal, de crispación, hacen que se encienda la luz roja: dirección prohibida, peligro. El enfermo trata de huir de su entorno, sin saber que el mal está en su interior, que lo lleva consigo, que irá con él a donde él vaya. Esta situación exige, sin duda, tratamiento médico, pero, sobre todo, una profunda reordenación de ideas.

En los años 60, la Academia Francesa de Medicina presentó al Gobierno una Moción, solicitando que los Poderes públicos y las Empresas privadas estudiaran la forma de poner remedio al estrés, nueva plaga social que planteaba ya un problema angustioso. Se pedía una gran campaña de opinión para luchar contra una situación a la que eran imputables determinadas enfermedades orgánicas y cuya difusión amenazaba con revestir, a corto plazo, una gravedad excepcional.

Hay que desarraigar los pensamientos de temor y de desastre, porque nuestros pensamientos generan indefectiblemente hechos.

Un remedio que, en ocasiones, funciona es la "cura de entusiasmo": el ser humano necesita admirar, amar, glorificar e, incluso, bendecir. Y todo esto constituye el medio más eficaz de incrementar el nivel de vibraciones creadoras de felicidad, de salud y de juventud y de centuplicar la actividad de todas nuestras facultades. Esta es la razón por la que todas las religiones han hecho de la alabanza la base del culto; no porque un Dios vanidoso sienta la necesidad del incienso humano, sino porque el ser humano siente la necesidad de exaltar sus propias fuerzas, practicando la alabanza de la perfección por excelencia.

Un alpinista explicaría que no se podrían hacer largas marchas para llegar a las cumbres ni realizar los peligrosos ejercicios que la ascensión exige, si no se contara con la ayuda y el alivio que proporciona, a medida que se sube, la mayor levedad del aire. En efecto, cuanto más próximos estamos al nivel del mar, más pesa el aire y, cuanto más subimos, más ligero se hace. Un litro de aire solo pesa 1'293 grs., pero la presión atmosférica nos echa encima unos diecisiete kilos. Comparemos nuestras preocupaciones con este planteamiento: para aligerar nuestra carga, habremos de elevarnos por encima de las contingencias, del miedo, de la duda y de la angustia; habremos de vivir en las alturas, y ello nos costará, al principio, vértigos y cansancio, pero después, una vez aclimatados, recordaremos con horror los tiempos en que vivíamos allá abajo y permitíamos que las vicisitudes de la vida nos agobiaran con su peso. Porque esperar contra todo y frente a todo significa subir.

Antoine de SAINT-EXUPÉRY aconsejaba a quienes se sentían vencidos: "Levantad el ánimo, porque lo que hoy os parece una desgracia puede ser el trampolín de vuestra victoria. El mismo instante en que os deis cuenta de esta verdad marcará para vosotros la hora de la resurrección, la hora de vuestro renacimiento."

VI. TENSIÓN, CRISPACIÓN Y RELAJACIÓN

"Solo en aguas tranquilas pueden reflejarse las cosas sin distorsionarse. Solo en una mente tranquila puede producirse la percepción adecuada del mundo."

El conjunto de la Naturaleza se nos revela, por mediación de nuestros sentidos, en sus contrastes y contraposiciones: día y noche, calor y frío, placer y dolor, bienestar y malestar, vida y muerte, acción y reacción, trabajo y descanso, tensión y relajación. Una tensión prolongada causa fatiga, un esfuerzo continuado obstaculiza la función normal de los nervios, en su libre comunicación con la columna vertebral y con el cerebro. A la fatiga física sigue la fatiga mental, que puede extenderse y llegar a afectar a los miembros o a todo el cuerpo en general.

No sólo andamos por la vida ocupados, con prisa, empujando y recibiendo empujones, sino en estado de fuerte crispación. La crispación se ha convertido en una especie de segunda naturaleza. Hemos de eliminar de nuestras vidas esa tensión inútil que atenaza nuestros gestos: relajémonos, aflojemos las piernas, las manos, la frente, las cejas, la mandíbula, los músculos de todo el cuerpo, dejemos de sentirnos "mortalmente cansados". La tensión perpetua es incompatible con la paz interior. Es muy importante darse cuenta de que el trabajo de renovación constante del organismo sólo puede llevarse a cabo en un clima interior de reposo: así nacen las células nuevas, así se eliminan las células muertas y las toxinas, así se recargan nuestras reservas. Esa fantástica tarea se realiza durante el sueño sosegado y durante la relajación.

Podemos actuar sobre nuestro cuerpo con mayor facilidad y con mayor energía que sobre cualquier otra cosa. Lo hacemos todos los días, pero no siempre en nuestro favor; bien al contrario, frecuentemente confeccionamos "a mano" la enfermedad, el cansancio y la vejez. Todas nuestras enfermedades proceden de nuestro estado mental: por lo tanto, la curación puede lograrse mediante la actuación de un estado mental positivo, capaz de anular los daños de una actitud negativa. El éxito del médico depende en gran medida de la actitud positiva de su paciente, que cree en su curación y la acepta. Todos los días se producen "milagros" de curación, fruto de un pensamiento creativo y de una fuerza interior que rechazan enérgicamente la idea de la enfermedad y se afirman en la salud.

Cuando cedemos al pánico, el mal nos alcanza. El control del miedo, en lo que se refiere a la salud física, reviste tal importancia que es capaz, por ejemplo, de alejar las probabilidades de un contagio. Nuestras células, inteligentes y activas, se ocupan sin descanso de repeler una agresión, de cicatrizar una herida, de regenerar un tejido dañado ..., pues bien, un pensamiento de miedo produce el efecto de una pedrada en ese universo sensible y equilibrado, "asusta" a esas células infatigables que trabajan permanentemente en nuestra reconstrucción.

La técnica de la relajación se puede aprender partiendo del habitual estado de crispación

general y eliminando esa crispación, músculo a músculo, a lo largo de todo el cuerpo; acudiendo, quizás, a la ayuda de la imaginación, en una representación mental de imágenes de calma, de serenidad, de inmovilidad; y, luego, dejándose ir, creando el vacío mental, la ausencia de todo pensamiento, de toda preocupación. Un cuarto de hora de auténtica relajación puede eliminar la fatiga de toda una jornada de agobios y trabajo. Los Orientales, maestros en el arte del silencio interior, esquematizan el método para lograr el reposo absoluto, físico e intelectual, en ideas como éstas: "Cuando intentamos sujetar la mente, ella se empeña en vagabundear en todas direcciones; cuando la dejamos libre, se queda inmóvil; la mente es un animal que insiste en llevar la contraria, como el camello." "Abandónate, cierra los ojos y mira."

En situaciones de indecisión, es preciso relajarse y huir de la crispación; alejarse de toda reflexión, que estará contaminada de parcialidad, de prejuicios y de temor; librarse de cualquier sentimiento de angustia, para ver con claridad; evitar el vagabundeo del pensamiento y centrarse en la tranquila contemplación de una serena imagen interior.

Ante las dificultades, ante los peligros, ante el dolor: recogimiento. Y, recogimiento no significa reflexión, sino prestar oído a la voz interior, a esa voz oculta del espíritu que reside en nosotros, nuestro verdadero "yo", invisible y vigilante, artífice de nuestra felicidad.

