

P R I M E R A P A R T E



EL YOGA COMO MEDICINA

El yoga es un 99% de práctica
y un 1% de teoría.

—PATTABHI JOIS

EL YOGA COMO MEDICINA

*No importa que estés enfermo o débil, que seas joven, viejo o muy viejo,
puedes tener éxito con el yoga si practicas con diligencia.*

—SVATMARAMA (HATHA YOGA PRADIPIKA)



Si eres nuevo en el yoga, bienvenido. El yoga puede cambiarte la vida. Si ya practicas yoga pero quieres aprender más, quizá ya conozcas el potencial del yoga para cambiarte la vida. Si estás enfermo, puede ayudarte a sentirte mejor. Si tienes depresión o ansiedad, te sientes cansado todo el tiempo, eres adicto a alguna droga o te preocupa tu dolor de espalda, el yoga puede ayudarte a seguir el camino adecuado hacia la recuperación. Para los que padezcan problemas de salud crónicos como la artrosis, la diabetes, la esclerosis múltiple o el VIH/SIDA, la práctica regular del yoga puede ayudar a vivir mejor y, con toda probabilidad, a vivir más tiempo. Y los que sufran síntomas temporales –como dolor de cabeza por tensión muscular, sofocos o sinusitis– pueden encontrar alivio en posturas específicas, técnicas de respiración y otras prácticas del yoga.

Como doctor en medicina durante más de veinte años, puedo decir que el yoga es simplemente el sistema más poderoso de salud y bienestar en general. Incluso si te encuentras entre los que actualmente pueden llamarse temporalmente sanos, como medicina preventiva, el yoga es lo más cercano a un centro comercial de la medicina que podrás encontrar. Este complejo sistema puede reducir el estrés, aumentar la flexibilidad, perfeccionar el equilibrio, disminuir el sobrepeso, fortalecer los huesos, evitar lesiones, mejorar el

humor, optimizar la función inmune, aumentar el aporte de oxígeno a los tejidos, elevar el funcionamiento y el cumplimiento sexuales, favorecer la integridad psicológica y promover el bienestar espiritual. Y esto sólo es una lista parcial.

El yoga observa desde un punto de vista diferente al de la medicina occidental sobre lo que constituye la salud; esto puede ser en parte la razón de que sea tan efectivo. La ausencia de síntomas no es igual a salud en el yoga. La salud en los que lo practican se extiende más allá de no tener dolor de

Herramientas de la terapia del yoga

Cuando los occidentales hablamos del yoga, normalmente nos referimos sólo a la práctica de diferentes posturas físicas. Esta confusión es natural, ya que las asanas se realizan para las fotografías más interesantes de los libros, las revistas y otros documentos. Sin embargo, Patanjali, el gran recopilador del conocimiento del yoga, lo definió hace más de mil quinientos años en función de ocho partes que lo constituían. Las ocho ramas del yoga, según el *Yoga Sutras* de Patanjali, son:

1. **Los yamas.** Guías éticas (ver la siguiente tabla).
2. **Los niyamas.** Cumplimientos espirituales (ver la siguiente tabla).
3. **Asana.** Postura física. La asana constituye un modo sistemático de que el cuerpo alcance su

pleno rango de movimiento. A medida que va aumentando la libertad de movimiento, las asanas crean flexibilidad, fuerza y equilibrio en todas las partes del cuerpo. Las posturas pueden dividirse en varias categorías con diferentes efectos. Están las posturas de pie, con flexión, extensión, estiramientos laterales, rotaciones, inversiones, de meditación y de relajación (figura 1.3).

Ejemplo de las principales categorías de asanas:

- a) flexión,
- b) extensión,
- c) estiramiento lateral o inclinación,
- d) rotación,
- e) de pie,
- f) de equilibrio,
- g) inversión,
- h) de relajación,
- i) de meditación.

TABLA 1.2 ANÁLOGA A LOS 10 MANDAMIENTOS

LOS CINCO YAMAS Y LOS CINCO NIYAMAS CONSTITUYEN LAS REGLAS DEL YOGA	
YAMAS	
Ahimsa	No dañar
Asteya	No robar
Satya	Sinceridad
Brahmacharya	Castidad
Aparigraha	No acumular riquezas
NIYAMAS	
Sauca	Limpieza, pureza
Santosha	Alegría
Tapas	Disciplina
Svadhya	Estudio de uno mismo
Ishvara Pranidhana	Devoción a Dios



Figura 1.3

LA CIENCIA DEL YOGA

No hay un solo músculo en el cuerpo sobre el que el hombre no puede establecer un perfecto control.

Se puede parar el corazón y hacer que siga latiendo, y puede controlarse del mismo modo cualquier parte del organismo.

—SWAMI VIVEKANANDA



El swami Rama, un gurú del yoga educado en el Himalaya, se sentó en la postura del loto sobre un sillón lo suficientemente ancho como para acomodar las rodillas y conectó su pecho a una máquina de electrocardiograma. Con él en el laboratorio de biorretroalimentación de la Clínica Menniger de Topeka, Kansas, estaba el Dr. Elmer Green, director del laboratorio. Corría el año 1970. Desde la sala de control, la mujer de Green, Alyce, y un grupo de investigadores y técnicos de laboratorio controlaban la potencia del electrocardiograma. Casi al final del tercer día de la prueba, llegó el momento de que el yoghi “parara su corazón”.

Rama ya había mostrado un control sobre su cuerpo más allá de lo que los científicos habían visto jamás. Su primer día en la clínica, demostró una notable capacidad de cambiar la temperatura de sus manos. Ampliando y estrechando de forma selectiva las arterias principales de su muñeca –un proceso involuntario que él podía controlar usando sólo la mente–, el gurú podía crear una diferencia de temperatura de unos 12° Celsius entre las palmas de sus manos y unos centímetros más lejos. Según el Dr. Green, “La parte izquierda de la palma de su mano, después de la prueba realizada en ausencia de movimiento, parecía haber

sido golpeada con una regla unas cuantas veces, estaba enrojecida. La parte derecha de la mano se había puesto gris como la ceniza».

Más adelante, el swami demostró su capacidad para cambiar la lectura de su electroencefalograma en cualquiera de las cuatro ondas principales del cerebro que entonces reconocían los científicos occidentales: alfa, beta, zeta y delta. Recientemente, los científicos han descrito un quinto tipo, las ondas gamma, presentes a veces cuando se medita durante mucho tiempo. Tras mantenerse en un patrón de ondas delta (normalmente asociadas con un profundo sueño e inconsciencia),

espalda. Además de fortalecer los músculos, el yoga parece aportar resistencia y retrasar la aparición de la fatiga.

3. Mejora el equilibrio. Mientras que la fuerza puede ayudar a un anciano a no caerse, a los demás también puede ayudarnos a no tropezar en el baño en mitad de la noche si mejoramos nuestro equilibrio con la práctica regular de asanas como la postura del árbol (figura 2.1). Puede que el equilibrio no se considere tan importante hasta que no se tiene en cuenta que las caídas pueden provocar fracturas de cadera, pérdida de independencia y la admisión de un asistente médico en casa. El yoga puede ayudarnos a usar nuestro cuerpo de un modo generalmente más equilibrado, izquierda y derecha y delante y detrás, lo cual puede minimizar el desequilibrio muscular que tantas veces provoca síntomas preocupantes y lesiones.



Figura 2.1

4. Mejora la función inmune. Muchas prácticas del yoga pueden mejorar la función inmune, pero, hasta la fecha, la meditación cuenta con el mayor apoyo científico. La meditación parece aumentar la inmunidad en casos en los que es útil, así como disminuirla en casos de enfermedades autoinmunes marcados por una función inmune inadecuadamente agresiva. El Dr. Jon Kabat-Zinn, antiguo director de la Clínica de Reducción del Estrés de la Universidad de Massachusetts, condujo un estudio con gente que sufría casos de moderados a graves de psoriasis, una enfermedad autoinmune de la piel. Los que escucharon una cinta de meditación guiada mientras recibían el tratamiento normal de terapia de luz ultravioleta tenían casi cuatro veces más probabilidades de mejorar el estado de su piel. Kabat-Zinn dice que “el poder de este estudio es que muestra que la mente puede influir en el proceso de curación hasta el extremo de expresarse en los genes y replicar células”. En un estudio más reciente de Kabat-Zinn y el Dr. Richard Davidson en la Universidad de Wisconsin, se examinó a un grupo de trabajadores de alta tecnología que aprendieron técnicas de meditación y posturas de yoga sencillas. El grupo desarrolló un mayor nivel de anticuerpos de la gripe en la sangre después de haberla pasado que el grupo control, lo que indica que tenían una mejor capacidad para luchar contra la infección.

5. Mejora la postura. Muchos problemas de espalda, cuello y otros músculos y articulaciones pueden deberse a una mala postura o empeorar a causa de ésta, algo que el yoga puede corregir de forma muy efectiva. Piensa en tu cabeza como si fuera una bola de bolos, grande, redonda y pesada. Cuando esa bola se equilibra directamente sobre una columna recta, al cuello y a los músculos de la espalda les cuesta menos trabajo aguantarla que cuando la tienen que sostener varios centímetros hacia delante, un hábito común

EL YOGA PARA ALIVIAAR EL ESTRÉS

*La mente hace del hombre su esclavo;
es también la propia mente la que lo libera.*

—SWAMI SIVANANDA



El estrés no es del todo perjudicial. Estar nervioso, preocupado o ansioso es una forma de supervivencia. Como quizá hayas oído ya muchas veces, ni siquiera estarías leyendo esto ahora mismo si tus antepasados no hubieran tenido un sistema perfeccionado de respuesta al estrés para sobrevivir a los invasores que les acechaban y a los depredadores hambrientos. Incluso levantarse de la cama por la mañana requiere una subida de la presión sanguínea que no ocurriría sin un sistema innato de respuesta al estrés, el cual depende de la activación del sistema nervioso simpático y de la producción de hormonas del estrés, que incluyen la adrenalina y el cortisol.

Cuando percibimos una amenaza –desde un enfrentamiento con un conductor enfadado a una subida de impuestos– el sistema nervioso simpático se activa casi de inmediato. La presión sanguínea sube y el corazón late más deprisa, mandando más sangre a los músculos importantes de las piernas y los brazos para bien defenderse, bien huir del problema (de ahí los términos “luchar o correr”). La sangre coagula con más facilidad cuando se sufre una herida. Las células blancas de la sangre se pegan a las paredes de los capilares, preparadas para ponerse en marcha si se infecta alguna de las heridas. Las fuentes de energía, incluidos el azúcar

y la grasa, se ponen en funcionamiento para proporcionarte suficiente combustible. Si alguna vez has estado a punto de tener un accidente –por ejemplo, que un autobús esté a punto de atropellarte– sabrás que la respuesta al estrés se activa casi al instante y, después, tarda un rato en calmarse.

Si el sistema de respuesta al estrés funciona correctamente, una vez que la amenaza ha desaparecido, el cuerpo entra en un modo de recuperación en el que el sistema nervioso parasimpático predomina sobre el simpático. La presión sanguínea y el ritmo cardíaco vuelven a la normalidad. Los niveles de hormonas del estrés bajan, al igual



Figura 3.2



que te recorre una ola de relajación con este ejercicio, es probable que padezcas tensión en los ojos y músculos faciales durante todo el día.

Ejercicios de yoga para el estrés

ASANA

La práctica habitual de posturas de yoga puede constituir una manera perfecta de reducir el estrés cuando te sientas superado y actuar como medicina preventiva. Además de cambiar el equilibrio del sistema nervioso, la asana reduce la tensión mus-

cular. Desde la perspectiva del yoga, el estrés puede causar espasmos musculares, aunque también puede ocurrir lo contrario, que los músculos tensos eleven los niveles de estrés. Por eso, un programa de asanas variadas es una forma eficaz para reducir gradualmente el origen crónico del estrés, incluso si algunas de las posturas no resultan especialmente relajantes cuando se realizan.

Los siguientes ejercicios, por otro lado, pueden aportar una sensación de relajación profunda, a veces casi inmediata. Sin embargo, si tu sistema nervioso está demasiado excitado por el estrés o por un exceso de estímulos, puede que no seas capaz de relajarte en ese momento. En ese caso, las posturas de yoga pueden ser un prelude magnífico que permita quemar la energía y preparar el escenario para una relajación profunda.

SAVASANA: POSTURA DEL CADÁVER

La savasana, término sánscrito para la postura del cadáver, también se denomina a veces relajación profunda (figura 3.3). Generalmente es la última postura en una clase de yoga. Aunque parece sencilla, los yoghis insisten en que la savasana es la postura más difícil de realizar correctamente –y la más importante. La savasana no consiste en dormir una siesta o en tumbarse sin más en el sofá. Esas actividades suelen adormecer la mente, a lo que los yoghis llaman estado tamásico. Estar en savasana no consiste en evadirse, sino en sintonizar con una profundidad duradera con lo que está pasando. Éste es sin duda un estado mental sátvico o equilibrado. Como lo expresó el swami Vivekananda:



Figura 3.3

UNA TABLA DE POSTURAS DE RESTAURACIÓN CON EFECTOS QUE SE SUMAN

Por muy potentes que sean las posturas individuales, los efectos sumados de realizar una tabla bien programada de posturas pueden ser más intensos. Esta tabla de restauración fue diseñada por Patricia Walden. En la postura del perro mirando hacia abajo con apoyo (adho mukha svanasana) y en la media flexión hacia delante de pie (ardha uttanasana), la cabeza se apoya para aumentar el efecto calmante. En la postura del puente con apoyo (setu bandha) y en la postura con las piernas apoyadas en la pared (viparita karani), Patricia recomienda atarse los muslos con una cinta de yoga para obtener una mayor relajación –no se muestra. Del mismo modo, una cinta enrollada en las piernas y los apoyos de yoga, o mantas dobladas, colocados bajo los muslos en la postura del zapatero en supinación (supta baddha konasana) permiten que la cadera libere tensión.



Figura 3.8

- a) Postura del perro con apoyo (adho mukha svanasana)
- b) Media flexión hacia delante de pie (ardha uttanasana)
- c) Postura del zapatero en supinación (supta baddha konasana)
- d) Postura en supinación con las piernas cruzadas (supta svastikasana)
- e) Postura del puente con apoyo (setu bandha)
- f) Postura con las piernas apoyadas en la pared (viparita karani)
- g) Postura del cadáver (savasana)

CÓMO CUIDAR LA SALUD DESDE LA PERSPECTIVA DEL YOGA

La parte nunca puede estar bien si el todo no lo está.

