



BENEFICIOS DEL YOGA Y LA MEDITACIÓN PARA EL SER HUMANO

¿Qué aporta el Yoga?

El yoga no es una religión, escuela filosófica ni organización o grupo concreto de personas, sino la propia posibilidad de evolución y crecimiento personal. **El yoga es un camino de experiencia personal** que no persigue la erudición ni el conocimiento meramente intelectual que muchas veces impide llegar a la realidad, ya que limita las posibilidades de la mente encerrándola en estrechos esquemas o ideas. Esto no significa despreciar el intelecto ya que al conocer sus limitaciones se utilizan la razón y la lógica hasta donde son útiles y se prescinde de ellas cuando dejan de servir o pueden convertirse en un obstáculo.

El Yoga y su planteamiento de vida ofrece, de alguna manera, al ser humano una guía y propone algunas técnicas para que la persona comprometida, pueda indagar en lo más profundo de sí misma y descubrir su realidad. Así, la primera cuestión que se le presenta al ser humano es conocer su propia composición, es decir, como está constituido o formado y sobre todo la toma de consciencia del complejo sistema que lo conforma.

De una manera simplificada, desde la ciencia del yoga nos enseña que nos encontramos con un **cuerpo biológico** constituido de materia: carne, huesos, tendones, sangre, linfa, etc. Al cuerpo biológico se le añade un **cuerpo energético o pránico** que le da vida y a estos dos se les unen los **cuerpos mental y emocional**. Por último el **cuerpo espiritual o envoltura sutil** que impregna y da sentido de vida al resto.

Es por este desconocimiento que las personas, al crear su realidad a partir de las impresiones que captan sus limitados sentidos, no pueden más que sentirse desconectadas de la realidad última que es su espíritu o conciencia. Por ello, **el yoga con su sabiduría permite que el ser humano alcance un nivel más profundo de conocimiento relativo a su propia existencia** y a gestionar las diferentes impresiones que vienen del mundo que lo rodea. Ese mismo desconocimiento hace que el individuo

no consiga estar en paz consigo mismo y genere en su entorno el mismo caos que experimenta en su interior.

Los diferentes estados de ansiedad, angustia, ira, frustración, depresión, miedos, etc. que padece el ser humano pueden ser neutralizados al comprender su naturaleza, adquiriendo el conocimiento y las herramientas para su desactivación. Por medio del yoga y de la meditación la persona encontrará la manera de conectar con sus cualidades más elevadas y hacer frente a cualquier situación que se le presente.



Aunque el yoga y su finalidad última es la liberación del ser humano y de la esclavitud del ego, la meta más alta del camino espiritual, las técnicas y prácticas del yoga aportan unos beneficios tangibles por cualquier persona, independientemente de sus aspiraciones espirituales. Los logros más inmediatos y perceptibles se encuentran en la esfera física y en la mental ya que con las prácticas se trabajan los principios de armonía y sentido de unidad.

El yoga ha dado excelentes resultados en el manejo de diversos desórdenes como el asma, la diabetes, la hipertensión, las migrañas, la artritis, problemas digestivos y otras dolencias crónicas, al aportar el equilibrio que generan sus técnicas en los sistemas nervioso y endocrino que regulan directamente los diversos sistemas del cuerpo. Problemas relacionados con el estrés a causa de la no adaptación al ritmo altamente competitivo de la vida moderna han originado las causas principales de muerte en los países desarrollados, como son el cáncer o enfermedades coronarias causadas por la tensión del día a día.

Con los cambios en el estilo de vida, el sistema social y otros, nos encontramos con una dispersión de las energía vital y mental en todos los niveles. La mente humana ha ido perdiendo paulatinamente ese equilibrio y armonía en todas las facetas de la

existencia. Estando tan preocupados por la supervivencia material, no hemos tomado conciencia de estos cambios.

Como se ha mencionado anteriormente, el fin último del yoga es la evolución del ser humano y para ello es necesario que el practicante, sepa utilizar correctamente la energía que da vida a su cuerpo biológico. **El yoga dispone de una serie de técnicas descritas en el Hatha Yoga llamadas: asanas (posturas), pranayamas (técnicas de respiración), shatkarmas (ejercicios de limpieza o purificación), bandhas (cierres energéticos) y mudras (sellos energéticos).**

La conexión entre el cuerpo y la mente, que no son entidades separadas, se armonizan con la práctica del Hatha Yoga. **La forma burda de la mente es el cuerpo y la forma sutil del cuerpo es la mente.** La práctica de las posturas (asanas) integra y armoniza estos dos aspectos. El cuerpo y la mente acumulan tensiones, a cada nudo mental le corresponde un nudo físico, muscular y viceversa. Las asanas liberan tensiones mentales trabajándolas a nivel físico, ya que las represiones emocionales y las tensiones psíquicas pueden afectar el funcionamiento adecuado de los pulmones, el diafragma y el proceso de la respiración, contribuyendo a una enfermedad como el asma debilitando a la persona.