Fórmula: silencio = concentración; concentración = poder

Sólo en el silencio se puede escuchar esa potente "voz interior", a la que algunos llaman "intuición" y que es el guía de la protagonista de uno de los más recientes libros de Bernardo ATXAGA, esa voz capaz de orientar sabiamente la vida de un ser que sabe escucharla, alejado de la agitación y del bullicio exterior.

VII. FORMAS ACTUALES DE VIDA. OXÍGENO. MEDIO AMBIENTE

"Dios perdona siempre; el hombre, a veces; la
Naturaleza, nunca."

Toda persona preocupada por sí misma, por su forma física y mental y por su salud, puede, en gran medida, procurarse los elementos necesarios para el mantenimiento de ese deseado equilibrio entre cuerpo y espíritu, respetando los conceptos esenciales de las dos grandes fuentes de vida: la oxigenación y la energía mental.

El papel primordial del oxígeno se afirma cada vez más: "Hacia el año 2000, escribía Gordon RATTRAY TAYLOR, cuando el tráfico terrestre y el tráfico aéreo se hayan triplicado o

cuadruplicado y la tala de árboles haya alcanzado niveles notables, los márgenes de seguridad del oxígeno podrán verse muy limitados. En tales condiciones, no habrá necesidad de causar al plancton daños muy graves, mediante pesticidas y herbecidas, para llevar a los hombres a una muerte por asfixia."

El porvenir no se configura ciertamente bajo los mejores auspicios. Así lo creen numerosos sabios, biólogos, químicos, naturalistas y escritores. "Siempre habrá, dice Antoine HASCOET, islas bajo el viento, aunque sean atolones de fuel-oil. Quedarán muchos peces congelados en el lugar de los bancos diezmados, tripa arriba, por miles. Seguirá habiendo mareas, pero negras. Y quedarán muchos árboles en el centro de los bosques esquilmados, que se habrán convertido por hectáreas, en toneladas de papel."

La humanidad sigue amenazada, pese a las advertencias de los más competentes, en todos los puntos del globo. Si éste es el destino de la Tierra, lo cierto es que está en marcha desde siempre y nadie se ha opuesto ni se opondrá a ello.

En las décadas futuras, que deseamos pacíficas para la masa creciente de seres que habrán de seguirnos, se tratará de hacer de la vida personal la obra más lograda y, en primer lugar, de preservarse de la enfermedad, en la medida en que esto sea humanamente posible.

No es ya necesario debatir el tema del carácter primordial de la oxigenación, pero resulta extraño que, aún hoy -en el siglo de los vuelos espaciales, de los púlsars, de los quásars, de la antimateria- se siga utilizando el oxígeno en las únicas modalidades de la tienda y de la máscara, es decir por vía respiratoria. No se habla demasiado de la oxigenación hiperbárica -a presión superior a la atmosférica- que se reserva para casos puntuales.

Y, sin embargo, la recarga regular de oxígeno, preferentemente en forma de ozono, retrasa ciertamente los procesos de desgaste orgánico: cuanto más debilitado está un individuo, tanto más fácilmente se altera su organismo, tanto menores son sus defensas naturales y tanto más asombrosamente vulnerable se hace a la infección.

GOETHE pensaba que morimos por desfallecimiento de la voluntad, pero lo cierto es que la voluntad resulta aniquilada cuando la fatiga afecta a los centros cerebrales que regulan la información.

Las modernas formas de vida, que todo coincide en exaltar, nos exigen ser fuertes, capaces de soportar sin daño la existencia en un mundo árido y, a veces, inhóspito.

Pero, la debilidad del individuo es profunda y múltiple. Esta parece ser la razón de ese desbordamiento de permisividad y violencia que crea la ilusión de una fuerza física y mental que en realidad no existe.

El problema del cáncer, este mal que continúa extendiéndose y que actualmente está cercado por la cirugía, los tratamientos radioactivos y la inmunología, parece también poner de

manifiesto modificaciones esenciales intracelulares. Así lo afirmaba ya el Profesor WARBURG, Premio Nobel 1933 por sus trabajos sobre el oxígeno: "Creo que la carencia de oxígeno crea el terreno ideal para el desarrollo del cáncer."

Todo ser humano debe trabajar para conservar su propia vida en el mejor estado de marcha. Pero, no esperemos el milagro de ninguna terapia. El único milagro es la perseverancia porfiada e implacable, es decir la fe en lo que se hace.

"En la Naturaleza, todo se hace lentamente", decía LISZT, y ello es aplicable al cuerpo humano, que forma parte de la Creación y está sometido a sus leyes.

VIII. RESPIRACIÓN

"Purifica nuestros corazones y nuestras mentes por la inspiración del Espíritu Santo."

La Biblia nos enseña que un hombre que no respira no es más que un puñado de lodo sin vida, porque:

"Formó, pues, el Señor Dios al hombre del barro de la tierra e inspiróle en el rostro un soplo o espíritu de vida, y quedó hecho el hombre viviente con alma racional." (Génesis II, 7).

Por efecto de aquella primera inspiración, despertó Adán a la vida.

La Filosofía Vedanta nos dice lo mismo:

"Sin la respiración, no hay vida en la Tierra."

Se puede sobrevivir durante semanas sin alimento sólido, durante días sin agua, pero sólo es posible vivir sin aire durante unos pocos minutos. Esto demuestra la estrecha conexión entre vida y respiración y que respirar es la función biológica más importante del organismo. Y cualquier otra actividad del cuerpo está íntimamente relacionada con la respiración. La respiración es de capital importancia para nuestra salud, para nuestro estado emocional e, incluso, para nuestra longevidad.

La Filosofía hindú sostiene que cada individuo tiene asignado un determinado número de respiraciones para cada una de sus encarnaciones. Así, cuanto más apresuradamente respira, más pronto muere, ya que sólo dispone del cupo que le ha correspondido. Por el contrario, quien vive en paz y respira lentamente, acrecienta sus reservas de salud y vive largo tiempo en la Tierra. Los orientales no se emocionan con facilidad, porque desean disponer de una larga vida terrena, para invertirla en su progreso espiritual; sacuden la cabeza compasivamente cuando

contemplan cómo sus hermanos occidentales malgastan el don divino de la vida en una actividad febril y, consecuentemente, en una respiración rápida y superficial.

El hombre primitivo, que vivía en condiciones naturales, no necesitó aprender a respirar. La caza, la pesca, la lucha contra los elementos, las inclemencias del clima y el constante movimiento al aire libre le proporcionaban suficiente ejercicio y hacían de él un virtuoso en el arte de respirar.

Los hombres sabios de la India admitían, miles de años antes de que la moderna ciencia médica diera sus primeros pasos, que la piel es un tercer pulmón y que cualquier estímulo externo que la alcanza -frío, calor, contacto físico o mecánico- afecta automáticamente al ritmo de la respiración pulmonar. La piel es, en todo momento, uno de los órganos más importantes de las funciones de eliminación. Respira por sus propios medios, expulsa los venenos por medio de la transpiración y se estimula y activa por la acción del aire fresco.