—PLATÓN



El yoga generalmente se engloba dentro del mundo de la “medicina complementaria y alternativa”, pero la frontera entre la medicina alternativa y la convencional es artificial; hay prácticas que podrían estar en ambos lados de la línea. Las causalidades históricas y la politización de la ciencia y la medicina han generado desventajas al determinar qué tipos de cuidado sanitario se establecieron como convencionales y cuáles fueron relegados como alternativos. Así, el uso de pastillas de hormona tiroidea, una réplica química exacta de una hormona humana generada de forma natural, es medicina convencional, pero el complemento de melatonina, otra hormona humana, es medicina alternativa. Si un quiropráctico te corrige la espalda, es alternativa, pero si lo hace un osteópata, es convencional. En su momento, la homeopatía era considerada parte de la medicina convencional, pero la clase médica dirigente ha cambiado de idea sobre este tema.

Una distinción más significativa se da entre holismo y reduccionismo. La visión reduccionista intenta limitar la complejidad de la enfermedad a un factor y después la intenta aplacar con la “bala mágica” —medicinas o cirugía. También podría tratarse de un remedio a base de hierbas, porque la doctrina de bala mágica es frecuente tanto en la medicina alternativa como en la convencional. Un ejemplo de reduccionismo es el tratamiento convencional de las enfermedades car-

díacas, que en su peor aspecto reduce este enormemente complejo campo a poco más que “tome esta medicina para reducir el colesterol”. Cuando las balas mágicas son lo suficientemente fuertes, no es necesario que se analice cómo pueden influir en los problemas de salud la dieta, practicar deporte, los niveles de estrés y otros factores.

Por el contrario, el holismo implica mirar todas las caras del problema e intentar intervenir en tantos puntos y de la forma menos agresiva que sea

posible. Vistos de forma holística, casi todos los problemas surgen por varios factores. Un enfoque verdaderamente holístico estudia todos los sistemas del cuerpo y trata de optimizarlos, utilizando la combinación de medidas que se considere más eficaz y segura. Algunos médicos, evidentemente, ofrecen un enfoque más holístico que otros.

Asimismo, hemos de ser conscientes de que muchas terapias clasificadas como alternativas son

medidas reduccionistas, no holísticas. El remedio alternativo para las enfermedades cardíacas, la terapia de minerales quilatados, en la que un químico sintético es inyectado por vena, puede ser eficaz o no, pero no es en absoluto holística. Del mismo modo, cuando se toman vitaminas en dosis enormes, en realidad funcionan como fármacos. Coger algo de la naturaleza, aislar un componente y concentrarlo es reduccionismo. Algunos ex-

TABLA 4.1 ALGUNAS DIFERENCIAS ENTRE EL YOGA TERAPÉUTICO Y LA MEDICINA CONVENCIONAL

TRATAMIENTO MÉDICO CONVENCIONAL	TRATAMIENTO MÉDICO DEL YOGA
Reduccionista	Holístico
Aparición rápida	Aparición lenta
Los efectos tienden a desaparecer con el tiempo	Los efectos tienden a aumentar con el tiempo
Bueno para tratar problemas graves (accidentes, emergencias)	Malo para tratar problemas graves
Malo para tratar problemas crónicos (diabetes, artritis)	Muy bueno para tratar problemas crónicos
Malo para tratar enfermedades psicosomáticas (estrés, síndrome del intestino irritable, dolores de cabeza, etc.)	Excelente para tratar enfermedades psicosomáticas
Bueno para tratar el dolor (al menos en teoría), pero malo con el sufrimiento	Ayuda frente al dolor y excelente para tratar el sufrimiento
Terapias generalmente basadas en un mecanismo de acción principal	Terapias basadas en muchos mecanismos de acción simultáneos
Tratamientos estandarizados	Tratamientos adaptados al individuo
Frecuentemente ignora posibles sinergias curativas	Basado en los efectos acumulativos y multiplicadores de intervenciones múltiples
Efectos secundarios generalmente negativos	Efectos secundarios a menudo positivos
Controlado por el médico	Controlado por el paciente
El paciente es fundamentalmente el receptor pasivo de la terapia. Puede ser inconsciente (con algo de ayuda). Requiere conocimiento	El paciente hace el tratamiento de forma activa
Por lo general implica poco aprendizaje	Implica aprendizaje
Alta tecnología	Baja tecnología
Muchos tratamientos se realizan en un hospital o una clínica	Los tratamientos se pueden realizar en casa
Prescinde de pruebas anecdóticas	Basado en la experiencia directa del paciente
Basado en pruebas diagnósticas de examen directo del paciente	Basado en la observación directa del paciente
Costoso y puede requerir una inversión continuada en el tiempo	Poco costoso; una vez que aprendes yoga y compras los cojines, es gratuito a no ser que decidas seguir estudiando
Menor énfasis en la prevención	Mayor énfasis en prevención
La ausencia de síntomas o signos de la enfermedad y los buenos resultados en las pruebas equivalen a salud	La salud se define como un alto nivel de bienestar físico, emocional y espiritual

S E G U N D A P A R T E



LA PRÁCTICA DEL YOGA

Al principio tienes que hacer un hueco para el yoga
en tu vida diaria y darle el lugar que se merece.
Después de cierto tiempo, el propio yoga te agarrará
de los pelos y te hará practicarle.

—VANDA SCARAVELLI

PRACTICAR YOGA DE FORMA SEGURA

No contraigas el cerebro cuando estires el cuerpo.

—B. K. S. IYENGAR



Unas semanas antes de mi primer viaje a la India para investigar el yoga terapéutico en su lugar de origen, sentí un hormigueo raro en la mano derecha. Después de unos minutos, durante los que pensé en causas graves, como un tumor cerebral o esclerosis múltiple, decidí que probablemente fuera algo mucho más normal y en absoluto tan serio: el síndrome del túnel carpiano. Resultó ser una enfermedad relacionada, llamada síndrome del desfiladero torácico, en la que los nervios y los vasos sanguíneos que van al brazo se comprimen en el pecho o en el cuello.

Me imaginé que el síndrome del desfiladero torácico debía de estar relacionado con la asimetría en mi pecho, algo que descubrí gracias al yoga. Al pensar en ello, me resultó fascinante que en todos sus años de conocimiento médico y experiencia, ningún médico hubiera descubierto este desequilibrio estructural, obvio para cualquier profesor de yoga. Durante el mes siguiente, modifiqué mis ejercicios, evitando las posturas que parecían empeorarlo. Para cuando salí hacia la India, los síntomas habían disminuido, aunque el cosquilleo me molestó un par de veces durante los largos vuelos a Bangalore.

En seguida me di cuenta de que, curiosamente, los síntomas eran un regalo. Tenía planeado visitar varios centros de terapia de yoga para observar su trabajo. Ahora, en vez de sólo mirar, cuando fuera posible, iba a someterme a análisis y tratamiento en manos de expertos a los que pensaba estudiar. Esto me permitiría probar sus sugerencias y ver cuáles me funcionaban. Aunque no era un experimento científico con grupo control, la experiencia me había demostrado que una exposición práctica directa como ésta puede enseñar cosas que quizá no se comprenderían de otra forma.

Una de mis primeras sorpresas me la llevé en Chennai (Madrás), donde pasé un par de semanas en el Krishnamacharya Yoga Mandiram, un centro de terapia de yoga dirigido por T. K. V. Desikachar, hijo del legendario Krishnamacharya. Allí, los profesores me dijeron que tenía que dejar cuanto antes de realizar la postura sobre la cabeza, la postura sobre los hombros y la postura del arado –posturas muy trabajadas en el yoga de Iyengar, que es mi práctica principal. De hecho, había ido aumentando de forma paulatina el tiempo que pasaba en la postura sobre la cabeza y, en los últimos meses, había alcanzado los diez minutos al día. El profesor del Krishnamacharya Yoga Mandiram me dijo que la postura sobre la cabeza y otras asanas que me pedían que dejase de practicar podían estar causando o agravando mis problemas, comprimiéndome el cuello y la columna, algo que no se me había ocurrido a mí. Para afrontar el problema, me recomendaron una serie de ejercicios de inclinación hacia atrás suaves y otras posturas diseñadas para abrir el pecho. Pocos

días después, durante un seminario de terapia de yoga, me di cuenta de que, por primera vez en un mes, el brazo no se me había dormido ni una sola vez en todo el día.

Al pensar en ello, me di cuenta de que nunca había disfrutado del todo de la postura sobre la cabeza, la postura sobre los hombros y de la postura del arado (figura 5.1). La postura del arado en concreto me hacía sentir claustrofobia, una sensación que no había experimentado antes. Aunque hasta me parecían desagradables, intentaba no ceder y hacer las posturas con el resto de la clase, debido a los beneficios que se les atribuían. Ahora creo que la claustrofobia era un indicio claro de que algo no estaba bien. Es interesante el hecho de que Desikachar y sus seguidores, por motivos de seguridad, casi nunca enseñan la postura sobre la cabeza. Pero, para mucha gente, si puede realizarse de forma segura, la postura sobre la cabeza puede ser de hecho muy beneficiosa, razón por la cual el propio Krishnamacharya la llamó la reina de las asanas.



Figura 5.1

a) Postura sobre la cabeza **b)** Postura sobre los hombros **c)** Postura del arado

CÓMO ELEGIR UN ESTILO DE YOGA Y UN PROFESOR

Como la misma práctica puede no servirle a todo el mundo, se propondrán varios métodos, y cada uno, mediante la experiencia real, descubrirá cuál le ayuda más.

—SWAMI VIVEKANANDA



Deedee Eisenberg estudiaba un doctorado en ciencias medioambientales en la Universidad de Wisconsin cuando oyó hablar por primera vez del yoga. Pasaba delante de un escaparate en el barrio de Madison al que acababa de mudarse cuando, a través del ventanal, “vi gente colgada boca abajo de unas cuerdas. Me quedé asombrada. ¡Tenía tanta curiosidad! Entré e hice varias preguntas al profesor; Roger Eischen”. Debió de gustarle lo que oyó porque al poco tiempo era una habitual de sus clases.

En aquel momento, Deedee estaba en plena redacción de su tesis y trabajaba frente al ordenador muchas horas al día, lo cual le estaba pasando factura a su cuerpo. “Me dolía la cabeza constantemente por la tensión crónica que tenía la parte superior del cuerpo.” Lo que aprendió en clase “transformó mi vida realmente. A mis treinta años, empecé a volverme atlética, algo que nunca había sido”. Se le fortalecieron los brazos y las piernas, así como su confianza. Se apuntó a un club de ciclismo y los fines de semana hacían largas excursiones.

Cuando Deedee se trasladó a Seattle con una beca de investigación posdoctorado, encontró allí otra profesora del yoga de Iyengar, Felicity Green, y otra vez se vio usando el yoga de forma terapéutica —en

este caso, frente a los efectos de un trastorno por déficit de atención leve, un tipo de depresión relacionado con una exposición baja a la luz, que desarrolló por todos esos días nublados en Seattle. Deedee estaba tan interesada en aprender más que fue al Instituto Iyengar de Puna, la India, y pasó cuatro meses estudiando allí, fundamentalmente con Geeta Iyengar, la hija de B. K. S. y ahora directora del instituto.

Después de volver de estudiar yoga en India, Deedee descubrió que sus prioridades habían cambiado. “Cuando regresé, cambié toda mi vida. Me mudé a la costa este y decidí abandonar mi carrera de investigación y sólo enseñar yoga y Feldenkrais” —una modalidad de curación alternativa que había empezado a estudiar en Seattle. El cambio en la dirección vital,

CÓMO EMPEZAR Y CÓMO CONTINUAR

Paso a paso, lo imposible se hace posible.

—T. K. V. DESIKACHAR



El yoga es una metodología sistemática que sirve para lograr una mejor salud y una mayor satisfacción. La clave para el yoga como medicina es establecer una práctica regular. Esto es lo que forja nuevos surcos de pensamiento y acción, nuevos samskaras, que ayudan a superar malos hábitos adquiridos con el tiempo.

Establecer una práctica individual

Como se explicó en el capítulo 1, creo que la práctica del yoga en casa es normalmente la manera más eficaz de construir el surco del yoga. Según mi experiencia, la clase es donde aprendo, pero en la práctica individual es donde hago lo que aprendo por mí mismo. Por muy útil y curativa que pueda ser la relación con un buen profesor de yoga, a la larga, lo que haces en tu práctica individual es el factor determinante del éxito en la terapia del yoga. Si vas a clases de yoga pero no practicas en casa, quizá te estés perdiendo la mejor —y potencialmente más terapéutica— parte del yoga.

La práctica individual es la que ofrece el trabajo más profundo, cuando llegas a tu interior y vas a tu propio ritmo.

No negaremos, sin embargo, que para aquellos a quienes les resulta difícil practicar por sí solos, las clases pueden constituir un medio muy valioso de hallar la disciplina para practicar. Algunas personas también se benefician del sentimiento de comunidad que puede surgir en una clase. En última instancia, lo que debes hacer es aquello que más te motive. Como afirma Nischala Joy Devi: “Mejor hacerlo como te gusta que no hacerlo”.

un hueco para unas pocas posturas o un par de ejercicios de respiración. Al pasar por el marco de una puerta, por ejemplo, puedes agarrarte de los lados e inclinarte hacia delante con un suave y energizante estiramiento de pecho, hombros y brazos. De pie, frente a un escritorio o una encimera, dóblate hacia delante con un estiramiento simple de columna durante un par de respiraciones (figura 7.2a). Cuando estés sentado en una

forma en que los pies se apoyan sobre el suelo? Una vez que entres en el espíritu de exploración, descubrirás que puedes encajar muchos pequeños momentos del yoga en tu día.

DÓNDE PRACTICAR EN CASA

Intenta encontrar un sitio para practicar lo más tranquilo posible y donde no puedan molestarte. Apaga la televisión y el teléfono. Asegúrate de que

la temperatura es lo suficientemente caliente para poder relajarte. Baja las luces si es posible durante las partes tranquilas de la práctica, ya que una oscuridad parcial puede disminuir la estimulación del sistema nervioso y potenciar una relajación más profunda.

Una forma de dar más importancia al yoga, si puedes prescindir de este espacio, es separar una zona dedicada a la práctica. Si practicas una y otra vez en el mismo sitio, profundizas el samskara. Hacerse un pequeño altar con fotografías, imáge-



Figura 7.2

Posturas de yoga rápidas **a)** Estiramiento en una encimera **b)** Rotación en una silla

silla, puedes girarte hacia un lado y luego hacia el otro (figura 7.2b). Si no te encuentras bien o estás enfermo o lesionado, haz un ejercicio de respiración simple o tumbate sobre un cojín en una postura con apoyo.

