

YOGA y el CAMBIO

CAMBIOS

Los cambios causados por el yoga, son naturales y permanecen durante mucho tiempo. Se trabaja el cuerpo físico, las emociones y los estados mentales y al mismo tiempo, con los aspectos de lo divino dentro de ti mismo.

Quienes lo practican sienten los cambios en el cuerpo y en la psique en unos minutos y cambios más profundos durante la práctica regular.

Cuando practicamos Kundalini yoga:

- **En 3 minutos** comienza a aumentar la circulación sanguínea, distribuyendo mejor las secreciones endocrinas en el cuerpo. ¿Que significa esto? Con el aumento de la circulación sanguínea se aumenta la cantidad de oxígeno en la sangre con lo que desintoxica de toxinas el cuerpo, vasculariza y regenera las células y los tejidos de todo el sistema. Las secreciones endocrinas liberan hormonas de diferentes tipos.

- **En 7 minutos** los patrones del cerebro empiezan a cambiar y el campo magnético que rodea el cuerpo aumenta de fuerza. Que significa esto? Los patrones mentales son la tendencia de nuestra mente por captar más mensajes por medio de un sentido o canal, es su sistema de percepción de la información. Por otro lado, ya hay campos de la ciencia que estudian los campos magnéticos del cuerpo, la Magnetobiología y Biomagnetismo. El campo magnético define la vibración celular y da información de cómo está el cuerpo. Curiosamente, se ha investigado que el campo magnético del sistema nervioso es diferente a la vibración que genera el corazón y otros órganos. En Kundalini yoga el campo electromagnético es la fuerza del escudo que rodea a todos los chakras. Si se encuentra más fuerte hace que todos los demás chakras funcionen mejor.

- **En 11 minutos** el sistema nervioso empieza a curarse: El sistema nervioso es un punto clave en el cambio. Regula tanto funciones básicas de supervivencia como emociones, la memoria y la comunicación general del cuerpo. El sistema nervioso es un sistema cerrado y al mismo tiempo conectado con el exterior. Se ha estudiado que el cambio de una neurona del sistema nervioso provoca un cambio en el resto y que ese cambio no se puede localizar en un punto, sino que se distribuye en el sistema estructuradamente y que provoca deformaciones y adaptaciones del sistema y del organismo. Es increíble el modo de operar del sistema nervioso, además estos cambios pueden ser potencialmente infinitos. Así, creo que los cambios que produce el kundalini yoga son infinitos y además, es fantástico que, siendo uno de los principales actores del estado físico-síquico de las personas sea el que puede cambiar infinitamente.

- **En 22 minutos** la mente subconsciente empieza a aclararse: el camino cotidiano de la mente es ir de la mente consciente a la mente subconsciente creando el hecho-recuerdo-comportamiento. El yoga genera el camino contrario. El yoga nos conecta con la mente subconsciente conectándonos con nosotros mismos: la respiración, el latir del corazón, el silencio, los ojos cerrados creando una comunicación entre mente subconsciente y mente consciente. Como ejemplo curioso, algunas personas en el cine al ver una película de terror comienzan a hablar ya que así cortan la comunicación que se está teniendo con los miedos subconscientes.

- **En 31 minutos** las secreciones endocrinas y la energía etérea de los chackras están equilibradas: la secreción de hormonas que ya hemos comentado están equilibradas, no hay déficit ni exceso de ellas en los órganos. Los chackras se equilibran girando según las manecillas del reloj y ajustando su velocidad. El equilibrio de los chakras evita enfermedades, recupera el tono vital y elimina el malestar emocional.

- **En 62 minutos** se estimula el lóbulo frontal del cerebro, también las glándulas pituitaria y pineal. ¿Que significa esto?

El lóbulo frontal del cerebro se considera el centro de las emociones. Su estimulación se relaciona con la capacidad de ubicar nuestro cuerpo en el espacio.

La glándula pituitaria controla el resto de glándulas. La glándula pineal se encuentra ubicada en el tercer ojo y tiene la función de producir hormonas (melatonina un derivado de la serotonina). Un déficit de melatonina regula el sueño, disminuye la oxidación y desacelera el envejecimiento. Se ha visto que el proceso de liberación de la melatonina es un proceso que se estimula en oscuridad a través del ojo enviando señales nerviosas que pasan por varios puntos pasando por la medula hasta la glándula pineal. Esta hormona se activa más por la noche y baja su producción por el día, así, con el yoga fomentamos su activación durante la práctica diurna.