Los ejercicios respiratorios se basan en la premisa de la unidad total del ser humano. Sus resultados prueban la interrelación existente entre cuerpo, mente y emociones. Tanto si la respiración es normal como si sufre alteraciones, no sólo el estado físico se verá afectado -beneficiado o perjudicado- sino también el estado global de la persona. Las necesidades respiratorias del individuo han de verse satisfechas cualquiera que sea el estado en que se encuentre -reposo, movimiento, tranquilidad, excitación. En todo momento, la respiración debe sostener y apoyar adecuadamente las funciones vitales.

La respiración es el medio por el cual el organismo elimina los gases residuales -entre ellos, el dióxido de carbono- utilizando la sangre como vehículo hacia y desde los pulmones, que son los órganos en los que tiene lugar el intercambio.

Como proceso orgánico, la respiración se autorregula y se autocontrola por el sistema nervioso involuntario que garantiza su funcionamiento. Ahora bien, a diferencia de otras funciones orgánicas involuntarias, la respiración está también situada bajo la influencia del sistema nervioso voluntario. Músculos, tendones, pensamientos y emociones influyen en la respiración y la respiración influye, a su vez, en ellos.

Respiramos rítmicamente, esencialmente en dos tiempos: inspiración - espiración. Pero, sería más exacto decir que el ritmo respiratorio está integrado por tres fases: inspiración -pausa - espiración. Esa pausa no es un período muerto, sino una fase vital en el proceso respiratorio; cumple un doble objetivo: 1) hacer que el organismo descanse del esfuerzo de la inspiración y 2) que acumule la energía necesaria para la fase siguiente. La duración de la pausa varía a medida que se modifica la respiración, ajustándose espontáneamente a la tarea que, en cada momento, el organismo realiza.

La alternancia rítmica entre inspiración y espiración es el mecanismo fundamental de la respiración. El centro de la coordinación muscular del movimiento respiratorio no está en el pecho, donde se encuentran los pulmones, sino en el centro del abdomen, en los "hara".

La cantidad de aire que recibe o expele el pulmón en cada inspiración y en cada espiración se puede medir con un aparato llamado "espirómetro". Esa cantidad es, aproximadamente, de medio litro. Puesto que, según la ciencia médica occidental, una persona que trabaja tranquilamente, sentada ante una mesa de despacho, realiza unos quince/dieciséis movimientos respiratorios por minuto, la cantidad de aire que introduce en sus pulmones es la siguiente: ocho litros por minuto, 480 litros por hora, 11.000 litros en un día. Al aire que penetra en los pulmones en cada inspiración se añade el aire que, de manera permanente existe en los pulmones, que nunca se vacían por completo. La capacidad pulmonar total es de unos cuatro litros y medio en el adulto. Después de una espiración normal, quedan en los pulmones unos 1.600 c.c. (aire de reserva). Después de una espiración forzada, unos 1.200 c.c. (aire residual). Mediante una inspiración muy profunda, es posible aumentar la cantidad de aire que penetra en los pulmones; ésta, en la inspiración ordinaria, es de 500 c.c. y puede llegar, después de una inspiración profunda, a 1.600 c.c.

De estos datos, puede concluirse que: 1) la cantidad de aire que se moviliza en cada acto respiratorio es relativamente escasa; 2) es conveniente practicar frecuentes inspiraciones profundas. Durante la inspiración, la presión del aire contenido en los pulmones es inferior a la presión existente en la atmósfera; por el contrario, en la espiración, la presión del aire pulmonar es superior a la presión atmosférica.

El vacío que se produce en el tórax, a causa de la dilatación de la caja torácica, no sólo determina la entrada del aire en los pulmones, sino que también actúa sobre los órganos de la circulación: la sangre venosa es atraída hacia el corazón, facilitándose su circulación a lo largo de la vena cava inferior. Lo contrario sucede en la espiración: la presión intratorácica resulta incrementada y se opone al retorno de la sangre venosa al corazón, con lo cual se favorece la circulación arterial.

La primera regla, y la más importante, de una respiración correcta es: "¡Respira por la nariz!" Pero, la mayor parte de los occidentales respiran por la boca, especialmente cuando hablan. La Naturaleza ha equipado la nariz con todos los mecanismos de defensa necesarios para que ni las impurezas, ni el aire excesivamente frío, ni los gases venenosos, invadan el organismo humano. A la entrada de la nariz, una pequeña pantalla de pelos bloquea la entrada al polvo, a los pequeños insectos y a otros corpúsculos que pudieran irritar los pulmones. A continuación, hay un largo pasillo revestido de una membrana mucosa, en el cual el aire se calienta y se retienen las finísimas partículas de polvo que han logrado atravesar la primera barrera. Y, finalmente, en el interior, existe un tercer filtro, integrado por las glándulas que, ayudadas por el olfato, aniquilan los bacilos y las sustancias putrefactas o fermentadas que amenazan la salud con sus gases venenosos.

Así pues, el aire que inspiramos ha de salvar muchos obstáculos y discurrir por muchos recovecos, antes de llegar a su punto de destino. En efecto, si respiramos correctamente -por la nariz- el aire recorre ese largo trayecto nasal, de complicada y laberíntica arquitectura, lo que le

permite calentarse y humidificarse. Ya caliente y húmedo, llega a la faringe y, pasando por la laringe, entra en la tráquea, desde donde penetra en los bronquios, que se ramifican, en conductos más y más estrechos, en el interior del pulmón. La ramificación de los bronquios hace que el aire inspirado llegue a todos los puntos del pulmón al mismo tiempo.

Pero, la tarea primordial del órgano del olfato es la absorción del Prana, porque el aire que se inhala en cada respiración es también el vehículo del Prana, o "aliento existencial", o "energía cósmica", que se aspira con él. Hace muchos siglos que los pueblos orientales se percataron de la importancia de la respiración, aspecto que adquiere especial relevancia en la doctrina del YOGA, a través de cuya práctica se trata de crear estados de conciencia de un elevado grado de pureza y de activar poderosas energías.

En la boca no existe órgano ni mecanismo alguno para la absorción del Prana, así que sólo se absorbe la mezcla química, la sustancia gaseosa que es el aire, eludiendo los filtros nasales y dejando el organismo a merced de la multitud de agentes patógenos que pueden penetrar directamente en los pulmones.

Distinguimos tres modalidades de respiración:

1) Respiración abdominal, profunda o diafragmática. Es el tipo de respiración que se predica en Occidente. Pone en acción solamente la parte inferior de los pulmones e implica exclusivamente al diafragma, esa fuerte masa muscular que separa el tórax del abdomen. En posición de descanso, se arquea hacia arriba, hacia la cavidad torácica. En actividad, ejerce presión, hacia abajo, sobre los órganos abdominales y arquea el abdomen hacia afuera.

2) Respiración intercostal, de la zona media de los pulmones. Es el tipo de respiración en el que sólo la parte central de los pulmones se llena de aire.

3) Respiración clavicular, superficial, de la zona superior de los pulmones. Es el tipo de respiración en el que sólo la parte alta de los pulmones se llena de aire.

Y una cuarta modalidad, que conjuga las tres anteriores:

4) Respiración completa. Obviamente, la forma perfecta de respiración es aquélla que llena de aire la parte inferior, la parte media y la parte superior de los pulmones en igual forma, es decir la que proporciona al organismo el máximo volumen de oxígeno y de Prana.