Ahora, unas cuantas posibilidades más. Antes de salir de la cama por la mañana, ¿por qué no quedarte en ella y hacer un ejercicio de respiración de yoga durante un par de minutos? A lo largo del día, ¿puedes tomarte un minuto o dos mientras estás sentado en la silla del trabajo para sintonizar con tu respiración, observar tu postura y sentarte un poco más derecho? Si estás haciendo cola en una tienda y te sientes un poco estresado, ¿puedes alargar la respiración suavemente y observar la



T E R C E R A P A R T E



LA TERAPIA DEL YOGA EN ACCIÓN

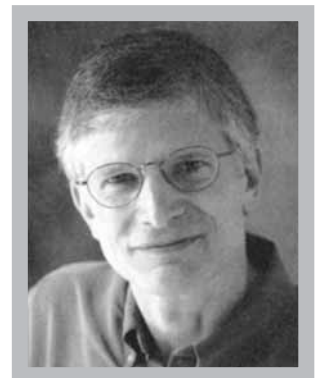
El terreno de la curación irradia felicidad
porque se busca a ciegas en miles de direcciones.

—SWAMI VIVEKANANDA

ANSIEDAD Y ATAQUES DE PÁNICO



Rolf Sovik comenzó a estudiar yoga con el swami Rama a principios de la década de 1970. A sugerencia de su gurú, prosiguió su doctorado de psicología clínica, escribió una tesis en la que comparaba la terapia cognitiva con el yoga y completó un proyecto de investigación sobre el uso de la respiración como tratamiento para la ansiedad. Rolf ejerce como psicoterapeuta, enseña yoga y, con su mujer, Mary Gail, codirige el Instituto Himalayo de Buffalo, Nueva York. Es coautor junto con Sandra Anderson del libro *Yoga, domina lo básico* y autor de *Moving Inward: The Journey to Meditation*.



Hace ya más de diez años, Graciella Rodríguez (no es su nombre real) acudió a las clases de Rolf Sovik en el Instituto Himalayo en busca de alivio para sus ataques de pánico y su “muchísima ansiedad”. En aquel momento tenía ataques de pánico cada dos días sin ningún motivo aparente. “Tenía una terrible sensación de fracaso. Me ponía a sudar y pensaba que me iba a morir porque me dolía mucho el corazón. Me dolía muchísimo el pecho. Sentía como si un edificio se me hubiera derrumbado encima.”

En algún momento, Graciella pensó que estaba sufriendo un ataque al corazón. Se sometió a una serie de pruebas, incluido un angiograma coronario, en el que se introduce un catéter en las arterias coronarias para comprobar si hay tapones. Cuando las pruebas mostraron que el corazón estaba bien, Graciella dijo: “Estoy empezando a pensar que esto puede deberse a que pienso demasiado”. Fue entonces cuando decidió averiguar lo que el yoga podría ofrecerle.

yes más el arco del cuello que la parte posterior de la cabeza (figura 8.1). Cuando la tengas, comienza a concentrarte en tu respiración. Relaja el abdomen y siente cómo sube con la inspiración y baja con la espiración. Luego, cuando el flujo de tu respiración esté bien establecido, colócate un saco de arena de 4,5 kg u otro objeto (como un saco de arroz o habichuelas) del mismo peso sobre la parte superior del abdomen. Esto ofrece lo que Rolf llama “entrenamiento con pesas para el abdomen”. Al inspirar, eleva suavemente el saco usando el diafragma, no empujando los músculos abdominales hacia fuera. Al espirar, el peso del saco de arena tenderá a empujar el aire rápidamente para sacarlo de los pulmones. Tras completar el ejercicio, quítate el saco de arena pero continúa en la misma posición durante uno o dos minutos más, observando las diferencias en tu experiencia de respiración.

Rolf le pidió a Graciella que practicara la respiración con un saco de arena durante cinco

minutos y que fuera aumentando el tiempo poco a poco hasta llegar a diez minutos. Él recomienda practicar al menos tres días y descansar uno durante un mes y luego parar. Cuando se ha practicado este ejercicio durante un mes, según Rolf, se puede mantener la fuerza conseguida simplemente haciendo giros e inversiones suaves, como los que aparecen más adelante, en la práctica regular del yoga.

EJERCICIO #2. RESPIRACIÓN DEL COCODRILO (makrasana), de seis a diez minutos. Túmbate boca abajo con las piernas separadas a una distancia cómoda. Gira los dedos de los pies hacia dentro o hacia fuera, lo que te resulte más cómodo. Flexiona los brazos, coloca cada mano sobre el codo opuesto y apoya la frente sobre los antebrazos (figura 8.2).

El enfoque de los cinco pasos de Rolf para la respiración del cocodrilo es:



Figura 8.1



Figura 8.2

ARTROSIS



Marian Garfinkel conoció a su maestro de yoga, B. K. S. Iyengar, en 1974 y ha estado viajando a la India anualmente para estudiar con él desde entonces. Quedó tan impresionada con el trabajo que realizaba el maestro con la gente que sufría diferentes enfermedades que se inspiró para dirigir estudios científicos basados en su enfoque. Marian es conocida por la prueba aleatoria publicada en la *Journal of the American Medical Association* (JAMA), en 1998, en la que mostró los beneficios del programa específicamente adaptado del yoga de Iyengar que ella misma había creado para gente con el síndrome del túnel carpiano (ver página 208). Ocho años antes, para su tesis doctoral en Educación de la salud para la Universidad de Temple, dirigió un estudio en el que se demostraba la efectividad del yoga de Iyengar para la artrosis en las manos y los dedos, el cual se publicaría más tarde en la *Journal of Rheumatology*. Continuó enseñando, investigando, dando conferencias y desarrollando y publicando pruebas clínicas en la Facultad de Medicina de la Universidad de Pennsylvania y en la Universidad de Temple. Además, es fundadora y directora del Centro de Yoga B. K. S. Iyengar de Filadelfia, en el que también enseña.



Liz McDonough (no es su verdadero nombre) acudió a Marian Garfinkel porque tenía problemas en las rodillas. Había estado participando

en clases de yoga durante varios años, pero el dolor en las rodillas, que cada vez era peor, incluso después de haberse operado, la empujó a bus-



Marian Garfinkel tiene una plataforma en su estudio de yoga, de la altura de una mesa, sobre la que sus alumnos con artrosis y otros problemas de limitación de movilidad pueden practicar sus posturas. El no tenerse que levantar del suelo hace que la práctica sea más fácil y segura y menos dolorosa. Si no tienes una plataforma, ella sugiere que utilices una mesa rectangular resistente; puedes asegurarla apoyándola contra una pared. Comienza poniendo la espalda sobre la mesa, sube luego la pelvis (izquierda) y luego las piernas (derecha).



Figura 9.2



Marian usó esta postura como herramienta de diagnóstico y para enseñar a Liz la alineación adecuada de las piernas, con los tobillos, las rodillas y las caderas en fila. Normalmente, en esta postura, las caderas han de estar parejas, pero la cadera izquierda de Liz era más alta que la derecha, en

parte a causa de toda la rigidez muscular de su pierna derecha. Como les ocurre comúnmente a los corredores, Liz ponía más peso en su antepié y menos en el talón, especialmente en el derecho. Un beneficio adicional de esta postura es que aporta tracción a la columna, lo cual ayuda a eliminar presión de las rodillas.

Como Marian sentía que Liz todavía no había aprendido a usar sus piernas correctamente en las asanas, le pidió que no hiciera más yoga hasta la siguiente sesión, ya que sabía que acabaría haciéndose más mal que bien. Marian dice que conseguir la alineación correcta es vital para una enfermedad como la artrosis, así que lo único que le dijo a Liz que hiciera en casa fue fijarse en cómo caminaba y cómo se sentaba, observar lo que hacía con las piernas y las rodillas. El objetivo de Marian con este ejercicio era ayudar a Liz a ponerse en contacto con su cuerpo, comenzar a cultivar la concien-

ASMA



Las influencias de Barbara Benagh son varias. Estudió el yoga de Iyengar en las décadas de 1970 y 1980 y después entrenó intensivamente con la maestra de yoga Angela Farmer. Su interés por usar el yoga para el asma surgió por sus propios problemas con la enfermedad, que incluían neumonías frecuentes, muchas hospitalizaciones y hasta un incidente casi fatal por el que tuvieron que ponerla en cuidados intensivos. Después de estar en la UVI, decidió aprender ella misma todo lo que pudiera sobre la respiración. Se inspiró en la obra del Dr. Gay Hendricks, autor del libro *Respiración consciente*, y del Dr. Konstantin Buteyko, pionero en el uso de la reeducación de la respiración para las personas con asma. Su experiencia con el yoga le dijo que, si era perseverante, continuaría trabajando y al final descubriría cosas que podrían ayudarla. Después de mucho ensayo y error, dio con una serie de ejercicios que poco a poco fueron transformando su relación con la respiración. Hace algunos años, había mejorado tanto que pudo retomar la pasión que había abandonado diez años antes: el ciclismo de larga distancia. Barbara ha enseñado yoga en la zona de Boston e internacionalmente durante más de 30 años.



Ken Paul cree que lleva siendo asmático 54 años, desde que tenía dos. Como los médicos estuvieron interpretando mal sus síntomas durante

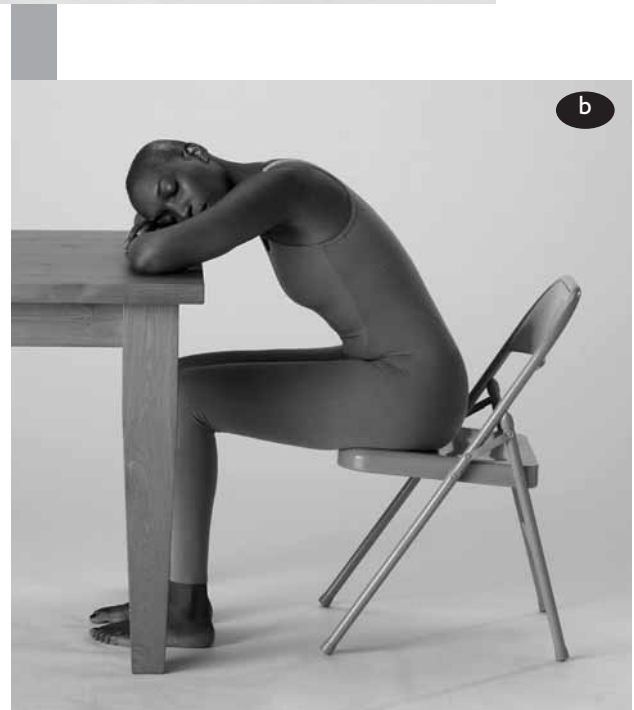
años, él no supo lo que le ocurría hasta que pasó los veinte, cuando visitó a su familia de Irlanda. Por aquel entonces, Ken había tenido neumonía

EJERCICIO #1. POSTURA DEL CADÁVER (savasana), con respiración relajada, la boca cerrada, de cinco a diez minutos. Este ejercicio permite vigilar la respiración, pero no requiere

espiración, ésa es la clave. Mientras continúas espirando, ponte las manos en las costillas y el abdomen (figura 10.2), lo que te permitirá sentir el movimiento de la caja torácica y la parte superior



que se haga ningún cambio. Comienza tumbado en la postura del cadáver con los brazos y las piernas abiertos a los lados (figura 10.1a). Barbara dice que ésta es la posición más sencilla para la respiración diafragmática. Si te sientas erguido, tienes que espirar en contra de la gravedad; un gran problema para las personas con asma es que no pueden espirar. Éste es el motivo por el cual las posturas invertidas, como la postura sobre los hombros, son útiles, un tema que trataremos más adelante. Para los que se sienten incómodos tumbados, como les ocurre a las personas con asma, Barbara recomienda sentarse en una silla e inclinarse hacia una mesa, apoyando la cabeza sobre los brazos doblados y con la cara girada hacia un lado (figura 10.1b).



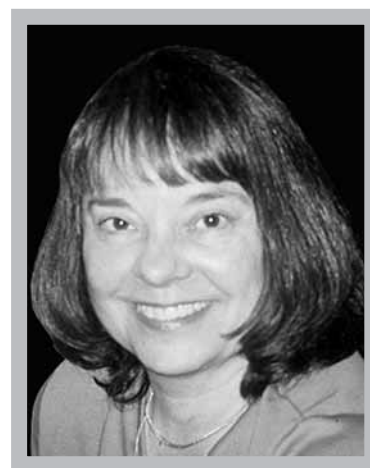
Cuando estés cómodo, comienza a respirar con la boca cerrada. Después, presta atención a tu

del abdomen sin interferir en el movimiento de ninguna forma. En la inspiración, tienes que sen-

DOLOR DE ESPALDA



Judith Hanson Lasater dice de sí misma que es una profesora de yoga que resulta ser también fisioterapeuta. Ya estaba enseñando yoga cuando, un día, hace 35 años, se le ocurrió ser fisioterapeuta, “porque quería ser mejor profesora de yoga. Mi marido me preguntó: ‘¿Alguna vez has acudido a uno?’ No. ‘¿Sabes lo que hacen?’ No. ‘¿Sabes algo de eso?’ No. Pero aquel día, literalmente, me desperté y supe lo que quería hacer”. Resultó que esta intuición era buena. Sus estudios de fisioterapia le ayudaron a entender con más profundidad la anatomía humana y la cinesiología y le han permitido ofrecer lo que ha aprendido a otros profesores de yoga para que sean más profesionales y mejores a la hora de comunicarse con médicos. Muchos doctores en Medicina la toman como referencia, incluso algunos que ella ni siquiera conoce. Judith también tiene el doctorado en Psicología del East-West y es autora de seis libros sobre yoga, entre ellos, *Relax and Renew: Restful Yoga for Stressful Times*, sobre los aspectos prácticos y terapéuticos del yoga para la restauración. Enseña en la zona de la bahía de San Francisco y en todo el mundo.



La primera vez que se le “partió” la espalda a Bonnie Willdorf fue en 1980, cuando estaba sacando a un niño de un coche. “Tenía ciática, el dolor me bajaba por la pierna derecha hasta el pie.

Durante dos o tres años seguidos, tenía que pasar meses tumbada boca arriba.” Otro dolor de espalda unos años más tarde le hizo acudir a un cirujano y, como los cirujanos suelen hacer, le recomen-

a su campo de conocimiento en la raíz del problema.

