

## El yoga y sus aspectos terapéuticos

El yoga influye físicamente por 2 aspectos:

1º - Por el hecho de efecto masaje sobre las vísceras y órganos e incluso en el cerebro. Se consigue vaciar de sangre los órganos con las posturas y cuando se deshace la asana hay una renovación de la sangre con presión que fluye y realiza un efecto de drenaje y limpieza. Este es uno de los efectos más prácticos.

2º - Estimulación global del sistema parasimpático.

El sistema nervioso vegetativo autónomo es el que regula el funcionamiento de todas las vísceras y órganos internos, y tiene 2 formas

### **El sistema simpático y el parasimpático.**

Cuando los transmisores son la adrenalina y la noradrenalina, se activa el simpático y esto es cuando se produce el estrés.

### **Funcionamiento del parasimpático.**

Cuando los transmisores la serotonina y acetilcolina son los que se generan, entra en funcionamiento el sistema parasimpático y se consigue la relajación muscular y estiramientos musculares.

Los científicos rusos y checos son los que hicieron mayor número de estudios sobre los beneficios del yoga físico (Diariomédico.com/trabajosmedicos/buscar yoga).

La acetilcolina provoca una sensación y estado de relajación importante en los músculos.

La serotonina se libera en el sistema nervioso central, y consigue generar este estímulo a través de las asanas.

**EL SERENO VIGOR**(es la sensación corporal que tenemos después de una clase de yoga, esto significa que uno está tranquilo con una sensación interna de paz y quietud, pero a la vez tiene una energía renovada que le llena de vigor)

Para conseguir esto con el yoga hay que apoyarse en 3 aspectos fundamentales:

- 1- Inmovilidad.**
- 2- Duración con inmovilidad de la asana**

### 3- Relajación.

- 1- **Inmovilidad:** Cuando estiramos 1 músculo para darle actividad, por naturaleza el cerebro envía un estímulo reflejo para dar de nuevo movimiento a dicho músculo, ese reflejo es el que nos incita al movimiento, pero se puede superar haciendo que se regule por el sistema nervioso central.
- 2- **Duración:** Las asanas deben mantenerse inmóvil el mayor tiempo posible (paschimotanasana puede mantenerse incluso 25 minutos)
- 3- **Relajación:** A través de la práctica se aprende a desarrollar la relajación y la finalidad es aprender a consumir el menor gasto de energía posible en la práctica de la asana.

Aprender únicamente a actuar con los grupos musculares que intervienen y relajando aquellos que no intervienen.

Los grupos de músculos se dividen en 2 :

**Agonista:** Los que tienen que contraerse.

**Antagonistas:**

Los que se oponen al estiramiento a realizar en la postura

La diferencia fundamental entre el yoga y la gimnasia:

La gimnasia estimula la potencia muscular, la capacidad de contracción.

En el yoga el tono muscular que un de menor grado de contracción muscular para mantener la postura de pie.

Lo que más condiciona el tono muscular es la estructura mental.

A través de sentir nuestro cuerpo inmovilizado en la postura lo que se consigue es tomar conciencia de nuestro nivel interno del tono muscular.

El tono muscular es el estado de nuestra defensa psicológica.

**La estimulación del sistema parasimpático produce los siguientes efectos:**

- La disminución de la frecuencia cardiaca y ésta a su vez tiene influencia a nivel cardio-circulatorio y éste a su vez mejora la función del bombeo del corazón, es decir, por cada contracción del corazón se genera un mejor movimiento de los músculos del mismo y esto consigue que la cantidad de sangre bombeada con el mismo movimiento sea mayor.
- Otro efecto es una disminución de la tensión arterial.
- Mejora del funcionamiento de todo el intestino.
- Mejora a nivel de entrada del aire en los pulmones, facilita la dilatación a nivel alveolar.
- Mejora la función renal. Se produce una vaso dilatación de las arterias del riñón y por eso mejora el mayor flujo de sangre en los riñones.
- Incrementa la salivación después de una clase.
- Hay también una dilatación de las pupilas.
- Hay una vivencia de relajación muscular en todo el cuerpo, porque combina las asanas con la respiración.
- La respiración tiene una influencia directa sobre el PH, de nuestro organismo. El PH es la ausencia o no de bicarbonato en todo nuestro organismo.

El ritmo normal de oxigenación es de 12 respiraciones por minuto.

Este PH se modifica a través de la respiración. Dando una mayor alcalosis cuando la respiración es de tipo ansioso, ya que con esa respiración agitada, expulsamos todo el carbono del organismo. La alcalosis es la que produce la contracción de los músculos y de las manos.

El efecto de la retención del aire a pulmón lleno, produce una disminución de la frecuencia respiratoria, al bajar esta frecuencia perdemos menos carbono y se produce una acidosis respiratoria y esta produce una relajación a nivel de la musculatura.

Cuando esta retención del aire se practica de modo avanzado se llega a una sudoración profunda por la disminución de la acidosis.

### **Terapias en las cuales es completamente recomendable el yoga**

Para el tratamiento del estrés la práctica del yoga es la terapia más apropiada.

Para la escoliosis también es lo más indicado.

También como tratamiento para las depresiones es lo más indicado por la secreción de serotonina que se produce durante la misma.

Las endorfinas son los calmantes naturales del organismo.

### **VALORACION EMOCIONAL DEL YOGA FÍSICO.**

Somos energía y ésta está en relación directa con nuestro mundo emocional. Tal como es nuestro mundo emocional es nuestra estructura muscular.

Existe una IDENTIDAD DE FUNCIÓN entre la tensión muscular y el Bloqueo emocional.

Nuestro organismo es un conductor de energía y fluye o no la energía. Cuando la energía tiene bloqueos nos provoca malestar.

El dolor es un bloqueo energético al flujo de la energía.

Si nuestro mundo emocional es saludable, la energía fluirá sin complicaciones. Los bloqueos general dolores en nuestro cuerpo.

Cada parte de nuestro cuerpo representa determinadas emociones.

Existe un mapa emocional en nuestro cuerpo que representa las emociones.

En la parte anterior de nuestro cuerpo están las emociones blandas, es donde depositamos el afecto, el cariño, la ternura, el amor.

El vientre es donde depositamos nuestro mundo emocional subconsciente.

La parte posterior es donde llevamos la parte de lucha, conquista, empuje y agresividad.

El estiramiento de la parte anterior del cuerpo abre las emociones.

El auto-conocimiento es asumir lo que uno es sin juzgar, te guste o no te guste para superar y trascender algo, primero hay que conocerlo y asumirlo.

Dentro del mapa emocional del cuerpo y en cuanto a su bioenergía hay 2 anillos energéticos.

**Hay el anillo energético cervical**, es el que pone en contacto o bloquea el pensamiento y la emoción cuando éstos están en conflicto, esta zona se bloquea (cerebro y sentimiento)

### **El anillo energético pelviano.**

Es más importante aún que el del cuello, si la energía no fluye hacia las piernas uno no tiene soporte en el que apoyarse (uno está inseguro, cuando se bloquea el anillo pelviano que sobre todo afecta a la zona lumbar, uno está en conflicto interno de identidad, del tipo de quien soy yo).

La dorsalgia supone conflicto de agresividad.

Nuestra capacidad de sentir es nuestra capacidad de abrir nuestra caja torácica