Cambios en la mente

Ya he comentado los cambios en los patrones del cerebro que provoca el yoga en los 7 primeros minutos de su práctica. Durante la vida de cualquier persona se crean las llamadas autopistas mentales, caminos de pensamiento que te llevan de un acción a una reacción, de un acto a una consecuencia o pensamiento, estas autopistas pueden ser de mayor o menor tamaño según se utilicen, por ejemplo: cuanto más veces repitas la autopista del “ser positivo” más fuerza tomará ésta en tu mente y en tu vida. Al mismo tiempo, el año pasado se ha descubierto que una sola neurona puede alterar todas las ondas cerebrales. Así el cambio que produce el yoga es romper las malas autopistas y crear nuevas mejores.

Los investigadores Stanley y Schacter y Jerome Singer analizaron el estado de excitación, con el demostraron que una persona excitada físicamente si mente buscar respuestas de “cómo se siente” en el exterior. Así, una persona super-excitada se siente feliz o enfadado según estén los de su alrededor. Este estado no deja ver el estado real interior. En Shunias (sin excitación) es donde encuentras tu verdadero estado neutral.

También se ha habla del “punto fijo emocional”. Las personas tienen un punto fijo de los niveles de felicidad o tristeza que varia según lo ocurrido en la vida pero con el tiempo vuelve a ese punto fijo. Se han estudiado gente que le ha tocado la lotería y víctimas de lesiones graves y en pocos meses sus estados de ánimos volvían a su punto inicial. Con el yoga, variamos ese punto fijo y llegamos a él más rápidamente y con menos altibajos.

La conexión entre la parte pensante (cerebro) y la parte emocional (cuerpo) se encuentra el cuello, es el intermediario entre sentimientos y pensamientos, impulsos y reacciones. Cuando hay muchos conflictos sentimos ese bloqueo como dolor y cansancio se vuelve tieso y rígido. Así el cuello es un punto donde se general muchos problemas cervicales por una mala conexión. La cerradura de Jarandalabhandas es esa puerta que abre tanto el canal de energía como la unión mente-emoción.

Cambios en el cuerpo

El cuerpo posee su lenguaje. Muchas enfermedades físicas son debidas a cuestiones mentales. El movimiento voluntario y consciente del cuerpo modifica nuestras reacciones emocionales.

Las asanas de yoga se mantienen para que el efecto tenga una acción profunda. Un requisito que olvidamos es aflojar los músculos y grupos de músculos más profundos que no participan en la asana, esta relajación sistemática hace que se aflojen muchas contracturas inconscientes.

Algunos de los cambios en el cuerpo físico a parte de los ya mencionados a sistema interno son:

- Mayor elasticidad: un cuerpo flexible es una mente flexible.
- Recolocación de la postura: recolocamos pelvis y el eje de gravedad. Por ejemplo, una hipercifosis es de actitudes depresivas y astenia.
- La respiración mejora el movimiento genuino de cada órgano.
- Las asanas movilizan zonas del cuerpo que sufren los estados emocionales, por ejemplo la apertura del pecho como apertura del yo; la movilidad de las vértebras entre escapulas donde se “cargan” los problemas.
- Los mudras generan un lenguaje corporal nuevo.

Cambios Espirituales

La sique humana cuando alcanza todo su potencial, la sique de cada uno de nosotros está esencialmente en armonía con toda la existencia y, en última instancia, tiene la misma identidad que el principio cósmico creador en sí mismo.

Con el kundalini yoga, como hemos visto, te conecta con tu Ser interior y al mismo tiempo te conecta con el ecosistema, con la totalidad de la Vida. Muchas personas creen que conseguirán un estado distinto de su Ser pero en realidad y lo que más miedo da, es ver que conectas con tu estado Esencial interior.

En el libro: “El juego cósmico: Exploraciones en las fronteras de la conciencia humana” escrito por Stanislav Grof dice que “En nuestro estado cotidiano de conciencia no estamos realmente enteros; estamos fragmentados e identificados sólo con una pequeña fracción de lo que realmente somos”. No somos entidades aisladas, somos un microcosmos que contiene y refleja el macrocosmos. Cada ser humano tiene la posibilidad de expandir sus capacidades mucho más allá del alcance de sus sentidos y llegar a experimentar, todas las facetas del universo.