Aunque las causas graves o potencialmente fatales del dolor de espalda son mucho menos comunes que la mala postura y el estrés, a veces es imperativo acudir al médico. Cuanta más edad tienes, más aconsejable es ir al médico antes de consultar con un terapeuta del yoga. Los cuatro problemas médicos que pueden causar un dolor similar al que acompaña a una afectación mecánica (muscular, articular o discal) en la parte inferior de la espalda corriente son:



Figura 11.2

1. Infección. Rara vez se infectan por sí mismos los huesos de la columna, pero sí es común que duelan por una infección en el riñón. Uno de los síntomas es la fiebre, y en las infecciones de riñón, orinar frecuentemente y molestias.

2. Cáncer. El mieloma múltiple es un cáncer de médula ósea que puede alojarse en la columna. Otros cánceres, sobre todo el de mama y el de próstata, pueden extenderse a los huesos de la columna.

3. Fractura de columna. Tanto el cáncer como la osteoporosis pueden causar fracturas en la columna. El dolor implacable que no se alivia al cambiar de postura puede ser un indicador.

4. Problemas neurológicos. Muchos problemas de espalda pueden provocar una pérdida de sensibilidad en las piernas o dificultades al orinar o controlar los esfínteres. Estos síntomas pueden requerir un examen médico de inmediato.

Como Bonnie ya había acudido al médico muchas veces y Judith veía una clara relación entre sus síntomas y su postura, además de sus niveles de estrés, se sentía cómoda con el proceso y segura de que el yoga podía ayudarla. Judith plantea varios objetivos en la siguiente rutina del yoga diseñada para Bonnie: “Buscaba fuerza abdominal, una mayor curvatura lumbar, más fuerza en los músculos interescapulares [entre los omóplatos] y una mejor posición de la cabeza”.

A continuación se muestra la secuencia de posturas e instrucciones que Judith le ofreció a Bonnie.

EJERCICIO #1. EL GATO, de diez a doce veces. Comienza en cuadrupedia, con la columna en una posición neutra,



las rodillas justo debajo de las caderas y las manos bajo los hombros. Espira y arquea suavemente la columna (figura 11.2a), inspira y redondea la espalda (figura 11.2b). Cambia las posiciones lentamente, coordinando los movimientos con la respiración.

CÁNCER



Jnani Chapman es una enfermera certificada que enseña yoga en el Centro de Medicina Integradora Osher de la Universidad de California, San Francisco, a personas con cáncer, problemas cardíacos y otras enfermedades crónicas. Su estilo de enseñanza y terapia de yoga se basa en el yoga integral de swami Satchidananda, con una fuerte influencia de su época con T. K. V. Desikachar y sus alumnos. Como especialista en medicina integradora, Jnani también practica acupresión y masajes en la UCSE, en el Programa de Ayuda contra el Cáncer Commonwealth de Bolinas, California, y el Centro Smith Farm de Washington, DC. Trabajó para el programa del Dr. Dean Ornish para invertir los problemas cardíacos como especialista en yoga y estrés desde 1986 hasta 1999, y fue directora ejecutiva de la Asociación Internacional de Yogaterapia de 1994 a 1997. Jnani da certificados a profesores de yoga en la terapia de adaptación del yoga para personas con cáncer y enfermedades crónicas en Yogaville, el ashram Satchidananda y la academia de Virginia.



En el verano de 2002, cuando tenía 39 años, Erin Brand se notó un bulto en el pecho del tamaño de una avellana. “Lo descubrí”, recuerda, “porque me dolía. A veces dormía boca abajo y notaba que me molestaba”. No estaba nerviosa

porque sabía que es probable que los bultos blandos no sean cáncer y porque no había antecedentes de cáncer de mama en su familia. El hecho de que hubiera tenido un bebé a una edad relativamente temprana eliminaba otro factor de riesgo

El enfoque de Jnani Chapman

Las clases de Jnani para pacientes con cáncer son suaves. Algunos alumnos como Erin son relativamente fuertes, pero aún sienten los efectos de su tratamiento contra el cáncer. Otros se debilitan con la enfermedad. Hay quienes, al haber completado el tratamiento y abandonarlo, tienen fuerza y resistencia para llevar a cabo una práctica enérgica. Para no excluir a nadie, Jnani enseña prácticas que todo el mundo puede hacer, aunque algunos alumnos tienen que modificar las posturas para que les resulten seguras. Al escoger asanas para personas con cáncer u otras enfermedades graves, Jnani fomenta la seguridad teniendo en cuenta sus conocimientos de enfermería.

Muchas de las prácticas se realizan sentado en una silla o en una esterilla en el suelo cerca de una silla, pero todas, excepto la del principio, la meditación y el yoga nidra del final, requieren movi-

miento. “Normalmente”, dice Jnani, “pensamos que el cuerpo sólo se relaja cuando está quieto, pero hemos descubierto que los movimientos lentos, regulares y conscientes del cuerpo pueden aliviar la tensión”. En las primeras etapas, resalta este movimiento lento y continuo. Si los alumnos mantienen las posturas, les pide que presten atención a sus cuerpos y abandonen la postura al primer signo de tensión. Su pensamiento en este sentido está fuertemente influido por el enfoque de T. K. V. Desikachar (ver capítulo 6).

Cuando los alumnos están aprendiendo la práctica por primera vez, Jnani cae en el error de ser demasiado suave. Cita a Nischala Joy Devi: “Si les das a tus alumnos demasiado, les provocarás una indigestión. Si les das pedacitos pequeños, aumentarás su apetito”. Para mantener bajos los niveles de fatiga, Jnani resalta un modelo de “esfuerzo, descanso, esfuerzo, descanso”. Sólo cuando se han recuperado de una postura deben empezar a hacer la siguiente.

A continuación aparece una secuencia típica de posturas e instrucciones que Jnani enseña en las clases para pacientes con cáncer como Erin.

Jnani comienza todas las clases con un proceso de “atención” al que llama Práctica del Testigo, un viaje por el cuerpo realizado paso a paso. La idea es comprobar el cuerpo físico, la mente, los pensamientos, las sensaciones y las emociones. “El yoga enseña que aumentando la conciencia –incluso de algo doloroso– se puede reducir su impacto”, dice Jnani. Ella anima a sus alumnos a incluir este tipo de proceso de atención también al comienzo de sus prácticas en casa.

EJERCICIO #1. ATENCIÓN. Comienza sentado y erguido en una silla, lo más cómodo que puedas. Si no tocas el suelo, pon un cojín para apoyar las piernas (figura 12.1). Relájate todo lo que puedas. Cuando te sientas cómodo, comienza con el proceso de atención:

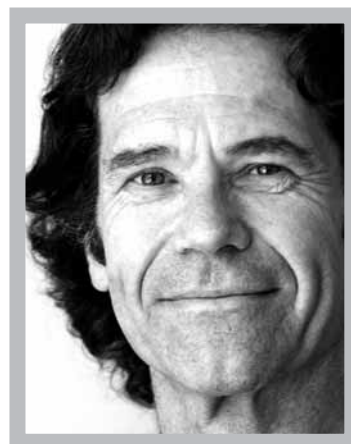


Figura 12.1

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO



Hace más de treinta años, Tom Alden era un estudiante de yoga serio que quería aprender más sobre anatomía. Tras considerar las opciones, decidió hacerse quiropráctico. Sus estudios de yoga fueron principalmente con maestros del yoga de Iyengar. Con los años, ha combinado lo que aprendió de anatomía funcional de la práctica del yoga y su trabajo clínico como quiropráctico “para enseñar a la gente a cuidarse a sí misma con el yoga”. Enseña yoga y talleres de anatomía y tiene una clínica privada de quiropráctica en la zona de Boston.



Gwyneth Catlin conoció a Tom Alden hace años, cuando un amigo se lo recomendó por un persistente problema en la pierna que relacionaba con correr. Tom lo diagnosticó como síndrome del piramidal, causado por la tensión de un músculo de la parte posterior de la cadera. Ya había acudido a otros ocho o diez expertos antes que a él y con dos de ellos había empeorado. Tom trabajó con ella y le dijo que su recuperación sería rápida. Su predicción resultó ser cierta. Como Gwyneth recuerda, “Después de haber pasado

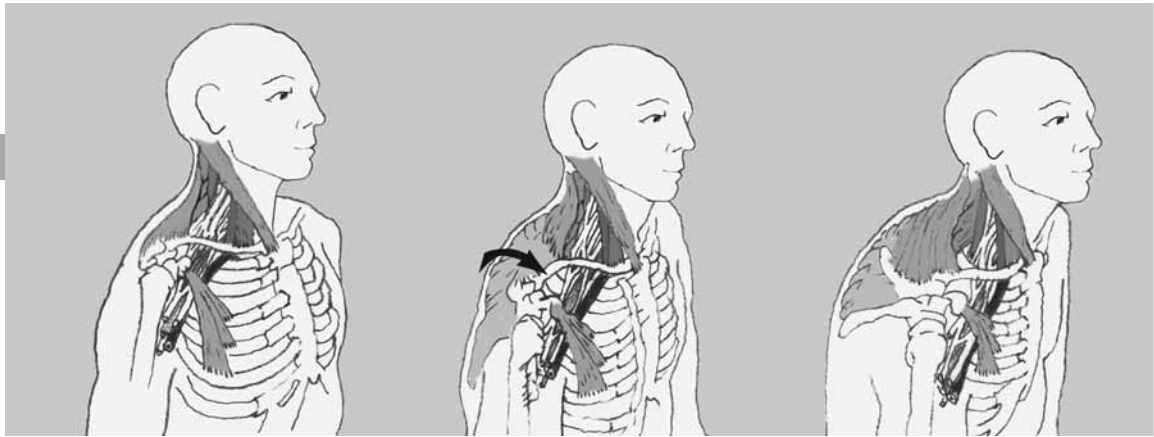
meses cojeando, ya estaba corriendo”.

Gwyneth había probado numerosos estilos de yoga antes de estudiar con Tom, incluido el power yoga, el jivamukti y el bikram. Durante los años siguientes, continuó su práctica, muy influida por las enseñanzas de Tom. También le consultaba cuando tenía otros problemas, incluido el que se describe a continuación.

Gwyneth acababa de empezar a trabajar como escritora técnica para una empresa destacada en



Figura 13.2



- a)** Postura erguida saludable **b)** Ligeramente encorvado, hombros caídos hacia delante **c)** Espalda en forma de C

La forma de C puede hacer que se compriman los nervios y los vasos sanguíneos que van hacia el brazo, el hombro y el pecho.



Las sillas de oficina de felpa o los interiores acolchados de los coches pueden empobrecer la postura y empeorar los síntomas del síndrome del túnel carpiano. El yoga enseña que, para levantar el pecho y los hombros, hay que saber bajarlos. Esto quiere decir que, al sentarnos en una silla, hemos de ser capaces de presionar los huesos contra una superficie relativamente firme y, en una situación ideal, los pies contra el suelo. Si el asiento de tu silla es demasiado blando, consigue uno más firme o, si es necesario, pon algo firme sobre el asiento. Si notas que no tocas el suelo, intenta poner la guía telefónica o un bloque de libros en el suelo, delante de la silla. Coloca tu escritorio de modo que el teclado esté ligeramente más bajo que tus codos y tus codos, tus muñecas y tus dedos formen aproximadamente una línea recta. Si puedes acostumbrarte a ellos, los teclados ergonómicos con las teclas separadas para la mano izquierda y la derecha pueden ayudar a reducir los síntomas. Los expertos recomiendan que se teclee con las puntas de los dedos y no con las yemas.

Los yoghis piensan que la respiración es importante en el síndrome del túnel carpiano. Tom dice que la mayoría de la gente del mundo moderno no sabe respirar bien. Piensa que los que tienen problemas en los brazos o las muñecas casi siempre tienen también problemas respiratorios. Normalmente, se sientan encorvados hacia delante, con lo que no pueden mover mucho las costillas de atrás –esencial para la respiración– y el pecho no se expande ni contrae lo suficiente al respirar.

Tom también ha observado que los que sufren el síndrome del túnel carpiano han aislado el movimiento de sus muñecas del movimiento de sus brazos y sus omóplatos. “Las muñecas parecen haberse desconectado.” En otras palabras, los hombros no comparten el trabajo de los antebrazos y las muñecas. Cuando una zona no se utiliza, otra zona tiene que compensarlo trabajando demasiado y “la zona explotada tiene problemas”. Aunque el síndrome del túnel carpiano suele situarse en la categoría de tensión repetiti-



Figura 13.7



EJERCICIO #5. FLEXIÓN Y EXTENSIÓN ALTERNAS DE MUÑECAS, con los brazos en supinación (con las palmas de las manos hacia ti). Comienza en la misma posición que en el ejercicio #4 y gira las palmas de las manos hacia ti. Entrelaza los dedos y tira suavemente de las muñecas hacia fuera. Repite los movimientos de los brazos del ejercicio #4, manteniendo las palmas de las manos hacia ti.

EJERCICIO #6. FLEXIÓN Y EXTENSIÓN ALTERNAS DE MUÑECAS, con los brazos en pronación (con las palmas de las manos hacia fuera). Comienza en la misma posición que en el ejercicio #4 y gira las palmas de las manos hacia fuera. Entrelaza los dedos y tira suavemente

de las muñecas hacia fuera. Repite los movimientos de los brazos del ejercicio #4, manteniendo las palmas de las manos hacia fuera.

Tom llama a estos tres últimos ejercicios “el hilo dental de los mecanógrafos”. Gwyneth dice que le sientan tan bien que podría estar haciéndolos todo el día.

Cuando Gwyneth llevaba varias semanas haciendo estos ejercicios básicos, Tom añadió unos cuantos ejercicios más a su programa. El siguiente ejercicio fue diseñado para corregir un patrón de contracción muscular que él pensó que estaba contribuyendo a su problema en la muñeca. Como Gwyneth usaba mucho el teclado todos los días, los rotadores internos de los hombros (sobre todo los músculos subescapulares) estaban tan tensos que, si intentaba relajarlos para alinearlos de forma neutra, la parte superior de su cuerpo se hundía. En otras

palabras, en una posición normal para teclear, los huesos de la parte superior de los brazos (húmeros) tendían a rotar internamente, los hombros tendían a desplazarse hacia delante, los codos se salían y las muñecas se giraban hacia dentro.