Algunos autores hablan de "respiración ondulatoria". Se parte de la idea de la "onda" u "ola", íntimamente relacionada con el movimiento de la vida primitiva. La ameba, el pez, el reptil, reproducen esta ondulación que encontramos en el corazón de toda manifestación vital: los espermatozoos transmiten la vida desplazándose en movimientos ondulatorios. Todos los ritmos primitivos del ser humano obedecen a esta ley de la Naturaleza. La respiración ondulatoria sirve de intermediario entre el consciente y el inconsciente, es el vehículo de la

energía entre el polo de la conciencia, situado en la cabeza, y el polo de la fuerza vital, más o menos inconsciente, situado en el abdomen.

La respiración ondulatoria permite la regulación de la temperatura interna, gracias a la combustión orgánica que se lleva a cabo mediante la oxigenación. Por otra parte, durante la respiración, los movimientos del diafragma y de los músculos abdominales se traducen en un masaje constante, profundo y suave de los órganos albergados en el abdomen. En la base de muchos trastornos digestivos, estómagos "caprichosos" e intestinos "perezosos", subyace un mecanismo respiratorio deficiente.

La tradición china enseña que "es sabio quien respira partiendo de los talones", lo que significa que una respiración perfecta no se limita a un intercambio gaseoso a nivel de los pulmones, sino que se extiende a la totalidad del sistema osteomuscular, desde los pies hasta la cabeza. Durante la inspiración, la energía superficial sube desde los pies hasta la cabeza y, durante la espiración, desciende desde la cabeza hasta los pies. Durante la inspiración, el diafragma se contrae y desciende, permitiendo el incremento del volumen de aire en la caja torácica y provocando la dilatación del abdomen -dilatación que es absolutamente normal y esencial para garantizar una respiración completa y profunda; durante la espiración, el diafragma se relaja y sube, empujado por la contracción de los músculos abdominales, produciéndose una disminución del volumen de aire en la caja torácica.

Se ha comprobado que la contracción permanente del abdomen aparece relacionada con la represión de los impulsos sexuales y con sensaciones de tristeza, y que la vibración vital es un estado que arranca de un abdomen flexible y distendido.

Parece ser, también, que mandíbulas y pelvis están conectados. Los puntos reflejos de la mandíbula inferior encuentran sus homólogos en los puntos reflejos de los huesos del pubis. Si las mandíbulas están contraídas, la pelvis también lo estará.

El miedo es una emoción que se refleja en los riñones. Drena la energía hacia los intestinos y hacia las regiones inferiores del cuerpo. Con frecuencia aparece un temblor de piernas e, incluso, incontinencia de orina. La respiración ondulatoria es uno de los mejores medios para luchar contra el miedo: respiración abdominal, insistiendo en la inspiración, a fin de aprovisionar de energía los centros vitales y de poder transformar aquel miedo inicial en valor, voluntad y clara determinación.

La respiración se considera normalmente como una rama de la Fisiología. Sin embargo, y partiendo de la asunción de que cae, al menos en gran medida, bajo el control de nuestra voluntad, podría decirse que es un arte. Un arte porque, a través de ejercicios conscientes, el hombre puede lograr en sí mismo determinados cambios que lleguen a alterar radicalmente todos los aspectos de su ser y hasta la calidad de su vida consciente.

La respiración es la primera fuente de energía de todo ser vivo; la segunda, es la alimentación. De una respiración correcta, completa, profunda y lenta -de igual lentitud en

inspiración y espiración- se puede esperar una notable mejoría de la totalidad de las funciones físicas y mentales del ser humano: superación de la fatiga, control de la ansiedad, desaparición del insomnio, adecuado enfoque de la mayoría de los problemas emocionales, mejoría del estado general de salud, incremento de la vitalidad, claridad de mente, paz espiritual.

IX. EL CAMINO DEL ESPÍRITU

"Escala las montañas, vadea los ríos, sigue al arco iris, hasta que logres tu sueño."

La salud en primer lugar, y toda la vida, están ligadas a la noción de equilibrio cuyo péndulo es el espíritu. Es la fuerza del espíritu lo que sirve de escudo contra la enfermedad y lo que permite a todo individuo dar su verdadera talla y realizarse plenamente.

Nos preguntamos si podría reforzarse la energía espiritual, si podría escaparse a la condición humana, tal y como la describía, magistral pero dolorosamente, Jean FOURASTIÉ, en su "Carta abierta a los teólogos":

"Cada día más poderoso gracias a los medios técnicos que cada día maneja mejor, cada día más capaz de echar hacia atrás las barreras de lo imposible, cada día más capacitado para modificar la naturaleza y para modificarse a sí mismo cultural y biológicamente, se siente, sin embargo, cada día menos seguro de sus objetivos y de las finalidades que persigue. Embarcación cada día más poderosa y cada día más rápida, pero sin brújula ni destino. Ordenador sin programa. Autónomo sin sistema de referencia. Personalidad sin estabilidad. Libertad sin valor. Facultad sin utilización. Ser sin razón de ser."

Estas constataciones objetivas conducirían a la desesperación, si no fuéramos capaces, gracias a la permanencia del esfuerzo sobre nosotros mismos, de elevarnos por encima de las contingencias, para hacernos, sin asomo de soberbia, inaccesibles a las dentelladas de una existencia rutinaria, haciendo como un avión en vuelo al que sorprende una fuerte tormenta: tomar más y más altura y sobrevolar la tempestad.

¿De dónde podemos sacar la fuerza necesaria para mantenernos en pie, para encontrar, día tras día, el valor suficiente para afrontar todos los combates, pequeños y grandes, que hemos de librar continuamente en un mundo hostil y agresivo?

El hombre, omnisciente y omnipotente, se encuentra solo y desamparado en un mundo

orientado hacia la ciencia. "Sólo la ciencia puede hacer milagros", escribía Robert ARDREY, en 'La Ley natural'. "La ciencia zanja las rivalidades entre las naciones, decide los triunfos económicos, decreta las catástrofes. La ciencia, con un total desprecio por el destino humano, determina el equilibrio del terror militar. La ciencia salva vidas aquí y las destruye allí. La ciencia inventa medios para retrasar la muerte y para hacer la vida insoportable. La ciencia asume el papel del Dios desconocido."

Pero, si la ciencia -y la Bioquímica, en primer lugar- va a ser capaz, en un futuro más o menos cercano, de informar de manera sustancial sobre los elementos que "programan" al ser humano en su interioridad, no tendrá ningún poder, sin embargo, sobre el comportamiento del hombre, si no cuenta con la colaboración de éste, es decir sin el concurso de su voluntad de ser y de actuar.

Pero, esta voluntad parece estar paralizada incluso en los espíritus más avisados. Se elige la solución de la huída ante la angustia y se inicia la búsqueda salvífica. Es la huída emprendida por la mayoría, para eludir el gran problema, la gran pregunta sin respuesta: "¿Qué es la vida y a dónde nos lleva?"

Se huye mediante el placer o la droga, se huye incluso mediante el trabajo incesante, según el temple del carácter y de lo que uno puede esperar de sí mismo, porque los individuos, en su intimidad, se sienten vacíos.

