



YOGA TERAPÉUTICO

Este texto ha sido publicado en el libro: Secretos para una salud superior, Tomo I



Or Haleluiya - Profesora de Yoga, especialista en Yoga Terapéutico, acupuntora y presidenta de la Asociación Española de Yoga Terapéutico.

Forma parte del instituto Columna Sana como formadora en los cursos “Anatomía para el Yoga Terapéutico” en los que se profundiza en la anatomía, fisiología, biomecánica, y patología; destinados a practicantes y profesores de yoga.

También imparte clases privadas y en grupos reducidos de Yoga Terapéutico en Barcelona (todos los niveles y edades).

Estudios en curso: Master en psicología: Rehabilitación Psicosocial en Salud Mental (Universidad Autónoma de Barcelona).

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Salud es un término abierto, vacío, en el que uno puede proyectar sus expectativas y esperanzas. A lo largo de los años, desde un modelo basado solamente en el plano biofísico, se ha evolucionado hasta tomar en cuenta también nuestra dimensión psicológica y social a la hora de tratar nuestra salud. Esto es lo que hoy se conoce como el modelo biopsicosocial.

El término *salud* es flexible y adaptable; no es lo mismo para un profesional del deporte que para un oficinista, ya que es una experiencia subjetiva. Desde el yoga la afrontamos como tal, aunque su significado profundo es el equilibrio

Or Haleluiya

www.balanceyoga.es

info@balanceyoga.es

Teléfono: 645 78 63 88

entre nuestras cinco “capas” o *Koshas*, según las definió *B.K.S. Iyengar*, uno de los codificadores del pensamiento yógico contemporáneo más influyentes¹:

1. *Annamaya*: Es el cuerpo físico. Cuando atendemos necesidades como la alimentación, el ejercicio físico, la higiene postural etc., el organismo está en su condición óptima y generamos una sensación de bienestar. Crear conciencia en esta primera capa desarrolla la estabilidad que nos permite sensibilizarnos hacia el resto de ellas.
2. *Pranamaya*: Es el cuerpo energético. Se relaciona con la respiración, que aporta el oxígeno a nuestras células, elimina el CO2 y mantiene la elasticidad fascial y muscular de la caja torácica. Además, la respiración tiene una conexión íntima con los pensamientos y emociones. Cuando estamos irritados la respiración es superficial, mientras que a la inversa, cuando es superficial y entrecortada nos sentimos irritados. Una respiración irregular acompaña a emociones alteradas y una respiración profunda y relajada conlleva un estado de serenidad. Por eso, en el yoga, practicando la regulación de la respiración, se puede serenar el estado de agitación y calmar la mente. La práctica de la respiración consciente desarrolla una sensación de profunda vitalidad.
3. *Manomaya*: Es el cuerpo mental y emocional. Cada conducta, sea constructiva o destructiva, se origina por un pensamiento y cada pensamiento, razonamiento e incluso proyección mental está directamente relacionado con una emoción. A través de la práctica de yoga, que incluye también la práctica de la meditación, uno se entrena en reconocer el proceso dialéctico de la razón como si fuera la representación de un “diálogo interno”. Se aprende a observar el funcionamiento de este proceso y a relativizar su importancia. Con este entrenamiento intentamos observar y estudiar nuestros puntos de vista para poder cuestionar nuestras reacciones. Según la tradición del yoga se cree que poder elegir nuestra respuesta ante una situación es una fuente de libertad. Crear conciencia en esta capa nuestra crea claridad mental y, por lo tanto, una sensación de quietud y equilibrio interno.
4. *Vijnanamaya*: Es el cuerpo intelectual, del conocimiento y la sabiduría. El término “intelecto” puede confundir y dar la impresión de relacionarse con el proceso mental, pero de hecho *vijnanamaya* se refiere a algo más sutil. Mientras la mente contiene los pensamientos y emociones, nuestra capa intelectual nos lleva a una profunda comprensión (*insight*), más allá de nuestras opiniones: a la sabiduría. Esta sabiduría es un tipo de

¹ B.K.S Iyengar, *Luz sobre la vida: viaje hacia la plenitud, la paz interior y la libertad*, 2005

conocimiento que nos llega desde nuestra capa más profunda y que, asimismo, nos acerca a ella. Ampliar la conciencia con esta capa desarrolla sabiduría, intuición, confianza y fe en nosotros mismos.