Figura 13.8

SÍNDROME DE LA FATIGA CRÓNICA



Gary Kraftsow empezó a estudiar yoga en la India con T. K. V. Desikachar, hijo del legendario Krishnamacharya, en 1974, cuando era todavía un estudiante universitario. A pesar de que Gary tiene un máster en psicología y religión, su deseo es desmitificar el yoga y hacerlo útil para la gente en el mundo moderno, y también para quienes recurren a él por una enfermedad. La propuesta del viniyoga que él enseña es suave, de movimientos lentos, fluidos y siempre coordinados con la respiración. Resalta la importancia de practicar en casa con sesiones cortas, digamos, de 20 a 30 minutos al día, algo que casi todo el mundo puede encajar en sus ocupadas vidas. Gary desarrolló una tabla de 12 semanas de práctica para un estudio que reveló que el yoga era un tratamiento eficaz contra el dolor de espalda, recientemente publicado en *Annals of Internal Medicine* (ver capítulo 11). Es el fundador y director del Instituto Americano de Viniyoga de Maui, Hawai, el autor de *Yoga for Wellness* y *Yoga for Transformation*, y realiza talleres y formación de profesores en Estados Unidos e internacionalmente.



Janice Oldenber (un retrato robot de diferentes estudiantes a los que Gary ha enseñado) rondaba los 35 años cuando notó una pérdida gradual de energía. Se lo describió a Gary Kraftsow tras haber pasado dos semanas enferma con fie-

bres bajas y un estado griposo del que parecía no poder salir. Después de muchos meses con los síntomas, el médico descartó otras causas y, al final, le diagnosticó el síndrome de la fatiga crónica. Un amigo del trabajo llevaba años estudiando con

enfermedad. Quiere que entiendan hasta dónde el ejercicio es sano y cuándo es excesivo. Si tienen problemas digestivos, intenta explicarles su posible relación con la dieta.

El siguiente nivel al que Gary se enfrenta, vijnanamaya, “tiene que ver con los valores de las personas y la dirección de sus vidas, con qué es importante para ellos”. Intenta entender la estructura emocional de sus alumnos, en concreto sus patrones. Janice dice que estaba saturada de trabajo. Siempre le rondaba en la cabeza la idea de dejarlo. “Cuando tienes un trabajo que no te gusta, estás explotado y estás siempre pensando en dejarlo, no está tan integrado en tu vida como parece. Es lo mismo que cuando tienes una relación y siempre estás pensando en terminarla”.

En último lugar, Gary intenta ayudar a sus pacientes a tratar la dimensión anandamaya. “Trato de ayudarles a volver a conectar con fuentes de alegría o alimentación, que pueden tener o no un sabor espiritual. Muchas personas en nuestra sociedad no tienen una iglesia o un dios, pero todo el mundo puede encontrar algo que le haga feliz. Yo intento ayudarles a volver a conectar con ello.”

Como es obvio, la fórmula terapéutica de Gary va más allá de las asanas y las pranayamas. Sabiendo lo ocupada que Janice estaba, Gary trató de darle unos ejercicios de yoga para casa que fuera posible dividirlos en dos sesiones cortas de 15 o 20 minutos. La primera, diseñada para la mañana justo antes de irse al trabajo, servía para estimular. Creó la sesión de la tarde para ayudarle a relajarse y desconectar del día, descargar la tensión del cuello y los hombros y mejorar la calidad del sueño.

Gary utilizaba tanto las pranayamas como el control de la respiración en las asanas para aumentar “la capacidad umbral” de Janice que, según él, estimula la función inmune. Con capacidad umbral se refiere a la duración de las distintas fases de la respiración, la inspiración, la espiración y las pausas entre ellas.

A continuación aparecen las secuencias de posturas e instrucciones que Gary diseñó para Janice.

PRÁCTICA DE LA MAÑANA

EJERCICIO #1. POSTURA DE PIE EQUILIBRADA (samasthiti). Ponte de pie (figura 14.1a), inspira y levanta los brazos (figura 14.1b). Aguanta la respiración mientras cuentas hasta dos. Entonces, espirando, baja los brazos lentamente.



Figura 14.1

DEPRESIÓN



Patricia Walden padeció depresión clínica entre los veinte y los treinta años. Probó la psicoterapia individual y en grupo, la hipnosis y la medicación, y todo esto la ayudó hasta cierto punto. “Pero me quedaba con un sentimiento de vacío, una sensación de que tenía que haber algo más”, dice. Cuando conoció a B. K. S. Iyengar en 1977, “hubo algo sobre su método de enseñanza, desde el primer día, que me llegó directamente. Sus enseñanzas de algún modo se saltaron el cerebro y fueron directas a mi corazón. La primera clase con él, me dijo: ‘Si mantienes las axilas abiertas, nunca te deprimirás’. Me pareció que tenía mucho sentido”. Describe el haber descubierto cómo el cuerpo puede influir en la mente como “un minimomento de iluminación para mí, que de hecho fue un cambio en mi vida. Desde ese momento empecé a ver la práctica del yoga como un modo para ayudarme a enfrentarme a la depresión y, en concreto, al vacío que había sentido a menudo a lo largo de mi vida”. Patricia es uno de los dos profesores veteranos y experimentados del yoga de Iyengar en Estados Unidos y es conocida por sus vídeos de yoga, éxitos de ventas. Enseña en la zona de Boston e internacionalmente.



Carrie Benson (no es su nombre real) tuvo su primer contacto con el yoga cuando realizó el programa del Instituto Médico de Mente y Cuerpo en la Facultad de Medicina de Harvard

para ayudarlo a combatir el dolor de estómago causado por la acidez. “Esto ocurrió en 1998, y fue increíble. Cambió mi vida, me introdujo en el yoga, que continué practicando.” Poco después,



Patricia recomienda que, si te descubres dándole vueltas a la cabeza durante este ejercicio o en otros momentos, espire lenta y profundamente. Si sientes que tu ánimo está decayendo, inspira profunda y plenamente. Si siguen apareciendo pensamientos negativos, equilíbralos con otros positivos. Este último consejo es un ejemplo del ejercicio de Patanjali, descrito en su *Yoga Sutras*, de practicar lo contrario.



Figura 15.4



Coloca el bloque cerca del pie derecho. Ahora estira los brazos hacia los lados y colócate en la postura del triángulo inspirando y pon la mano sobre el bloque (ver página 332). En este punto, flexiona la rodilla derecha hasta que se estire por delante del tobillo y desplaza la mano derecha y el bloque unos 30 centímetros por delante de la pierna derecha. Ponte de puntillas sobre el pie izquierdo (figura 15.4a). Espirando, estira la rodilla derecha al mismo tiempo que levantas la pierna izquierda para colocarla en paralelo respecto al suelo o un poquito más arriba. Levanta el brazo izquierdo hacia el techo y gira el pecho hacia arriba (figura 15.4b). Haz los pasos a la inversa para abandonar la postura y repítela hacia el otro lado.

Patricia considera esta postura especialmente útil para una mente tensa y oprimida por la forma en que “te hace concentrarte en lo que rodea al cuerpo –prolongándose por los dedos de la mano, prolongándose por los dedos del pie, prolongándose desde el centro hacia fuera. Hay libertad y liberación en ello.”



Una ventaja de trabajar contra la pared, incluso si puedes hacer la postura en medio de una habitación, es que empleas un esfuerzo muscular mínimo en mantenerte. En lugar de preocuparte por el equilibrio, puedes concentrarte realmente en la pelvis, el abdomen y el pecho, y disfrutar la amplitud.

DIABETES



Hace más de treinta años, a Sandra Summerfield Kozak la engañó para dar su primera clase de yoga alguien que necesitaba desesperadamente que lo sustituyesen. Pese a las circunstancias, el yoga le encajó. Desde entonces, Sandra ha tenido la oportunidad de estudiar con muchos de los más eminentes profesores de la materia, incluido B. K. S. Iyengar, el gurú de Iyengar, Krishnamacharya, Vanda Scaravelli, T. K. V. Desikachar, Sant Keshavadas, Baba Hari Dass y el swami Muktananda. Para tratar de atraer a los médicos hacia el yoga y de lograr la comprensión de sus enormes efectos en el cuerpo, Sandra escribió una tesis doctoral a finales de la década de 1970 sobre los efectos fisiológicos de las asanas, las pranayamas y la meditación. Con el fin de llegar a un público todavía más amplio, su objetivo actual es coger “el yoga y el ayurveda y traducirlos a términos occidentales”. Enseña yoga y terapia de yoga en la zona de la Bahía de San Francisco y en todo el mundo.



Maggie Solick (no es su nombre real) acudió a ver a Sandra Summerfield Kozak para su primera lección de yoga después de una lesión en la rodilla. Maggie había hecho aeróbic para tratar de perder peso. Cuando se conocieron, Maggie pesaba 68 kg de más –mucho peso extra para medir 1,64

metros. Esperaba que el yoga la ayudase con la rodilla además de con otros problemas, como la diabetes del tipo 2, la hipertensión y el asma.

Como gerente de oficina de un pequeño negocio, Maggie se pasaba todo el día sentada en su mesa y necesitaba hacer ejercicio tanto para



Figura 16.1



su experiencia le dice que los alumnos suelen esforzarse demasiado. “Enseño a mis alumnos a aguantar la respiración con sus mentes, no con sus cuerpos. Así se evita usar la fuerza muscular, algo contraproducente en las pranayamas.”

cambio el punto en el que las yemas de los dedos encajen exactamente en la nariz sin apretarla en ningún momento. Para empezar, inspira por ambos orificios. Después coloca el pulgar en el orificio derecho (figura 16.1a). Espira lenta y uniformemente por el orificio izquierdo y luego inspira por éste mismo. Cambia la posición de la mano, quitando el pulgar y colocando el anular sobre el orificio izquierdo (figura 16.1b). Espira lenta y uniformemente por el orificio derecho y luego inspira por éste mismo. Esto es una ronda de respiración por orificios alternos. Repítela cinco veces más.

Al principio de su trabajo juntas, Sandra no hacía que Maggie aguantase la respiración en ningún momento durante la respiración alterna por la nariz, pero más adelante añadió pequeñas pausas al final de la inspiración y de la espiración. También le dijo que fuese aumentando lentamente el tiempo de inspiración y espiración. Para asegurarse de que Maggie hacía el ejercicio de forma segura, Sandra le dijo que procurase no quedarse nunca sin aire y que su ritmo cardíaco no cambiase. Sandra dice que “es realmente importante en todas las pranayamas que el ritmo cardíaco no suba”. Sandra está alerta sobre este punto porque

EJERCICIO #3. MEDITACIÓN CONSCIENTE, de 10 a 15 minutos.

Empieza sentado en una postura cómoda (figura 16.2). Cuando estés preparado, comienza a concentrarte únicamente en la respiración. Cuando surja un pensamiento en tu mente, obsérvalo. Empieza a clasificar los pensamientos que aparecen, por ejemplo, “animales” si el pensamiento es dar de comer al perro, o “ropa” si estás pensando en qué vas a ponerte. Se trata de cultivar la conciencia. Después de clasificar los pensamientos, vuelve a concentrarte en la respiración. Entonces, cuando te



Figura 16.2

FIBROMIALGIA



Sam Dworkis siente una afinidad especial por la gente que sufre dolores crónicos debido a su experiencia personal con la esclerosis múltiple y la consiguiente fibromialgia. Profesor de yoga desde 1975, a Sam le diagnosticaron esclerosis múltiple en 1994. Tenía tantos dolores y estaba tan desanimado que abandonó por completo la enseñanza del yoga, así como su práctica individual. Pero hace unos años, después de discutir algunos conceptos del yoga con una vecina tetrapléjica y viendo los enormes progresos que hacía, cambió radicalmente. “Cuando me dijo cómo le habían cambiado la vida los ejercicios, empecé a hacer yoga de nuevo a la mañana siguiente después de seis años sin hacer nada.” Desde entonces ha perdido los 9 kg que había engordado y ha recuperado la capacidad de hacer muchas posturas de yoga que creía no iba a poder hacer nunca más. “Hoy pienso que tengo que hacer todo lo que pueda para aumentar mi potencial y reducir mi problema”, dice. “Estoy convencido de que practicar yoga me hace ir en esa dirección.” Sam enseña en su escuela cerca de West Palm Beach, Florida. Es el autor de dos libros, *ExTension* y *Recovery Yoga*.



Antes de que Jill Valliere comenzase a estudiar con Sam Dworkis siguiendo el consejo de un amigo, ya había intentado hacer yoga, pero los resultados no habían sido buenos. Había dado clases de power yoga que requerían saltar de una

postura a otra, y, como les ocurre a las personas con el síndrome de fibromialgia que se esfuerzan mucho, pagó el precio. “Estuve en cama dos días después de aquello.” Durante años, antes de acudir a Sam, Jill se había sentido a menudo cansada

Hacer más que la postura del cadáver con apoyo en una sesión dependía de qué hubiera hecho Jill ese día en concreto. Sam explica que el progreso en el yoga es como la Bolsa. Algunos días te sentirás mejor y harás más, y otros días sentirás como si nunca antes hubieras hecho yoga. Esto también le pasa a Sam en su práctica individual. “Algunos días bajo las escaleras para hacer mis ejercicios de la mañana y soy capaz de hacer 20 o 30 saludos al Sol como el día anterior. Al día siguiente, paso toda la sesión en una postura de respiración relajada con apoyo, porque es todo lo que puedo hacer ese día –y no importa.” Sam dice que sólo te hará ir en la dirección adecuada hacer aquello que hagas cómodamente en todo momento, incluso si es sólo respirar en una postura con apoyo. Dice que puede sonar exagerado, ya que en nuestra cultura siempre se insiste en hacer un esfuerzo un poco mayor. “A todo el mundo en una clase de gimnasio se le enseña desde el primer día a competir y a esforzarse.” Explica que competir y esforzarse no proporcionará a los pacientes que sufren el síndrome de fibromialgia la recuperación que buscan. Para curar, hay que aceptar la realidad de dónde se está en cada momento y responder de forma adecuada, sin intentar forzar algo para lo que tu cuerpo no está preparado.

EJERCICIO #2. MOVIMIENTOS DE CODO EN LA POSTURA DEL CADÁVER (savasana). Después de haber establecido los pilares básicos del cuerpo, la mente y la coordinación de la respiración en la postura del cadáver como se ha descrito anteriormente, puedes empezar a mover los brazos, primero uno y luego el otro. Con la mano ahuecada y relajada, inspira y flexiona el brazo por el codo. Espira y vuelve a colocar el brazo sobre el apoyo. Mueve el brazo lenta y conscientemente, coordinando siempre el movimiento con la respiración. Practica este movi-

miento tres veces en un lado y después repítelo con el otro brazo.