Demasiadas catástrofes, demasiados crímenes, demasiados escándalos, demasiada información de todo tipo, cuyo único resultado es la destilación de tedio o miedo. El ochenta por ciento de la Humanidad tiene miedo: miedo a la enfermedad, miedo a la pobreza, miedo a la desgracia, miedo a perder a sus seres queridos, miedo a la muerte y, finalmente, miedo al mismo miedo.

Hay que recuperar las fuentes donde bebieron las generaciones que, a lo largo de los siglos, han integrado la humanidad -no la civilización, porque las civilizaciones se desarrollan, declinan y mueren, mientras que la humanidad es lo mejor y lo más estable de la condición humana.

Hay que ponerse en condiciones de recuperar la fe, la fe en Dios, la fe en los hombres y en sus posibilidades considerables. PASCAL proponía "la actitud de la gracia", para obtener la gracia.

Toda actitud exige la conformidad con la demanda del espíritu, con su solicitud, con sus aspiraciones. Hay que colocarse en estado de receptividad, en situación de obtener.

La energía espiritual implica, como cualquier otra fuerza, una gradación: sus grados dependen del potencial nervioso cuyo equivalente, en el campo de la mecánica, sería el motor de una maquinaria cualquiera: automóvil, barco, avión. Es decir que la potencia inicial de la energía espiritual, y consecuentemente, su rendimiento, serán incomparables entre distintos

sujetos.

No todos somos capaces de hazañas ni de heroicidades, no todos poseemos el privilegio de la fe ni el privilegio del amor.

Los que tienen la fuerza mental inicial la verán reforzada a su medida, según su disciplina particular y según el fin que traten de alcanzar.

Pero, son muchos los que no pueden exigir a su sistema nervioso una resistencia excesiva. A estas personas hay que proponerles una gimnasia del espíritu que no exija, al principio, más que un pequeño esfuerzo, pero sí un pequeño esfuerzo permanente y, por lo tanto, difícil.

Para que la vida nos sonría, hemos de sonreír a la vida. Hemos de ser capaces de mantener la actitud de acogida, en la benevolencia y en la honradez permanente. Nunca hay que ceder al rechazo sistemático, a la desconfianza, a la animosidad, a la irritación, a la incorrección. No hay que dejarse invadir por la cizaña de los pensamientos negativos, lúgubres y derrotistas: hay que sustituirlos sin tregua por imágenes positivas, constructivas y alegres. Los pensamientos positivos pueden borrar los pensamientos negativos y las palabras positivas pueden borrar las palabras negativas. Se activa, para ello, un mecanismo semejante al de una cinta magnética que hubiera grabado un pensamiento negativo o una palabra negativa y, retrocediendo, grabara un pensamiento positivo o una palabra positiva, borrando, al mismo tiempo, lo anterior -es decir que lo positivo actúa automáticamente sobre lo negativo y lo hace desaparecer.

Durante la II Guerra Mundial, el dibujante francés Jean Effel publicó una serie de dibujos titulada "El Angelito". En uno de los más reproducidos a lo largo de los años, se ve a un piloto que acaba de lanzar una bomba. El angelito la recoge
en el aire y se la lleva al bombardero: "Señor, me parece que se le ha caído algo ..." Quizás pudiera identificarse a ese ángel con los pensamientos positivos, capaces de contrarrestar los pensamientos de odio y de destrucción que nos alcanzan y de devolver la "bomba" a su propietario, aún a riesgo de que le explote en las manos. Al igual que rigen en la Naturaleza las leyes de reflexión del sonido y de reflexión de la luz, rige la ley del "efecto rebote": los pensamientos y las palabras son vibraciones que se propagan en círculo, regresan a su punto de partida y devuelven el mismo efecto que han desencadenado.

Todos tenemos reservas insospechables de energía, y hemos de utilizarlas. Este esfuerzo constante sobre uno mismo, arduo al principio y rápidamente aliviado en razón de su mismo rendimiento, esta obra paciente, incansable, agudizará el espíritu, lo hará lúcido, apto y presente en todos los gestos de la vida diaria.

Y, poco a poco, el individuo, recreado en sí mismo, abrirá al mundo los ojos maravillados del niño que no conoce la suciedad, porque "habrá transcendido lo real y el racionalismo estéril". La disponibilidad de su espíritu le permitirá comprender que la vida no puede ser un camino terrenal, infecundo y absurdo; que tiene un sentido, un alcance y un precio. Descubrirá, en la calma y en la humildad recuperada, que, bajo la máscara de los símbolos ocultos, la vida deja

presentir los grandes secretos que transfiguran la obra prodigiosa de la Creación.

La felicidad es una costumbre y no hay nada tan tenaz como la costumbre. Ejercitándose en sustituir cada idea baja, mezquina o siniestra por un pensamiento elevado, generoso o alegre, puede llegarse a crear un obstáculo infranqueable a la negatividad y, con ello, a sentar las bases más adecuadas para la armonía y la serenidad.

X. EL KARMA

"La cadena del destino sólo puede agarrarse eslabón aeslabón."

"Karma" es el nombre que dan las filosofías religiosas de la India a la "ley de la causa y el efecto". Parte del principio de la rencarnación y se configura en la suma de las consecuencias de pensamientos, palabras y hechos que cada cual ha ido acumulando a lo largo de su vida actual y en vidas anteriores. Según la tradición hindú, todo karma ha de transcenderse, constituye una deuda moral creada por las acciones del pasado y ha de pagarse gradualmente en existencias futuras.

En la terminología sánscrita, cabe distinguir entre: "sanchita karma" (acciones acumuladas a lo largo de todas las existencias anteriores); "prarabha karma" (porción de karmaasignada para su cancelación en la existencia presente); "agami karma" (porción de karma que cada uno está acumulando en la existencia presente); "kusala karma" (karma bueno); "akusala karma" (karma malo).

El ser humano no es para el hindú el centro del Universo, pero, al igual que al resto de los seres vivos, se le ha asignado un lugar en el orden cósmico -el "rita" védico, el "dharma" clásico- y su deber consiste, simplemente, en permanecer en su puesto, en hacer todo lo necesario para ser un verdadero "brahmán" -o un verdadero "sudra", si ha nacido sudra. Estos enseñan los textos sagrados hindús. Por lo demás, el nacimiento en una u otra casta no es un hecho arbitrario, sino el resultado de las acciones, buenas y malas, realizadas en encarnaciones anteriores. En efecto, no se puede, en la conciencia del hindú, separar su adhesión al sistema de las castas de su creencia en la rencarnación, en innumerables rencarnaciones, sin principio aunque con la posibilidad de un fin. Por lo tanto, si uno cumple con su deber de brahmán, renacerá como brahmán o, incluso, en un rango superior; en otro caso, podrá renacer en una casta inferior.

El ciclo de la rencarnación es un camino sin fin, un "infierno". La salvación consiste en huir, regresando definitivamente al seno del Brahmán, la divinidad suprema, en un estado de

feliz y plena conciencia de la propia existencia.