5. *Anandamaya*: Es el cuerpo divino o el cuerpo de la dicha (la capa más mística). Conectar con nuestra esencia nos permite conectar con la esencia del Todo. Esa sensación tan profunda nos hace sentir que cada parte de nuestro cuerpo y de nuestro ser pulsa y vibra. Esa vivacidad, esa conciencia corporal entrelazada con la conciencia respiratoria, deshace las emociones y pensamientos autodestructivos que nos limitan, para encontrar, en su lugar, un sentimiento de conexión con nuestro corazón, con todos los elementos de la naturaleza y de la realidad en la que vivimos. Así, puede entenderse por qué el cuerpo divino se llama también el cuerpo de la dicha; pues conectar y sentir nuestra divinidad nos llena de gracia y amor hacia a toda la creación.

En mi opinión, para conseguir una salud superior y aprovechar mejor los procesos de curación holística, tenemos que ejercitar la musculatura, generando flexibilidad, fuerza y equilibrio, pero generando también conciencia corporal, respiratoria y emocional, y ayudarnos de algunos de estos pasos:

- Información sobre nuestra enfermedad o discapacidad, refiriéndonos al origen y causa de ésta.
- Establecimiento de metas realistas.
- Ejercicio de autoperdón si hemos causado, provocado o no prevenido nuestra dolencia.
- Tomar la decisión de cuidarnos a todos los niveles y no sólo en la dimensión física, y por tanto, haciendo cambios en nuestro estilo de vida.
- Petición de ayuda a familiares, amigos o compañeros en caso necesario.
- Cultivo de algunas virtudes importantes como tener fe en nuestro organismo y su capacidad de autorregulación, una actitud positiva y, lo más importante, sentir verdadera dicha con cada pequeña mejora que tengamos.

YOGA TERAPÉUTICO

El objetivo de yoga es mantener una conexión y un diálogo íntimo y consciente entre estas cinco capas o dimensiones, para conseguir un equilibrio entre ellas. A modo de ejemplo, cuando tenemos la capa mental más desarrollada que la capa física, corremos el riesgo de desarrollar una mente compulsiva e inquieta, que desequilibre y altere el cuerpo y la respiración, pudiendo provocar un estado de malestar y la aparición de enfermedades. Cuando somos conscientes y prestamos atención a nuestras cinco capas, creamos más

conciencia corporal, respiratoria, emocional e intelectual, aumentando nuestra alegría y bienestar. Así pues, el yoga y la meditación son un sistema práctico de autoconocimiento, una herramienta para la autorrealización, que permite que podamos aprovechar nuestro potencial al máximo, entendiéndolo como la capacidad de desarrollarnos y comprender plenamente las cinco capas.

La manera a través de la cual la práctica de yoga aumenta el autoconocimiento varía según la corriente. Al igual que los estilos musicales se distinguen unos de otros, en el yoga existen enfoques muy variados con ritmos y/o énfasis distintos, aunque en la esencia de todos ellos se encuentra una meta común: que el practicante use su plena conciencia en cada momento del día. Las herramientas más comunes para llegar a éste propósito son: posturas físicas (*asanas*), ejercicios de respiración (*pranayama*), meditación y ejercicios de concentración (*dhyana*), canto (*mantra*), actuar de manera consciente y responsable (*karma yoga*) y *Bhakti yoga*, una práctica difícil de definir en pocas palabras, que sería como el cultivo de una sensación profunda de conexión y pertenencia al mundo por una parte y por otra como amor hacia la divinidad.