Figura 17.2

Algo clave en la filosofía de Sam es empezar moviendo sólo un brazo cada vez. Dice que cuando el sistema sensorial ya está sobrecargado con dolores crónicos, mover ambos brazos significa “que el doble de información sensorial va hacia un cerebro que ya está en peligro”.

EJERCICIO #3. MOVIMIENTOS DE MANO Y CODO EN LA POSTURA DEL CADÁVER (savasana). Repite los movimientos de brazo del ejercicio #2 mientras extiendes los dedos para estirar las palmas. Sam cree que cuando la palma de la mano está activa, ayuda a que el codo y el hombro estén más abiertos y se genera una sensación de ligereza. Como en la postura anterior, haz el movimiento de brazo tres veces en cada lado, coordinándolo con la respiración, según tu capacidad, como siempre.

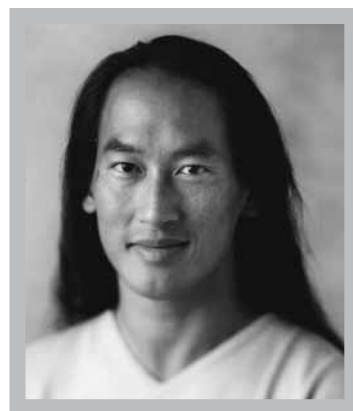



Figura 17.3

DOLOR DE CABEZA



Antes de convertirse en yoghi, Rodney Yee bailaba a nivel profesional con la Oakland Ballet Company y la Matsuyama Ballet Company de Tokio. Un día de 1980, Rodney y un compañero bailarín decidieron probar una clase en el Yoga Room, un estudio de yoga de Iyengar situado encima del teatro Berkeley Ballet donde estaban ensayando, para ver si podía ayudarlos con su flexibilidad. Rodney recuerda que tras la clase le dijo a su amigo: “No me puedo creer lo bien que me siento”. No se trataba sólo de lo fenomenal que sentía su cuerpo, sino que también le había afectado de una forma emocional y espiritual. Poco tiempo después, Rodney empezó a dejar su carrera en la danza para dedicarse al yoga a tiempo completo. En aquel momento, su familia pensó que estaba loco y que nunca llegaría a nada, ya que sus ingresos como profesor de yoga eran tan escasos que tenía que trabajar como camarero para pagar las facturas. Hoy Rodney aparece en más de veinte vídeos de yoga y es coautor de dos libros (con Nina Zolotow), *Yoga: The Poetry of the Body* y *Moving Toward Balance*. Enseña en el Estudio de Yoga Piedmont de Oakland, California, e internacionalmente.



Margaret MacIntyre (no es su nombre real) desarrolló migrañas cuando trabajaba como editora de una revista en un ambiente frenético, regido por fechas de entrega. Para empeorar las cosas, es, como ella misma dice, “el tipo de persona que

puede hacer de cualquier cosa algo estresante”. Sabe que existe una estrecha relación entre sus niveles de estrés y su dolor de cabeza. En términos ayurvédicos (ver capítulo 4), dice que tiene “una constitución totalmente pitta-vata. Puedo

Rodney era que los ejercicios de Margaret no eran equilibrados. Dedicaba la mayor parte del tiempo a ejercicios activos y enérgicos y nada a de restauración. Margaret dice que “en mi práctica individual, casi nunca hice estos tipos de posturas. Usaba lo mínimo en cuanto a apoyos. Tenía un cojín, algunos bloques, una cinta y mantas, pero no las usaba demasiado”. Rodney pensó que añadir posturas de restauración suaves a sus ejercicios habituales podría ayudarle a lograr un mejor equilibrio. Para ver algo más sobre posturas de restauración, consulta el capítulo 3.

Al hablar con Margaret y observarla, Rodney se dio cuenta de que miraba de forma muy intensa y de que casi no pestañeaba y sus ojos casi no se movían. “Tenían algo que recordaba a un rayo láser. Era como si las pupilas estuvieran fijas.” Esta característica parecía estar relacionada con lo que

Margaret describía como la presión que sentía crecer en su ojo derecho cuando empezaba una migraña, así como con el hecho de que en ese momento los ojos se le secasen. Rodney pensó que la sequedad tenía sentido por las pocas veces que pestañeaba. El hecho de que sintiese los síntomas más pronunciados en el lado derecho también tenía sentido ya que había padecido toxoplasmosis diez años antes y le había afectado a la retina del ojo derecho.

Una de las metas de Rodney al trabajar con Margaret fue hacerle “ser capaz de trabajar intensamente en las asanas, o en su vida diaria, sin forzar tanto los ojos”. “Me quedé un poco desconcertada”, dice Margaret, “pero después vi de qué se trataba. Es cierto que expreso gran parte del esfuerzo mental con los ojos”. Rodney le dijo que, con los dedos puestos suavemente sobre los



Puedes usar cualquier venda ancha para la cabeza. Muchos yoghis, entre ellos B. K. S. Iyengar, que creó la técnica del uso de vendajes para la cabeza en los ejercicios de yoga, prefieren las vendas hechas en la India que se estiran pero no contienen elásticos, ya que creen que los elásticos tienden a comprimir la cabeza. Rodney cree que una sencilla venda de deporte, ajustada correctamente, funciona. Para ponerte una venda, empieza enrollándola sobre la frente en el sentido de las agujas del reloj, baja hasta los ojos y después vuelve a subir (izquierda, centro). No estires; mantén la venda de forma que sólo toque los ojos ligeramente. Dobla el extremo que queda suelto para que la venda no se mueva (derecha). Para poder ver cuándo cambias de una postura a otra, puedes doblar la parte inferior de la cinta y después volver a bajarla cuando estés en la siguiente postura.



ENFERMEDADES DEL CORAZÓN



“Antes del yoga, cumplí el sueño americano”, dice Nischala Joy Devi. A pesar de todas las ventajas materiales, seguía sin ser feliz. Conoció a su gurú, Sri swami Satchidananda, fundador del yoga integral, en San Francisco, en 1973, y conectó con él inmediatamente. Por aquel entonces, trabajaba como asistente de un médico en una clínica de cardiología, pero poco a poco fue perdiendo la ilusión con el enfoque cerrado de la medicina occidental. Cuando se cambió al ashram del gurú en Connecticut en 1979, comenzó a enseñar yoga a varios pacientes gravemente enfermos en su clínica de salud holística. “Para mí, era una forma natural de combinar ambas partes de mi vida”, dice. Unos años después, conoció al médico, investigador y autor Dean Ornish, otro discípulo de Satchidananda. Cuando éste formó el Lifestyle Heart Trial, un estudio pionero de un programa multifacético para revertir las enfermedades de corazón, Dean le pidió que le ayudara a diseñar la parte del programa que se ocupaba del yoga. Nischala enseñaba yoga a los participantes, además de a otros profesores de yoga, y posteriormente trabajó como Directora de Control del Estrés. Nischala también fue cofundadora, junto con el Dr. Michael Lerner, del Programa de Ayuda contra el Cáncer Commonwealth de Bolinas, California, un retiro residencial para personas con cáncer que incorpora yoga, masajes y otras modalidades curativas. Ha escrito dos libros, *The Healing Path of Yoga* y *The Secret Power of Yoga*, y ha creado y dirige *El yoga del corazón*, un programa de entrenamiento con terapia para profesores de yoga y profesionales





Figura 19.2



Repite los cuatro pasos varias veces y haz varios ciclos de los mismos movimientos, pero en la dirección contraria. Cuando hayas terminado, siente la relajación en los brazos y los hombros y sacude suavemente los brazos hacia fuera.

EJERCICIO #3. MOVIMIENTOS DE TOBILOS. Siéntate en el suelo con las piernas estiradas por delante de ti. Practica los siguientes movimientos de tobillos:

1. Espira y apunta con los dedos hacia delante (figura 19.3a). Inspira y levanta los dedos hacia ti (figura 19.3b). Repítelo dos veces más.

2. Mueve los dedos de los pies en la dirección de las agujas del reloj, manteniendo las piernas quietas para que el movimiento provenga de los tobillos, no de las piernas (figuras 19.4a y b). Comienza lentamente al principio y luego ve aumentando el tamaño del círculo y la velocidad. Haz tres repeticiones. Repítelo en la dirección opuesta.

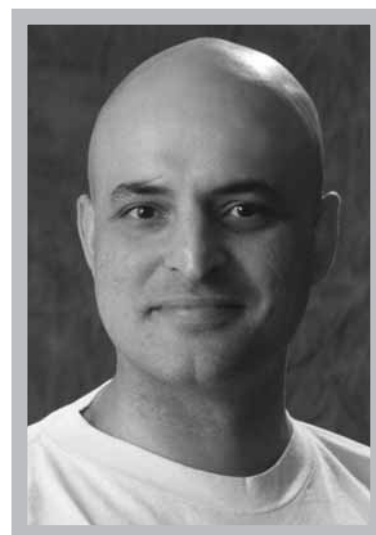


Figura 19.3

HIPERTENSIÓN



Aadil Palkhivala tenía siete años cuando comenzó con sus estudios formales con B. K. S. Iyengar en Puna, India. Aunque podríamos decir que su primer contacto con el trabajo del maestro fue cuando estaba en el útero de su madre. Ella estuvo siete años intentando tener un hijo y, tras haber probado todas las opciones médicas, se puso en manos de Iyengar, quien desarrolló una serie especial de prácticas diseñadas para que pudiera concebir y llevar su embarazo a término. Como Aadil fue el resultado, parece que algo funcionó. Aadil trabajó junto con Iyengar durante su adolescencia y se tituló como profesor superior del método de Iyengar con poco más de 20 años. Desde entonces, ha estudiado Derecho, naturopatía, ayurveda y cocina natural, entre otras cosas interesantes. Su trabajo está profundamente influido por el maestro espiritual indio Sri Aurobindo. Aadil es fundador y director de Centros de Yoga y del Colegio de Purna Yoga, ambos en las afueras de Seattle, y enseña allí y en todo el mundo.



Una mañana, muy temprano, Dick Hackborn se levantó para ir a una reunión de la junta directiva de Microsoft. Cuando notó que estaba mareado y que no se tenía en pie, volvió a meterse en la cama.

A las siete de la mañana, se vistió y bajó al vestíbulo del hotel. El personal del hotel se dio cuenta de que no se encontraba bien y llamó a una ambulancia. En el hospital, un TC reveló una pequeña apoplejía.

za pase por debajo del diafragma”. Una excepción que emplea con sus alumnos con hipertensión es la postura del perro mirando hacia abajo con la cabeza apoyada y una cinta alrededor de la cabeza. Recomienda envolverse la cabeza mientras se está de pie erguido y quitarse la cinta al terminar la postura (ver más adelante).

EJERCICIO #4. ESTIRAMIENTO LATERAL (parsvottanasana), contra la pared, entre tres y nueve respiraciones. Ponte de pie en la postura de la montaña a cierta distancia de la pared (cuanto más rígido estés, más cerca tendrás que ponerte). Echa la pierna derecha hacia la pared y la izquierda hacia atrás de modo que los pies queden separados a una distancia de algo más de un metro. Tuerce el pie retrasado, pero mantén las caderas en paralelo respecto a la pared. Espirando, dóblate hacia delante desde las caderas y pon las manos en la pared como en la postura anterior (figura 20.4). Si tienes tensos los músculos isquiotibiales, acerca más el pie adelantado a la pared, con el tronco torcido hacia arriba y las manos más altas que la pelvis. Mantén la posición entre

tres y nueve respiraciones, respirando profundamente, clavando los pies en el suelo durante las espiraciones, y luego da un paso adelante con el pie retrasado y abandona la postura. Repítelo hacia el otro lado.

EJERCICIO #5. POSTURA DEL GUERRERO II (virabhadrasana II), entre tres y nueve respiraciones. Ponte de pie con los pies mirando hacia delante, separados a una distancia de alrededor de un metro y medio. Alza los brazos a los lados y gira el pie izquierdo hacia dentro y la pier-




Figura 20.5




Figura 20.4

na derecha hacia fuera, como en la postura del triángulo. Espira y flexiona la rodilla derecha hasta formar un ángulo de 90°. Mantén la presión contra el talón izquierdo y eleva el brazo izquierdo con fuerza hacia atrás para mantener la columna recta. Baja los omóplatos y relaja el cuello y la cara. Dirige la mirada más allá del dedo corazón de la mano derecha (figura 20.5). Mantén la posición entre tres y nueve respiraciones e inspira para abandonarla. Repítelo hacia el otro lado.