El hinduismo o "dharma" (armonía, orden), impregna la totalidad de la vida de sus seguidores, más allá de lo puramente religioso. Es, al mismo tiempo, filosofía y teología, sistema social y normativa individual de vida. Sus textos sagrados son tan numerosos y tan complejos que el joven hindú de otros tiempos apenas hacía otra cosa que dedicarse a su estudio. Igualmente numerosos son sus dioses: sin embargo, la cifra de 330 millones que se maneja no es el resultado de un cómputo riguroso sino, más bien, el símbolo de una casi infinidad. Y, pese a la presencia en su vida del "panteón" hindú, que contiene centenares de dioses y semidioses, el hindú cree firmemente en el monoteísmo. Para él, esos centenares de deidades no son más que símbolos de los innumerables aspectos del poder infinito de un Dios único, de una Realidad Suprema: Brahmán o Brahma. Lo que pudiera parecer una incoherencia no es sino una variedad de formas integradas en una misma fe en un solo Dios supremo. Se entiende el culto a los dioses menores como una instrumentalidad o un camino para alcanzar a comprender la esencia del Ser Supremo. El hindú confía en que un día, en esta vida o en cualquier futura rencarnación, todo ser humano podrá finalmente desprenderse de la vulgaridad y conocer la felicidad eterna y sin límites de su unión con la Verdad. Es la creencia en el destino último del hombre lo que da unicidad a las múltiples versiones del hinduismo.

Al precepto evangélico "Amarás a tu prójimo como a ti mismo", añadía GHANDI "Todo lo que tiene vida es tu prójimo".

XI. CONCLUSIÓN

"Nada es eterno en este mundovisible. Todo es renacimiento.Cada uno de nosotros es capaz,en un segundo y por el solopoder de su mente creadora, derenacer a una existencia nueva."

Desde siempre,la salud y la felicidad han sido las dos aspiraciones predilectas del ser humano. Tan arraigadas están en nuestras mentes que casi hemos llegado a considerarlas como derechos fundamentales, tales como el derecho a la vida, el derecho a la libertad o el derecho a la ideología religiosa.

Todos nos esforzamos en estar sanos para ser felices, pero ¿cuántos de nosotros se esfuerzan en ser felices para estar sanos?

La pregunta no es absurda; explica los problemas de dos de cada tres de las personas que acuden a la consulta de un médico, en busca de ayuda. Y es que parece un principio psicológico bien afianzado el de que, si se plantea la elección entre ser desgraciado y estar enfermo, la mayor

parte de la gente, inconscientemente, elige el dolor físico de la enfermedad frente al dolor mental de la infelicidad. De este principio surgió el nuevo concepto de la Medicina, que reconoce que la enfermedad mental debe tratarse teniendo en cuenta tanto la integridad de la persona que la padece como sus órganos concretos afectados, y tanto su estado mental como su estado físico, y tanto su entorno emocional como su entorno físico. Este es el "concepto psicosomático": no somos meramente cuerpos que actúan bajo la dirección de una mente, sino una integridad formada por un cuerpo y un alma que trabajan tan estrechamente unidos que no cabe la posibilidad de separación arbitraria, ni debería jamás intentarse semejante separación.

"Psiquis" (alma o mente) y "soma" (cuerpo): la Medicina psicosomática se ocupa de ambos, como unidad integrada en la cual cada una de las funciones equilibra y controla a la otra.

Medicina antigua y Medicina moderna: Ya HIPÓCRATES (460-377 a. De J.C.), médico griego conocido como el "Padre de la Medicina", predicaba la necesidad de tratar cuerpo y alma como una única entidad. Y, sorprendentemente, este postulado se esfuma con la muerte de su defensor y no vuelve a hablarse de ello hasta que, decenas de siglos más tarde, un judío austriaco, Sigmund FREUD (1856-1939), lo resucita, hace escasamente cien años.

La Medicina psicosomática ha aprendido a contemplar la enfermedad, e incluso la salud, en términos de "ecuación psicosomática", que incluye no sólo la interrelación de mente y cuerpo, sino también la influencia del entorno en el que vivimos y la forma en que éste afecta a nuestra vida emocional y física. Es decir que:

mente + cuerpo + entorno = YO

Ese es el YO que el médico moderno ha de estudiar, y no sólo mi estómago, ni mi hígado, ni mi corazón, ni siquiera mi pierna fracturada. Los médicos que aún no se han formado en el concepto psicosomático resultan ya tan obsoletos, respecto de la Medicina moderna, como los brujos de las antiguas tribus. El médico dotado de mentalidad psicosomática investigará el estado emocional de su paciente y la influencia que ese estado ejerce sobre su vida diaria, y tratará de profundizar en su inconsciente, exactamente igual que le toma la tensión, le hace un análisis de sangre o examina su historial clínico. Todo ello contribuirá a elaborar la imagen completa del YO, ese individuo que existe en un lugar determinado, en un momento determinado, y que está sometido a un conjunto de circunstancias condicionantes determinadas.

La Medicina psicosomática no es una nueva ciencia, sino un concepto práctico que engloba toda la ciencia médica en una unidad: la Medicina moderna.

****

- XVIII.- EPÍLOGO III:¿EL ARTE DE ALIMENTARSE BIEN....?. Por Yara Burkhalter.[10]

Según un gran conocedor de la Medicina y del Psicoanálisis, el Prof. Rof Carballo, lo más característico y definitivo de nuestra época es la paulatina conciencia que el hombre contemporáneo va adquiriendo, con extraordinaria lentitud, de su gran error de creer en la realidad absoluta del individuo, es decir, de pensar que el hombre está perfectamente delimitado por las fronteras de lo que llama "su personalidad". De esa conciencia, lo que surge es una nueva idea del hombre: la del hombre en función de su prójimo, entendiendo prójimo no solo el Otro, o el Túcon el que el hombre está inexorablemente relacionado, sino como algo y alguien que nos constituye en nuestra más íntima entraña.

La incorporación del prójimo a la Biología humana tiene también sus efectos en la realidad clínica, ya que siendo esta aceptada aunque sea mínimamente, debido a las resistencias que suscita entre los investigadores, hay que llegar a la conclusión de que no solo la neurosis infantil, o la psicología, o el carácter individual, e incluso el destino del hombre, dependen en gran parte de las vicisitudes emocionales de la primera infancia, de la trama afectiva dentro de la que crecemos; sino que además, en cierto modo, ésta preside también nuestro futuro enfermar, es creadora de destino al menos en la forma dramática en la que el destino es aprehendido por el médico, como estilo de enfermar. El prójimo, pues, no solo es alguien importante con el que nos relacionamos, sino que entra a formar parte de nuestra fisiología, en forma tan honda y dramática que determina nuestra estructura psicológica, el destino de nuestra vida y hasta la forma de morir.

Yo puse en algún momento de mi vida, mi destino en manos del crecimiento interior. No recuerdo si ocurrió consciente o inconscientemente, aunque es probable que los dos aspectos se sucediesen con el paso del tiempo. De hecho así es, hacer crecer el interiorno depende únicamente de que uno sea consciente de ello. En mi caso intento que así sea, en la medida en que voy siendo capaz de tomar consciencia de mí misma, por pura inclinación personal, pero ni mucho menos lo considero como único válido.

Algo que si se escapa de lo mío personal son ciertas condiciones necesarias para que cualquier vida humana se encamine hacia esa evolución interior, y esto va inexorablemente ligado al Prójimo con el que nos relacionamos - ya desde nuestra aparición en la vida - al que antes hacía alusión; aunque por eso mismono deja de ser significativo el que fuese mi madre quién dejase caer, de alguna manera, un libro sobre pensamiento oriental entre mis manos, iniciándome así aún adolescente en el camino de la autoindagación o del autocrecimiento.