Los nudos musculares pueden acumularse en cualquier parte del cuerpo: la tensión del cuello se puede convertir en espondilosis cervical, en la cara en neuralgia, etc. **Un programa de posturas combinadas con ejercicios de respiración y limpieza, meditación y relajación consciente, es muy eficaz para eliminar esos nudos manejándolos a nivel físico y mental,** dando como resultado la liberación de la energía estancada o dormida para así llenar el cuerpo de vitalidad y fortaleza, la mente se vuelve ligera, creativa, alegre y equilibrada.

A menudo se piensa que las posturas son una especie de ejercicios corporales, como en los gimnásticos o de stretching, la diferencia es que **las yogasanas son técnicas que cultivan la conciencia, la relajación, la concentración y la meditación.** La diferencia entre las asanas de yoga y el ejercicio es que en el caso de las prácticas de yoga disminuye el ritmo de la respiración y del metabolismo, así como el consumo de oxígeno y la temperatura corporal. En cambio, durante el ejercicio se aceleran la respiración y el metabolismo, aumenta el consumo de oxígeno y el calor del cuerpo. Las posturas de yoga detienen el catabolismo mientras que el ejercicio lo potencia, además, las asanas están diseñadas para tener efectos específicos sobre las glándulas y los órganos internos así como equilibrar el sistema nervioso.

Beneficios de la Meditación

Patánjali, precursor de las enseñanzas del Yoga que hoy conocemos en oriente y occidente, hablaba de ocho pasos en el camino para la elevación de la consciencia del ser humano, los cuatro primeros hablan de la práctica del yoga ético, físico y energético, los cuatro últimos hablan de la Meditación. **Así nos damos cuenta que las prácticas yóguicas son preparatorias, es decir, adaptan al cuerpo físico, lo relaja, lo depura, lo armoniza energéticamente para entrar en la práctica de la Meditación con mayor estabilidad interior.**

Esto no quiere decir que no se pueda hacer la Meditación directamente, pues **la base de la práctica meditativa es cultivar un estado de *atención* estable y firme, es decir, situarse en el *observador* que identifica la mente a distancia** con toda su agitación de pensamientos, todo esto se consigue con la práctica disciplinada.

Para la persona que se inicia en este camino, el Yoga puede ser un paso previo a la Meditación porque aprende a cuidar el cuerpo, desalojándolo de muchas restricciones físicas, mentales y energéticas. **A través de la práctica yóguica, la persona aprende a cultivar un estado de atención cada vez mas estable, para después poder mantenerse en su práctica meditativa** con mayor capacidad de relajación, sin la molestia del dolor físico que implica sostener la postura durante cierto tiempo, cultivando un estado de observación más duradero y firme.



La meditación aporta una profunda relajación tanto física como mental, en un nivel que ni siquiera se experimenta durante el sueño, por este motivo, la Meditación proporciona un gran bienestar interior que puede aliviar y curar muchos tipos de enfermedades. Habría que enfatizar en la relación que existe entre el cuerpo y la mente, ya que por mucho tiempo se ha creído que una dolencia física está desligada del

contenido mental y a su vez, una dolencia mental está desligada de un contenido físico. Sin embargo, la relajación física traerá también relajación mental y a la inversa, la relajación mental también producirá relajación física, cuando hablamos de enfermedad debemos mirarla como algo que involucra la mente y el cuerpo.

La Meditación actúa como un tratamiento global, holístico y completo de la enfermedad, enfrenta al paciente con sus propios recursos y lo capacita para ejercer más poder sobre su salud y abordar y eliminar su dolencia. A través de esta práctica, la mente puede ser entrenada para sanar el cuerpo, pero primero se debe aprender cómo meditar y ejercer mayor control desde un estado de atención y consciencia. Cuando la persona reconoce como funcionan sus procesos internos, puede dirigir la energía al lugar donde más la necesita.

Uno de los cambios más profundos que suceden en el cuerpo durante la meditación es la disminución del metabolismo, como se explicó en el caso de las yogasanas, debido al control del sistema nervioso involuntario, al producirse una aguda reducción del consumo de oxígeno y de liberación de dióxido de carbono.

La meditación tiene una notable influencia sobre la presión sanguínea, la cual desciende a un nivel inferior al normal, durante y después de ella. Por lo tanto, puede ser recomendada especialmente para personas que sufren de presión arterial alta. El ritmo del corazón también disminuye a unos pocos latidos por minuto y al mismo tiempo se produce un aumento del flujo de sangre.

Este aumento de flujo sanguíneo asegura que el oxígeno sea distribuido más eficientemente a los músculos y que el ácido láctico sea eliminado en forma más efectiva y rápida. ¿Por qué la producción de ácido láctico es tan perjudicial? Porque se ha comprobado que las personas que sufren de ansiedad, neurosis, tensión y presión arterial alta, tienen un alto nivel del ácido láctico, en comparación con los momentos de calma y tranquilidad de las personas que practican la meditación. Recordar que la ansiedad es la causa de muchas de las llamadas “dolencias físicas”, como también innumerables enfermedades mentales. La meditación es el método de tratamiento de estas enfermedades porque elimina su causa de raíz.