VIH / SIDA

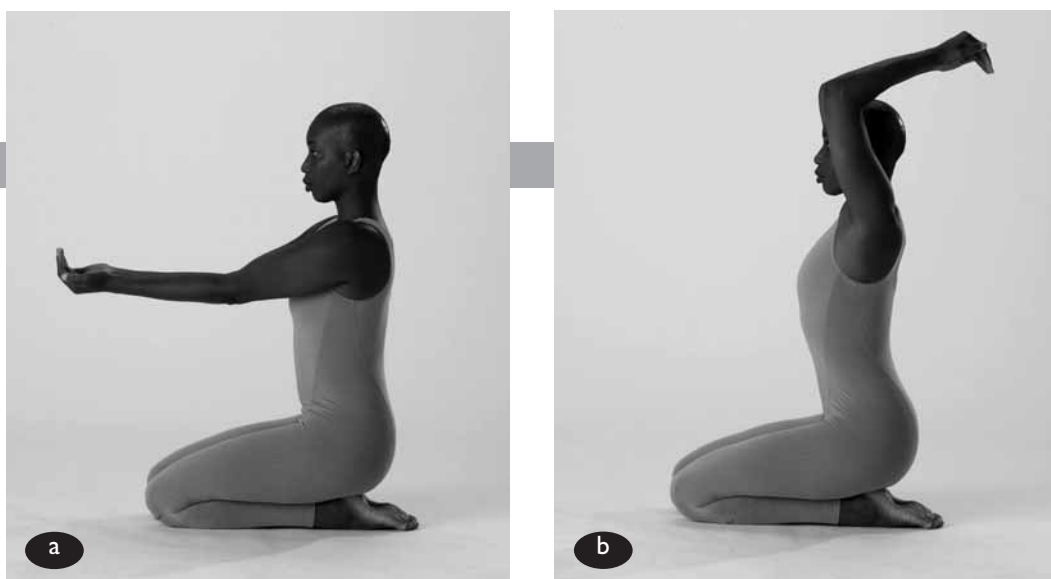


Shanti Shanti Kaur Khalsa describe su decisión de trabajar con gente con SIDA a mediados de la década de 1980 como “una vocación dentro de una vocación”, una en la que su gurú, Yogi Bhajan, la estimuló en cada paso. “Supe que necesitaba ser profesora de yoga cuando asistí a mi primera clase, y luego me di cuenta de que necesitaba hacerlo”, dice, aunque “fue difícil encontrar sitios donde enseñar porque la gente no quería personas con SIDA en su edificio. No querían que usaran los lavabos. Fue una época dura”. Se sintió forzada a enseñar a esta población vilipendiada tras experimentar “una fuerte sensación palpable” de que ése iba a ser su trabajo mientras asistía a una celebración dedicada al Guru Ram Das, un sikh del siglo XVI a quien ella describe como el “santo patrón” del kundalini yoga. “A todos nos llegan mensajes desde nuestro interior”, dice. “A veces los escuchamos y a veces los ignoramos. Yo respondí sí esta vez, y me alegro porque me otorgó un sentido mucho más profundo de mi práctica, quién soy y para qué estoy en el mundo.” Shanti Shanti Kaur es doctora en Psicología y fundadora y directora del Centro de Medicina y Humanología Guru Ram Das de Española, Nuevo Méjico, una organización sin ánimo de lucro dedicada a servir a personas con enfermedades crónicas o mortales en la que se investigan los efectos médicos del kundalini yoga y se prepara a profesionales de la salud para ponerlo en práctica. Su tesis doctoral trataba sobre el uso de la meditación para facilitar los cambios conductuales en personas con VIH. Enseña yoga a personas portadoras del virus VIH, da una clase





Figura 21.3

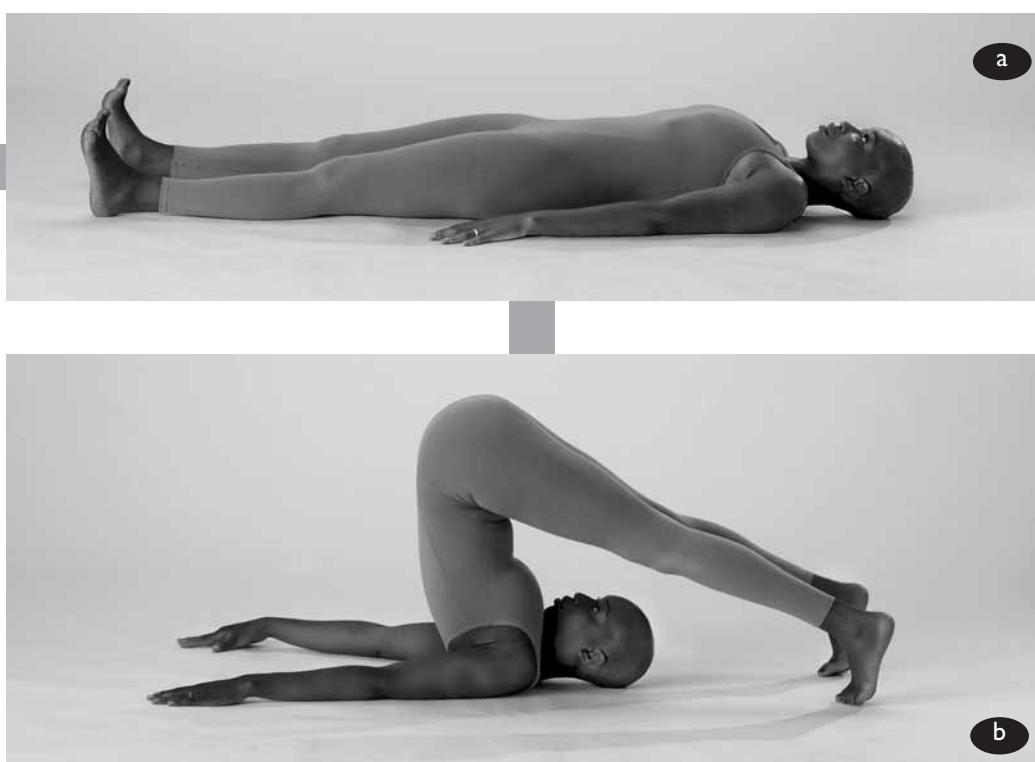


EJERCICIO #4. Dos minutos. Túmbate boca arriba con los brazos a los lados y las palmas de las manos hacia abajo (figura 21.4a). Aprieta la zona del ombligo y presiona la parte inferior de la columna contra el suelo para que el movimiento comience con la respiración, inspira y, al mismo tiempo, sube las piernas para ponerlas en la postu-

ra del arado (figura 21.4b). Utiliza los músculos abdominales para iniciar los movimientos. Continúa moviéndote hacia delante y hacia atrás entre la posición acostada y la postura del arado durante dos minutos, coordinando tus movimientos con tu respiración. Cómo te mueves y respiras en esta posición depende de tu capacidad. Si tie-



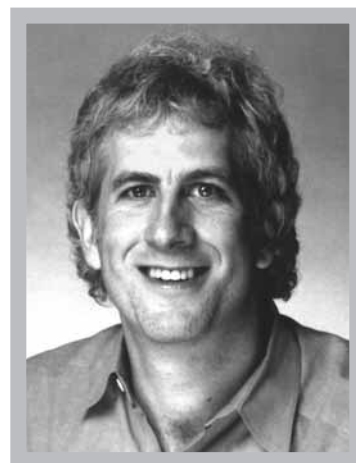
Figura 21.4



ESTERILIDAD



La madre de John Friend lo introdujo en el mundo del yoga cuando era niño leyéndole un libro en el que se hablaba sobre los yoghis y sus poderes sobrenaturales. “Mi madre fue mi mayor mentora y la principal guía de mi vida”, dice John. “Creía que cuando se vive en contacto con la naturaleza, pueden ocurrir cosas buenas.” También animó a John en cada paso. “Cuando comencé a practicar asanas a los trece años, ella decía ‘Puedes hacer el pino’. Lo hicimos en la puerta de casa y ella me animaba ‘Te lo dije’, decía. Eso me aportó una perspectiva muy positiva hacia la vida y ahora, cuando la gente con problemas de esterilidad viene a verme, pienso ‘Hagamos lo que podemos y a ver qué pasa’. Aunque los médicos digan que una mujer no puede quedarse embarazada, yo intento abrir mi mente hacia sus cambios. Mi madre fue un gran ejemplo de ese tipo de pensamientos.” John estudió varios estilos de yoga a lo largo de los años y, antes de fundar el Anusara yoga en 1997, se tituló como profesor del yoga de Iyengar. El Anusara combina la concentración orientada a la alineación del yoga de Iyengar con una filosofía de la vida modelada por el tantra (ver capítulo 6). Ha sido profesor de yoga desde 1980. Enseña en la zona de Houston, Texas, y en todo el mundo.



Cuando Ilana Boss Markowitz conoció a John Friend en el taller de yoga que impartió cerca de su casa en Tucson en 1996, llevaba intentando

quedarse embarazada dos años. Tenía 34 años. Ella y su marido se habían sometido a numerosas pruebas y ninguna de ellas reveló el motivo de sus



Figura 22.2



Además de la contracción muscular de la pelvis, John ha observado un patrón similar de contracción muscular en la zona abdominal, lo cual limita la respiración de muchas mujeres estériles. “La parte inferior de su abdomen suele contraerse tanto”, dice, “que no hay mucho movimiento en el vientre”. Parte del problema puede tener relación con el hecho de que muchas mujeres

metían el vientre para dentro cuando eran adolescentes para parecer más delgadas. Cuando el abdomen está tenso, el principal músculo de la respiración, el diafragma, no puede descender plenamente al inspirar (ver capítulo 3). Por ello, las mujeres estériles tienden a respirar con el pecho. Un abdomen tenso limita el flujo de sangre, así como la respiración, lo cual puede contribuir a su esterilidad. Para remediarlo, John le ofreció a Ilana el siguiente ejercicio.

EJERCICIO #3. RESPIRACIÓN ABDOMINAL, entre cinco y diez minutos. Prepárate para la postura colocando un cojín o unas mantas dobladas sobre tu esterilla para apoyar la columna y otra manta doblada para apoyar la cabeza. Siéntate delante de las mantas (no encima) y tumbate boca arriba.

Pon los brazos y las piernas a los lados como en la postura del cadáver (savasana). Si estás bien colocada, la pelvis estará ligeramente inclinada hacia abajo y la parte superior de los muslos pesará, es decir, presionará contra el suelo (figura 22.3). Cada vez que inspires, deja que el vientre se relaje y se expanda. No tienes que empujar hacia fuera, simplemente deja que se expanda de forma natu-



Figura 22.3

INSOMNIO



El Dr. Roger Cole está titulado como profesor del yoga de Iyengar y enseña yoga desde 1980. Es científico de investigación y estudia la fisiología del sueño, la relajación y los ritmos biológicos. Cuando Roger era adolescente, su hermana llegó de la universidad con un libro que mostraba un ejercicio de respiración del yoga. Él cuenta que cuando lo probó por primera vez pensaba que no le iba a hacer nada, pero luego se dio cuenta de que “en momentos de estrés, le aportaba más calma”. Ese descubrimiento “tuvo un efecto muy profundo en mí”. Durante sus estudios universitarios en Stanford un par de años más tarde, comenzó con la práctica de asanas, algo que también había aprendido inicialmente de un libro. Poco a poco, su interés por el yoga se expresó en su trabajo académico. Mientras estudiaba Psicología de la Salud en la Universidad de California, San Francisco, realizó estudios de las ondas del cerebro en varias posturas del yoga y también demostró cómo un reflejo común de la presión arterial (barorreflejo) hace que las posiciones inclinadas e invertidas del cuerpo faciliten el sueño mientras que las posiciones de pie lo inhiben. Roger enseña yoga en San Diego y ofrece talleres por todo el territorio de Estados Unidos.



Chris Martin es un médico que cuida de recién nacidos que necesitan atención especial por haber nacido prematuramente o con problemas

médicos. El calendario de trabajo de un neonatólogo es necesariamente irregular. Trabaja muchos días seguidos de guardia en el hospital y tiene un

bajo los codos, y coloca las manos en la espalda, si es posible, directamente sobre la piel para que el agarre sea mejor (figura 23.3a). Espirando, flexiona las rodillas y levanta las caderas por encima de los hombros. Inspira y estira las rodillas para adoptar la postura (figura 23.3b). De nuevo, la duración depende del nivel de experiencia. Si se mantiene mucho tiempo, la postura es más relajante para el sistema nervioso.



Figura 23.3



b



Figura 23.4



b

EJERCICIO #4. POSTURA CON LAS PIERNAS APOYADAS EN LA PARED (viparita karani), 10 minutos o más. Prepárate para la postura colocando un cojín o un bloque de mantas dobladas en forma de rectángulo aproximada-

mente a 15 centímetros de la pared. Siéntate en un extremo del cojín o las mantas y junta los glúteos a la pared todo lo que puedas (figura 23.4a). Baja un hombro hacia el suelo. Desde ahí, alza las piernas de modo que los talones queden contra la pared y los muslos lo más vertical que puedas (figura 23.4b). Aquellos que tengan los músculos isquiotibiales tensos han de colocar el cojín algo más lejos de la pared e intentar que las piernas no

formen un ángulo de 90°. Pon los brazos como si fueras un cactus, como muestra la ilustración, o junto al torso como en la postura del cadáver. Si

SÍNDROME DEL COLON IRRITABLE



Hace 30 años, Michael Lee trabajaba para el servicio público del sur de Australia estudiando el comportamiento de las personas en su lugar de trabajo y realizando talleres sobre cómo cambiarlo. Poco a poco, se fue dando cuenta de que los principios conductuales que sustentaban sus talleres eran insuficientes. “Sentí que la pieza que me faltaba era el cuerpo”, y se le ocurrió que la encontraría comenzando a practicar yoga. “Cuando comencé a practicar yoga, observé que había una conexión real entre lo que ocurría con mi cuerpo y con mi vida.” Un día, su hija le dijo: “Papá, me gusta que hagas yoga. Cuando haces yoga, no te enfadas tanto conmigo”. Ésa fue una poderosa confirmación. En 1984, se tomó un período sabático del trabajo que realizaba para el gobierno de Australia y se fue al Centro de Yoga y Salud Kripalu de Lenox, Massachusetts, con el propósito expreso de desarrollar nuevos programas. Michael admite que el gobierno australiano nunca recuperó el dinero invertido. “Me involucré tanto con el yoga que volví y renuncié.” Desarrolló la Terapia del yoga del fénix que renace (*Phoenix Rising Yoga Therapy*) en 1986 y dirigió el centro y enseñó los programas hasta 2006, cuando comenzó a escribir y a dedicarse a otros intereses. Michael ha escrito dos libros: *Turn Stress Into Bliss* y *Phoenix Rising Yoga Therapy*. Tiene un máster en psicología y otro en educación de la salud holística.

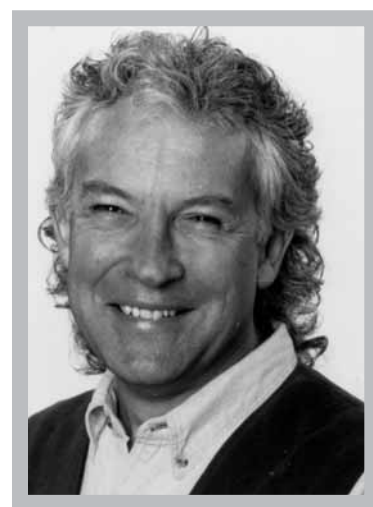




Figura 24.2



Figura 24.3



inspira, espira y balancéate hacia la derecha, empleando la inspiración prolongada y la espiración de entrega.

EJERCICIO #4. POSTURA DE LA MEDIA LUNA (ardha chandrasana), tres o cuatro respiraciones hacia cada lado. Esta postura es diferente a la ardha chandrasana que se enseña en otras tradiciones del yoga. Ponte de pie, alza los brazos por encima de la cabeza y apunta hacia arriba con los dedos estirando los índices y entrelazando los demás dedos. Inspira lentamente y luego, espirando, estira los brazos hacia la derecha, estirando el lado izquierdo del cuerpo (figura 24.4) hasta que encuentres tu extremo en ese lado. Fíjate en si intentas sobrepasar el extremo; si lo haces, simplemente tienes que fijarte. Es parte del proceso de tres partes: conciencia, aceptación y ajuste si es necesario. Mantén la posición unas cuantas respiraciones más. Luego, inspirando, vuelve al centro. Repítelo hacia el otro lado.