Una de esas condiciones fundamentales nos viene dada como factor genético o

---

[10] Yara Burkhalter es sin duda la alumna del Centro de Yogoterapia Asanga más comprometida con el saber psicoanalítico y la especial comprensión que otorga del mundo del Yoga. Por su parte ella misma es un claro ejemplo de vinculación yóguica a través de la corriente del Tantra-Yoga en su aspecto Kaula.

constitucional, esto es que nacemos con una capacidad innata para conducir nuestro destino hacia la evolución o hacia la involución, o lo que es lo mismo, hacia la Vida o hacia la Muerte. Luego las personas que se van cruzando por nuestro paso determinan también esta capacidad o inclinación, muy especialmente nuestros padres. De la mutua interacción entre nuestros factores genéticos y la actitud de nuestros padres o personas tutelares, se esbozan tanto una actitud vital - integradora o destructiva - como un cierto tipo de inteligencia, la llamada "emocional". Desde terrenos en apariencia tan dispares como la Medicina en su rama neurológica y uno de los cuerpos filosóficos como es el Sankhya en su rama de Karma-Yoga, se llega al mismo punto: que la diferencia entre hombre y hombre está, en gran parte, en el cerebro. La inteligencia emocional depende del cerebro interno, pues este constituye el órgano para la relación afectiva principalmente con el mundo de nuestros semejantes, y ya es sabido que el ser humano es el que al nacer más inmaduro tiene su sistema neurovegetativo, de manera que mayores son las posibilidades de que su entorno lo modifique y vaya completando. Está pues en la mente de cada cual, la capacidad innata para decantarse, por ejemplo, por el crecimiento interior, al mismo tiempo que está en el prójimo (inicialmente la madre), la facultad para dar cauce a las posibilidades latentes de uno mismo.

Hablo de las figuras paternas, sobre todo de la madre, porque es ella la que moviliza en el interior del recién nacido sentimientos de amor y odio, y por ende los instintos de vida y muerte; así como la predominancia de uno u otro a lo largo de toda una vida. En principio el esfuerzo de lo vital se encamina siempre a una mayor unión de las partes separadas; toda vida, animal y vegetal, tiende al equilibrio, pero para que el interior de uno mismo crezca es indispensable que en él se establezca un principio de evolución basado en el instinto de vida. Cuando un ser humano nace, presuponiendo que la relación entre éste y su madre sea positiva (aunque no exenta de generar sentimientos destructivos), y empieza a alimentarse de lo que ella le ofrece no solo física sino también emocionalmente, pueden suceder dos cosas: bien que aproveche ese alimento incorporándolo a sí mismo para beneficio propio, bien que destroce y no acepte el mismo por tendencia agresiva genética. De todas formas es importantísima la buena actitud de la madre para mitigar esas tendencias agresivas, por muy genéticamente que hayan sido constituidas.

Si en el interior del recién nacido, el alimento que éste acepta y recibe de la madre se transforma en fértil humus, los posteriores sentimientos de amor y odio que internamente flotarán y externamente serán propulsados; serán siempre abono para el crecimiento hacia la madurez. Incluso los sentimientos de odio son absolutamente indispensables en este el primer manjar, pues aunque en un principio actúen en nombre de instintos de muerte, sus aromas fétidos y repugnantes son neutralizados por la confianza que el bebé ha puesto en su madre y en su bondadosa manera de prepararle el rico alimento, transmutándose esos sentimientos agresivos en sentimientos de culpa. Sin esta confianza, los jugos gástricos (envidia, celos, avidez, voracidad, competitividad, etc...) segregados por los sentimientos de odio, se encargarán de destruir y disgregar tanto el alimento materno como el de las restantes personas que posteriormente formarán parte del mundo afectivo del individuo. La culpabilidad aparece por haber sentido agresividad hacia la madre, hacia la persona a quién más se ama y de la que más se depende; que a su vez es la que permite al bebé elaborar mecanismos de reparación para demostrar su afecto a

la madre y su agradecimiento por cuidar de él, a pesar de haber tenido pensamientos de odio hacia ella.

La compensación reparadora es iniciada en esos momentos, pero se mantiene durante toda la vida de cada persona. Y a lo largo de la vida, si una vez nos alimentamos o fuimos alimentados por nuestra madre, nos seguiremos alimentando y alimentaremos a otras personas cuando, poco a poco, nos vamos constituyendo independientemente de quién nos dio la vida.

Una manera de alimentarse de los demás es identificándose con el prójimo, incorporando algunas de las características de aquél, por admirarlas y valorarlas; modificando así la composición de ese suelo de humus personal que no es más que el yo. Si lo que el Otro es, a mí me resulta jugoso o atractivo por su riqueza y contenido, lo tomo para mí mismo, lo integro a mi dieta alimenticia como si de una receta más se tratase, y mi interior lo digerirá transformándolo en algo propio. Al hablar de crecimiento interior como motor vital que configura destinos, evidentemente las cualidades culinarias que más nos atraigan de los demás (y que queramos incorporar - introyectar - en nuestra personal forma de comer) no serán cualesquiera, sino aquellas cuyos ingredientes provengan de campos trabajados a base de abonos e intenciones biófilas, con amor a la vida vamos. Abonos biófilos como el estar abierto ante cualquier nuevo sabor, o el poner el énfasis en platos distintos y diferentes, en vez de comer bocadillos día sí y día no; como otorgar al Otro, al prójimo y a su dieta alimenticia, por muy diferente que sea de la nuestra, el mismo valor y reconocimiento que damos a nuestro propioalimento y a la manera de prepararlo; como asumir que nadie va a ingerir nuestra comida por nosotros, por mucho que esa comida no sea enteramente nuestra, por mucho que se comparta la misma mesa, por mucho que parezca que "como el gazpacho de mamá no hay ninguno".

Ingredientes como el Yoga en su más amplio sentido, que es ligar, unir (incluso dentro del Yoga que tanto abarca) el amor y la acción desinteresada; como el psicoanálisis; como las vías místicas; como el conocimiento; como la meditación budista; como el arte en toda su variedad; como los juegos constructivos, como el puzzle.

Como estos ingredientes provienen de tales cultivos, sus cualidades alimenticias aportan al humus personal flexibilidad[11], amplitud perceptiva, capacidad de síntesis entre los dos fuegos que iluminan a la vez que chamuscan, y que son Eros y Tánatos, capacidad para comprender la realidad externa e interna tal y como es, tan bella como dolorosa; así como compasión para con los problemas de desnutrición ajenos, o superación de los propios límites.

La amalgama de nutrientes acumulados sobre el humus de cada uno se hace cada vez más compacta y sólida, asociándose con ese substrato inicial, fortaleciéndolo, y designando así la evolución interior como el principal combustible del propio destino.

---

[11] Volviendo a la neurología, es la plasticidad del sistema nervioso la que determina la formación de un núcleo de la persona maduro, "fuerte". Y según el pensamiento oriental taoísta, la flexibilidad es vida, y la rigidez es muerte.