Cualquier tipo de yoga tiene el objetivo de mejorar el estado de salud de la persona, tanto físico como psicológico, emocional y espiritual a través del desarrollo de conciencia en las cinco capas de nuestra experiencia, desde la parte más densa, el físico, hasta las más sutiles; la respiración, los pensamientos y las emociones. Sin embargo, el Yoga Terapéutico (Y.T.) se diferencia de yoga en que está fundamentado en el conocimiento de la anatomía y la fisiología del cuerpo humano. Su práctica se realiza en función de las características biomecánicas y patológicas del practicante, con el objetivo de equilibrar su físico de manera individualizada, ya que cada persona está mecánicamente organizada de una forma distinta. Todos tenemos particularidades y asimetrías en la alineación de nuestros huesos o en la tensión muscular, incluso sin que seamos conscientes de ello. Por eso, es muy importante que las clases sean personalizadas o en grupos muy reducidos, ya que el profesor de Y.T. necesita ajustar constante y minuciosamente la postura del practicante durante la clase. Debe ser capaz de elegir posturas que sean beneficiosas sin perjudicar ninguno ellos. Para conseguirlo, el profesor estudia el caso personal del alumno junto con un profesional de la salud, como por ejemplo un médico, fisioterapeuta o psicólogo y explora el rango de movimiento, la postura, alineación, flexibilidad y fuerza del practicante, su estado de agitación mental y el nivel general de energía del cuerpo para que se pueda personalizar un programa de Y.T. que esté de acuerdo a las necesidades y capacidades de cada persona, a fin de obtener resultados.

Los corrientes mayores de yoga procuran mejorar las pequeñas molestias físicas como sobrecarga de los trapecios, molestias lumbares etc., tanto agudas, como crónicas, calmar la mente y adentrarse en el autoconocimiento. Además, tienen un papel preventivo en la aparición de las molestias habituales del aparato locomotor y en las alteraciones derivadas del estrés. Pero en el Y.T. se hace un trabajo bien fundamentado, específico y adaptado a cada persona, para conseguir mejoras más profundas en sus alteraciones. Quienes más se pueden beneficiar con su práctica es quien sufre de escoliosis, artrosis, hiperlordosis o rectificación lumbar, lesiones deportivas u otros tipos de traumatismos en el aparato locomotor (ciática, tendinitis, rotura fibrilar, protrusión y hernia discal), fibromialgia, asma, migrañas, síndrome premenstrual, hipertensión, problemas digestivos, insomnio, ansiedad, depresión leve, entre otras.

El Y.T. se apoya en la creencia de que el cuerpo tiene abundantes recursos y está plenamente dotado de capacidad de autorregulación. Cualquier cambio deseado empieza y se desarrolla a partir de la conciencia. En consecuencia, en las clases de Y.T no pretendemos reforzar lo que ya pensamos sobre nosotros mismos y nuestra dolencia; sino que buscamos una manera nueva de explorarnos y tratarla. Confiamos plenamente en la inteligencia del cuerpo para encontrar su propio equilibrio y fuerza. De este modo, establecemos una dinámica de confianza con nuestro organismo, sin caer en la pasividad ni relegando toda la responsabilidad de la curación al terapeuta, como normalmente hacemos, sino tomando física y mentalmente un papel activo, protagonista, en el viaje hacia la curación, dándonos cuenta de que nuestra salud depende de nosotros mismos, de nuestros hábitos diarios, tomando plena responsabilidad en nuestro proceso de curación.

Los cambios ocurren cuando despertamos a una nueva actitud, cuando entendemos que no podemos seguir con los mismos hábitos, esperando que el dolor desaparezca de forma mágica. Para que ocurra un verdadero cambio, hay que ver el cuerpo como un organismo unido e interrelacionado, donde nuestros pensamientos, palabras y acciones son cruciales. La constancia en la práctica de los ejercicios posturales y respiratorios, junto al desarrollo de una conciencia despierta y aguda, más la propia voluntad, nos lleva a una nueva actitud ante los retos físicos, mentales y emocionales. Y la independencia de nuestros hábitos y patrones de conducta nos lleva a la libertad y a la felicidad.

Or Haleluiya

www.balanceyoga.es

info@balanceyoga.es

Teléfono: 645 78 63 88