

02/12/2005

Alberto Bartolomé

El yoga, una ayuda tanto física como mental para el enfermo

Las técnicas de yoga mejoran la flexibilidad, enseñan a respirar y a ser consciente del funcionamiento del propio cuerpo. Muchos enfermos pueden beneficiarse de estas prácticas, que no sólo benefician el estado físico, sino también el mental.

Constantemente aparecen estudios sobre los efectos beneficiosos del yoga sobre la salud: relajación, tratamiento de enfermedades cardiovasculares, reumáticas... Ramiro Calle, uno de los pioneros de la práctica del yoga en España, explica la utilidad de esta práctica para el cuidado de la salud.

"Yoga quiere decir método, práctica para perfeccionar y dar armonía al ser humano. Una persona es cuerpo, mente, energía y una entidad social; por eso hay dos ramas del yoga. La psicofísica trabaja más sobre el cuerpo mediante posturas, estiramientos y masaje, mientras que la mental incide más en la meditación, las técnicas de control mental, la visualización y la concentración". Antiguamente los yoguis usaban este método para su auto-conocimiento y perfeccionamiento, pero observaron que las técnicas tenían un carácter preventivo y recuperativo. Esta última faceta ha sido la que más éxito ha tenido en occidente.

"Hay muchos médicos que recomiendan el yoga para gran variedad de afecciones: adicciones, ansiedad, problemas mentales, cardiacos... El yoga físico es excelente para cualquier persona, ya que trabaja mediante estiramientos que alargan el músculo, lo irrigan de sangre, lo desbloquean y le dotan de elasticidad y fortaleza". También prepara para respirar adecuadamente, lo que apacigua: "Enseña a inhalar y a exhalar más consciente y lentamente. Todos solemos hacerlo de forma espasmódica, y de ahí que su control tenga un gran valor contra la ansiedad al conectar con el sistema nervioso autónomo".

Relajación

Según Calle, todos los métodos occidentales de relajación están inspirados en el yoga, como el Entrenamiento Autógeno de Schultz, usado por muchos psiquiatras y psicoterapeutas. "Las técnicas del yoga movilizan la espina dorsal manteniéndola elástica y aportando sangre a las diferentes partes del cuerpo, lo que mejora el sistema circulatorio y seda el sistema nervioso".

Flexibilidad

Uno de los conceptos más valorados en el yoga es la flexibilidad: "Seguimos un principio básico: la rigidez es muerte y la flexibilidad es vida. Un trabajo adecuado sobre el aparato locomotor evita el envejecimiento prematuro. Con la edad los músculos se van acortando: el yoga permite mantener su flexibilidad. La verdadera salud y vigor no está en la masa muscular, sino en la flexibilidad", comenta Calle, que se asombra sobre la actitud del hombre actual frente a su cuerpo: "Existe un culto general a lo físico, pero sólo a la parte externa, a la máscara. El yoga se ocupa del cuerpo en su interioridad y lo aprovecha como herramienta para el desarrollo de la mente".

La meditación del yoga permite conocerse mejor a la persona que la practica: "Ordena el inconsciente, ayuda a dominar las emociones, superar complejos, traumas, inseguridades, incluso insomnios y tics".

Problemas físicos

Alguien que sufra trastornos físicos debe consultar al médico si puede practicar yoga. "Para el yoga físico sólo existen limitaciones para las personas con hernias graves. Aun así, muchos pacientes con trastornos físicos agudos pueden, al menos, practicar la respiración y la relajación. Para personas mayores se ha ideado el yoga en la silla, que permite realizar algunos ejercicios como flexiones, estiramientos y torsiones que mejoren el estado de su aparato locomotor a los ancianos o de las

personas que padezcan problemas de movilidad grave".

El yoga ayuda a ser consciente del propio cuerpo. "No sólo son las posturas; se debe trabajar en el ámbito físico y en el mental. El cuerpo es perecedero y finito; un día tendremos que soltarlo y, mientras tanto, hay que conocerlo y tratarlo bien. Todos los ejercicios se deben realizar con atención: no hay yoga sin consciencia". Ramiro Calle recomienda llevar esta actitud a la vida diaria: "Es un modelo de vida basado en la atención en los instantes cotidianos; vivir más el aquí y el ahora; estar más sosegado; ser más ecuánime y compasivo, y estar más contento y lúcido".