La vivencia del Yoga y de la Meditación nos enseña que la más auténtica evolución interior y el último destino del hombre es abandonar todo alimento terrenal y nutrirse del alimento proveniente del nivel de trascendencia metafísica. Abandonar el yo y nutrirse del último fondo del ser. La plena realización del destino superior del hombre es llegar a alimentarse de lo más evolucionado en su propio interior: su ser trascendente; auténtica expresión de la Vida y del alimento compartido.

En una de las tragedias griegas más famosas e inmortales de la dramaturgia universal, la de la fábula de Antígona, hija de Edipo, está representada en la figura de Antígona la expresión máxima del instinto de vida, a pesar de convertirse ella misma en mártir:

- La fábula de esta tragedia es un planteamiento claro y puro de la razón de la Verdad, frente a la razón de la Política. Eteocles y Polinices, los dos hijos varones del desterrado Edipo, mueren peleando frente a frente, en el cerco y liberación de Tebas. Eteocles del lado de la ciudad, Polinices del lado de los sitiadores. El déspota Creonte, gobernador y dueño de Tebas, decreta que Eteocles sea enterrado con los honores que correspondían a los héroes que mueren por la patria; y que en cambio Polinices, que murió defendiendo el bando de los sitiadores, sea dejado insepulto sobre la tierra, para que en memoria de su enemistad y escarmiento de los Tebanos, se pudra al sol y sea devorado por los buitres. Pregonado el decreto del déspota, Antígona, hija también de Edipo, se propone ir por la noche a enterrar a su hermano. Ismene, su hermana, más cobarde, no se atreve a acompañarla. Antígona es sorprendida en su intento por los soldados que Creonte ha colocado en el monte para que vigilen el cumplimiento de su decreto: "pena de muerte a quién entierre a Polinices". Es llevada a la presencia del autócrata, que la increpa por su desobediencia. Entre el tirano y la doncella inocente y valerosa, se produce un diálogo que tomando altura sobre el mero interrogatorio judicial de lo ocurrido, hace chocar la ley natural, la piedad familiar de Antígona, con la voluntad personal y arbitraria del tirano. Creonte sentencia según su poder material y físico, que no es más que una actitud necrófila. Antígona argumenta según la ley que los dioses tienen escrita en el espíritu del ser humano. Se asiste en esa escena al nacimiento de la libertad, de la dignidad humana, de la conciencia personal. Las palabras de Antígona cuando le dice a Creonte que sus decretos no tienen valor ninguno en la región del Hades: o sea el reino de la muerte y de los dioses, ella Antígona grita: "No nací para compartir el odio, sino el amor". Todo un himno a la Vida.

- XIX.- BIBLIOGRAFÍA.

- Avalon, Arthur (Sir John Woodroffe): "El Poder Serpentino". Ed. Kier, 1979.

- Bernard, Theos: "El Camino Practico del Yoga". Ed. La Pléyade, 1977.

- Berne, Dr. Eric: "Juegos en que Participamos". Ed. Diana, 1983.

- Brown, Norman O.: "El Cuerpo del Amor". Ed. Sudamericana, 1972.

- Brown, Norman O.: "Eros y Tánatos". Ed. Joaquín Mortiz, 1967.

- Cleary, Thomas: versión de "El Secreto de la Flor de Oro". Ed. Edaf, 1995.

- Chang, Fun: "Todo Cuanto Necesitas Está En Ti". Ed. Sirio, 1987 (2ª Edición).

- Choisy, Maryse: "Metafísica del Yoga". Ed. Dédalo, 1978.

- Choisy, Maryse: "Yoga y Psicoanálisis". Ed. Dédalo, 1977.

- Cruz, San Juan de la: "Poesía y Prosas". Ed. Alianza, 1982.

- Deshpande, P.Y.: "El Autentico Yoga". Ed. Kier, 1982.

- Dethlefsen, Thorwald y Rüdiger Dalhke: "La Enfermedad Como Camino". Ed. Plaza & Janes, 1994.

- Eliade, Mircea: "Yoga: Inmortalidad y Libertad". Ed. La Pléyade, 1971.

- Escuela Neijing de Madrid (Dr. Padilla): "Tratado de Acupuntura" (Universidad de Beijing). Ed. Alhambra (4 Tomos), 1988.

- Fraile, Miguel: "Curación y Salud Integral por el Yoga". Ed. Mandala, 1995 (3ª Edición).

- Fraile, Miguel: "Meditación Budista y Psicoanálisis". Ed. Edaf, 1993.

- Freud, Sigmund: "Obras Completas". Ed. Biblioteca Nueva (9 Tomos), 1975.

- Fromm, Erich: "El Corazón del Hombre". Ed. Fondo De Cultura Económica, 1966.

- Fromm, Erich: "¿Tener o Ser?". Ed. Fondo De Cultura Económica, 1978.

- Groddeck, Georg: "El Libro del Ello". Ed. Taurus, 1973.

- Harris, Dr. Thomas A.: "Yo Estoy Bien, Tu Estás Bien". Ed. Grijalbo, 1973.

- Herrigel, Eugen: "Zen en el Arte del Tiro con Arco". Ed. Kier, 1977 (4ª Edición).

- Huard, P.; Bossy, J.; Mazars, G.: "Las Medicinas de Asia". Ed. Pirámide, 1980.

- Kohut, Heinz: "Análisis del self". Ed. Amorrortu, 1989.

- Lopez Piñero, J.M.: "Medicina, Historia, Sociedad". Ed. Ariel, 1973.

- Lowen, Alexander: "El Lenguaje del Cuerpo". Ed. Herder, 1985.

- Maharaj, Sri Nisargadatta: "Ser". Ed. Sirio, 1987.

- Mahler, Margaret: "Estudios 2, Separación-Individuación". Ed. Paidós, 1990.

- Muktananda, Swami: "El Secreto de los Siddhas". Ed. Fundación SYDA N.Y., 1982.

- Nyânatiloka Mahâthera: "La Palabra del Buda". Ed. Altalena, 1982.

- Pandit, M. P.: "Kularnava Tantra". Ed. Eyras, 1980.

- Pirsig, Robert M.: "Zen y el Arte del Mantenimiento de la Motocicleta". Ed. Noguer, 1978.

- Piyadassi Thera: "El Antiguo Sendero del Buda". Ed. Altalena, 1982.

- Reed Gach, Michael: "Acu-Yoga". Ed. Lídium, 1986.

- Rof Carballo, Juan: "Biología y Psicoanálisis". Ed. Desclée de Brouwer, 1972.

- Satprem: "La Mente de las Células". Ed. Edaf, 1990.

- Solé-Leris, Amadeo: "La Meditación Budista". Ed. Martínez Roca, 1986.

- Suzuki, D.T.: "La Doctrina Zen del Inconsciente". Ed. Kier, 1984.

- Valdés, Manuel y Tomás de Flores: "Psicobiología del estrés". Ed. Martínez Roca, 1985.

- Van Lysebeth, André: "Pranayama". Ed. Pomaire, 1979.

- Wilber, Ken: "La Conciencia sin Fronteras". Ed. Kairós, 1985.

- Zimmer, Heinrich: "Filosofías de la India". Editorial Universitaria de Buenos Aires, 1979 (2ª Edición).