MENOPAUSIA



Elise Browning Miller fue voluntaria del Cuerpo de Paz de Estados Unidos en Brasil hace más de 30 años, hasta que comenzó a sufrir dolorosos espasmos en los músculos de la espalda. Aunque hacía años que sabía que tenía escoliosis, una curvatura hacia un lado en la columna, era la primera vez que experimentaba un dolor relacionado tan serio. Otro voluntario del Cuerpo de Paz, un atractivo surfista rubio, le propuso enseñarle algunos estiramientos del yoga, una oferta que no pudo rechazar. Las posturas la ayudaron y, al volver a Estados Unidos, se convirtió en seguidora del yoga integral del swami Satchidananda. Después, probó con el enfoque de B. K. S. Iyengar sobre la alineación anatómica, lo cual le resultó muy útil para su espalda. Elise ahora tiene un máster en recreación terapéutica por la Universidad de Carolina del Norte, está titulada como profesora del yoga de Iyengar y lleva enseñando yoga desde 1976 en Palo Alto, California, en Estados Unidos e internacionalmente. También aparece en los vídeos prácticos *Yoga for Scoliosis* e *Intermediate Yoga in Fiji*.



Connie Priddy lleva haciendo yoga más de 30 años y estudia con Elise desde 1990. Comenzó con el yoga porque tenía migrañas y le dolía la espalda por la escoliosis, y fue la experiencia de Elise en la materia lo que le hizo decidirse por ella.

Muchos años después, confió en Elise para que la guiara con los síntomas de la menopausia que estaba comenzando a desarrollar. Aunque había seguido una terapia de hormonas durante varios años, la había dejado cuando se le diagnosticó un

EJERCICIO #3. FLEXIÓN DE PIE (uttanasana), con la cabeza apoyada, un minuto. Prepárate para la postura colocando un bloque, un cojín o una silla delante de tus pies para apoyar la cabeza. Ponte de pie con los pies juntos. Espirando, flexiona las caderas y pon las manos en el suelo y la coronilla sobre el apoyo. Si eres menos flexible, puedes apoyar la cabeza en el asiento de una silla o incluso en apoyos colocados encima de la silla.



Figura 25.3

EJERCICIO #4. POSTURA SOBRE LOS HOMBROS SIN APOYO (niralamba sarvangasana), de dos a cinco minutos. Para preparar esta postura, dobla tres mantas o más en rectángulos y colócalas con los extremos doblados en el mismo lado. Coloca la pila de mantas a 45 centímetros de la pared, con los extremos doblados hacia la pared. Túmbate sobre éstas de modo que los hombros queden sobre las mantas y la cabeza entre las mantas y la pared. Pon las manos a los lados de tu cuerpo, flexiona las rodillas y pon las plantas de los pies en el suelo. Espirando, empuja con las manos y sube las caderas por encima de los hombros. Ponte las manos en la espalda para sujetarte. Estira las piernas y pon los dedos de los pies y los antepiés en la pared. Si eres un alumno avanzado y seguro de tu equilibrio, ponte las manos

sobre los muslos, como Connie. Si no, y si necesitas apoyo, ponte las manos en la espalda de la forma tradicional (ver página 379). Para bajar, ponte las manos en la espalda para apoyarte al flexionar las rodillas y deshacer la postura.



Figura 25.4

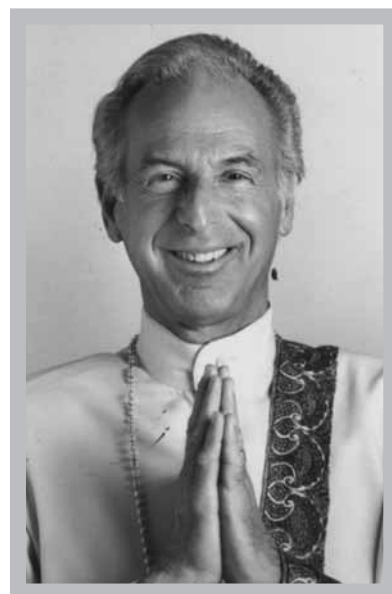
Para la postura sobre los hombros y la postura del arado, Elise recomienda a sus alumnas que apoyen los hombros sobre una media de tres mantas, como lo hacía Connie. A las alumnas que están empezando o no se sienten cómodas con la postura sobre los hombros, les recomienda que la sustituyan por la postura con las piernas apoyadas en la pared (viparita karani, ver página 57).

EJERCICIO #5. POSTURA DEL MEDIO ARADO (ardha halasana), de dos a cinco minutos. Para prepararte para la postura, coloca mantas dobladas delante de una silla, con los extremos doblados hacia la silla. Túmbate boca arriba

ESCLEROSIS MÚLTIPLE



Cuando Eric Small dice que proviene de un extenso linaje de comerciantes de caballos, lo dice en el sentido literal. Desde muy joven, Eric aprendió a mirar en la boca de los caballos. “Nunca debes creer lo que te dice el vendedor, tienes que hacer tu propia evaluación.” Fue bajo la tutela de su padre, comerciante de caballos, cuando Eric se convirtió en un maestro –tenía seis años. “Mi padre me puso sobre una caja en el centro de un ruedo –un niño pequeño de pelo rubio, escuálido y con unas gafas grandes y gruesas– para enseñarle a la gente a montar a caballo. Y pude proyectar la voz. Sabía lo que tenía que hacer.” Comenzó a practicar yoga hace más de 50 años, después de desarrollar una esclerosis múltiple a la edad de veintidós; la transición hacia la enseñanza fue natural. Era lo que había estado haciendo toda la vida. Su compromiso con la enseñanza del yoga se fortaleció cuando estudió con B. K. S. Iyengar, cuyo trabajo conforma la base de lo que él ofrece ahora a sus alumnos. Eric dice que el enfoque de Iyengar es tan potente que “nadie quiere guardárselo para sí mismo”. Dirige el Estudio de Yoga de Iyengar de Beverly Hills, es coautor de *Yoga and Multiple Sclerosis* y aparece en el vídeo *Yoga with Eric Small*. Eric y su mujer, Flora Thornton, han financiado dos importantes programas, el Eric Small Adaptive Iyengar Yoga Program, disponible en Estados Unidos a través de secciones locales de la Sociedad de la Esclerosis Múltiple, y el programa para la esclerosis múltiple Eric Small Living Well que se oferta en el Sur de California.



mente por encima de los tobillos con los pies firmes en el suelo. Inspira. Al espirar, comienza a hacer el sonido “o” durante varios segundos. Al continuar espirando, cierra los labios y haz el sonido “m” durante algunos segundos más. Repítelo dos veces.



Figura 26.1



Eric les dice a sus alumnos que hagan el canto Om como parte de su práctica en casa porque cree que el componente de la vibración de las ondas del sonido tiene cierto valor terapéutico, especialmente con los trastornos neuronales.

EJERCICIO #2. POSTURA DEL ZAPATERO (baddha konasana), en una silla. Prepárate para la postura colocando uno o dos cojines o una segunda silla delante de ti para apoyar los pies. Cuanto más rígido estés, más abajo tiene que estar el apoyo. Para adoptar la postura, siéntate erguido en la silla, flexiona las rodillas y junta las plantas de los pies sobre el apoyo. Deja que las rodillas caigan hacia los lados.

a



Figura 26.2

Debido a su rigidez, Jack comenzó con los pies sobre un cojín colocado en el suelo delante de la silla (figura 26.2a) y luego pasó a poner dos coji-



En todas las asanas que enseña Eric, la respiración es uno de los focos principales. “Todos los movimientos de expansión se realizan inspirando y todos los de contracción se realizan espirando. Procedimiento de operación estándar.” Por ejemplo, se inspira al pasar a una extensión o al alzar los brazos por encima de la cabeza porque estos movimientos abren el cuerpo y se consideran de expansión. Se espira en las flexiones porque el cuerpo se pliega sobre sí mismo y eso se considera una contracción.

SOBREPESO Y OBESIDAD



Richard Freeman comenzó a interesarse por la filosofía del yoga a los 13 años al leer el *Walden* de Henry David Thoreau. En el espíritu tranquilo de Richard, todavía se puede adivinar un tímido adolescente sumergido en las ideas del ascético escritor, el cual se inspiró en una copia del *Bhagavad Gita* que lo condujo a esa vida en los bosques. En 1970, Richard realizó su primer viaje a la India y estudió con muchos maestros, incluido B. K. S. Iyengar. Tras pasar ocho años en Asia aprendiendo yoga y meditación, Richard volvió a Estados Unidos, donde conoció al hombre que se convertiría en su maestro principal, Pattabhi Jois, el profesor más importante del linaje del ashtanga yoga. Richard continúa enseñando su sistema a su modo, profundamente influido por sus estudios de sánscrito y filosofía del yoga. Richard dirige el Taller de Yoga de Boulder, Colorado, y enseña allí y en todo el mundo. Aparece en los vídeos *Yoga with Richard Freeman* y en las series de audio *The Yoga Matrix*.



James Vitale sufre un grave sobrepeso desde que era niño, y como adulto ha llegado a pesar hasta 163 kg –mide 1,88 m. Ha probado varias dietas y programas de ejercicios durante años y algunos le funcionaron, pero nunca pudo mantenerlos y los resultados no fueron muy duraderos.

James ha intentado con todas sus fuerzas entender por qué sufre ese problema de sobrepeso. Al contrario que muchas personas obesas, no siente que coma por motivos emocionales, ni por tristeza, ni por ansiedad, ni por aburrimiento. Cree que come tanto por costumbre y dice que

OTRAS IDEAS DEL YOGA

La gente que consigue perder peso no suele despreciar su éxito hablando mal de sí misma. Si te sorprendes a ti mismo diciendo frases como “esto nunca va a funcionar. Será mejor que lo deje”, haz lo que sugiere el sabio Patanjali en su *Yoga Sutras* y combate el derrotismo con frases totalmente opuestas. Dite a ti mismo que vas a dar pasos más pequeños en la dirección adecuada y que tienes fe en ti y en tu práctica de yoga. Los pensamientos contraproducentes también pueden tomar forma de excusa. “He tenido un día muy estresante, me merezco comer lo que me apetezca.” Puedes luchar contra ellos diciéndote a ti mismo que, cuando tienes estrés, lo mejor es darle al cuerpo alimentos frescos y ligeros, hacer algo que sea bueno para él, no algo que al final consiga hacerle sentir peor.

EJERCICIO #5. POSTURA DEL ÁNGULO LATERAL EXTENDIDO (utthita parsvakonasana). Cuando James hace esta postura, en lugar de dejar caer la mano hacia el suelo e intentar rotar el pecho, ha descubierto una posición intermedia que le funciona mejor (figura 27.6a).

“Soy lo suficientemente flexible para girar el pecho y mirar mi mano cuando la subo”, dice, “pero mi carne se interpone en mi camino. Así que, tengo que empezar con el codo en la rodilla, girar el pecho y luego bajarlo” (figura 27.6b).



Figura 27.6



EL FUTURO DEL YOGA COMO MEDICINA

En función de quién realice los cálculos, entre 15 y 20 millones de personas practican yoga en Estados Unidos. Según la medicina alternativa, el interés por el crecimiento del yoga y sus aplicaciones para la salud proviene del público general, no de la profesión médica —en parte porque la gente no obtenía respuestas ni la ayuda que necesitaba de sus médicos y otros profesionales de la salud.

Puede que el aumento de la terapia del yoga haya llegado justo a tiempo. Al igual que los que nacieron justo después de la Segunda Guerra Mundial viven décadas en las que cada vez hay más probabilidades de sufrir enfermedades crónicas como hipertensión, artrosis, diabetes y enfermedades cardíacas, muchos considerarán que la capacidad del yoga para prevenir, aliviar y curar estas enfermedades es un complemento muy positivo para la profesión médica. También apreciarán el dinero que el yoga les puede permitir ahorrarse gracias al hecho de que su práctica regular puede disminuir la necesidad de acudir al médico. El yoga también puede conseguir que las intervenciones médicas sean más efectivas. Y mejor aún, no es necesario que ningún seguro médico dé su aprobación para proceder.

Si se tiene en cuenta lo efectiva que parece ser la terapia del yoga, es una ganga. Tras una inversión inicial bastante modesta en equipamiento e instrucción, uno puede continuar practicando en casa libremente. Si decides que necesitas seguir con la instrucción, puedes hacerlo. Desde ese momento, con raras excepciones, cualquier coste relacionado con la instrucción o la terapia del yoga correrá a cargo de tu bolsillo, pero puede que algún día el gobierno y las aseguradoras sean conscientes de los beneficios de cubrir estos gastos. Lo cierto es que les interesaría hacerlo.

El yoga ofrece beneficios económicos, no sólo a los individuos, sino también a la industria aseguradora y a todo el país. Los costes médicos aumentan cada año, crecen por encima de la inflación a un ritmo insostenible. El posible resultado

CÓMO EVITAR LESIONES COMUNES DEL YOGA

Aunque el yoga puede ayudar a prevenir y tratar muchas enfermedades, también puede provocar lesiones, sobre todo si no se hace de forma correcta y consciente. Por favor, consulta el capítulo 5 para ver cómo hacer yoga de forma segura. A continuación, se tratan las ocho categorías principales de lesiones comunes del yoga y cómo evitarlas. Si no sabes mucho de anatomía, algunas cosas te resultarán difíciles. Si es así, busca un libro de anatomía que te sirva, como *Anatomy of Hatha Yoga*, de H. David Coulter o *Anatomía para el movimiento*, de Blandine Calais-Germain. Se pueden encontrar fotografías de algunas posturas que se mencionan pero no aparecen en este libro en www.yogajournal.com pinchando en “Pose Finder”.

Problemas de espalda y de columna

Las flexiones hacia delante, especialmente las que se realizan sentado como el paschimottanasana y la postura de la pinza (janu sirsasana), son más arriesgadas de lo que parecen si uno tiende a doblarse desde la cintura en lugar de desde las caderas. Para doblarse por las caderas, hay que inclinar la pelvis hacia delante, lo cual es difícil de hacer cuando se está sentado y requiere cierta flexibilidad en los músculos isquiotibiales, los de la parte posterior de

los muslos. Las personas con los isquiotibiales tensos suelen encorvar la espalda para poder llegar más lejos con la parte superior del cuerpo, pero en realidad esto sólo da la impresión de que la postura es más profunda, ya que las caderas no se mueven. Cuando se curva la zona lumbar, las partes frontales de las vértebras lumbares se comprimen. Los discos que hay entre las vértebras se empujan hacia atrás y, si están débiles, pueden descolocarse o romperse y comprimir los nervios espinales cercanos. Este tipo de compresión nerviosa es una causa común de ciática, un dolor que puede irra-