Hebert Benson lleva años estudiando la espiritualidad y la salud física en estudios científicos. Estudiando que el hecho de tener fe en un Dios o tener creencias repercute en la salud y la mejora de las personas. La pasión, la devoción mejora tanto física como mentalmente. En un estudio de una población donde las personas iban a menudo a la iglesia tenían un 50% menos de muertes de por enfermedades cardíacas. Quizás es la parte física de tener un “corazón en calma”.

Cambios del Cosmos

Se denomina era astrológica a cada uno de los 12 ciclos en que se divide el Gran Año Cósmico. Así como cada signo zodiacal marca características en la tendencia de comportamiento de las personas, el signo que rige cada era cósmica determina, durante su duración, una fuerte influencia sobre el desarrollo del conjunto de las culturas del planeta.

Ahora, consideremos las características de Urano, que define la era de Acuario: Urano es el planeta de los descubrimientos, las grandes transformaciones, la originalidad, la libertad individual y colectiva, la fraternidad y el altruismo. Rige la inteligencia y el conocimiento de la relación del hombre con el cosmos.

Para los mayas los procesos cósmicos son cíclicos y nunca cambian. Lo que cambia es la consciencia del hombre que pasa a través de ellos, siempre en proceso de perfección. El ciclo actual terminará el sábado 22 de diciembre de 2012, debiendo para entonces la humanidad escoger entre desaparecer como especie pensante que amenaza con destruir el planeta o evolucionar hacia la integración armónica con todo el Universo en una nueva Era de Luz.

Grafología y Kundalini yoga

He querido hacer un análisis práctico de la grafología y el yoga, de cómo afecta realizar Kundalini yoga. La grafología es una técnica proyectiva de la personalidad y estado interior y exterior de quien escribe. Era el método más claro y rápido para ver el cambio de la persona tras una clase de yoga. No he podido hacer el estudio con una cuarentena como me hubiera gustado analizar.

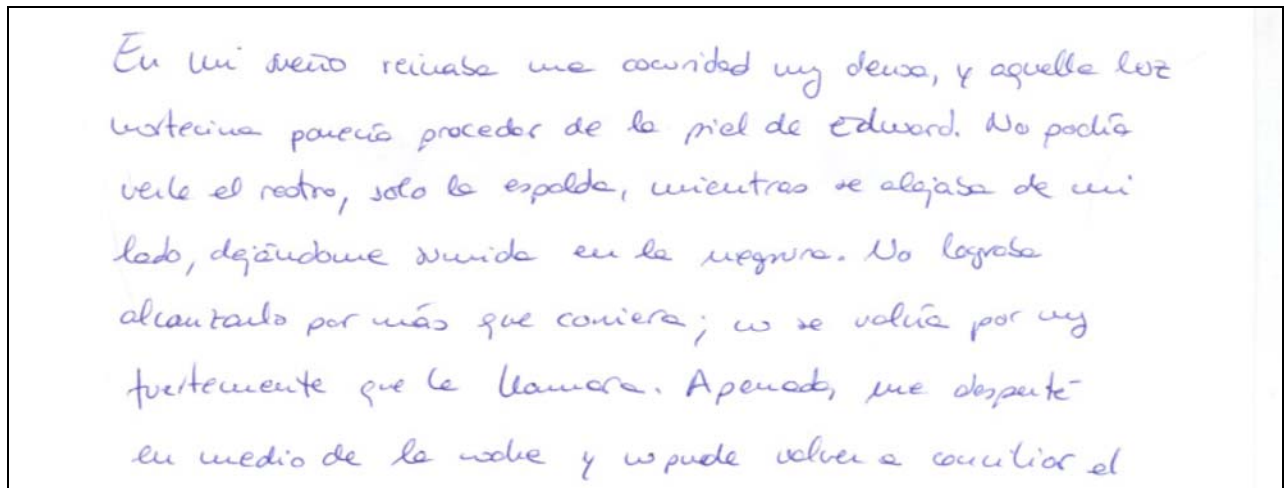
Para la práctica he seleccionado el caso de 4 personas que realizaron una clase de yoga.

Caso 1:

La persona antes de la clase se le ve reflejado la angustia y la tensión del día. Se ven los problemas de tipo familiar que está pasando y un miedo subconsciente de su futuro. Tras la clase la letra se expande y se destensa, está en un estado más reflexivo y más unida a su mundo interior, está más relajada, y desaparecen la presión de los problemas familiares y el miedo al futuro; se ve como coge fuerza y más optimista. Por otro lado, vemos en la personalidad una actitud de reacción impulsiva que podía ser hasta atacante con los demás o con lo que los demás le dicen, después de la clase esa impulsividad se ve reducida.

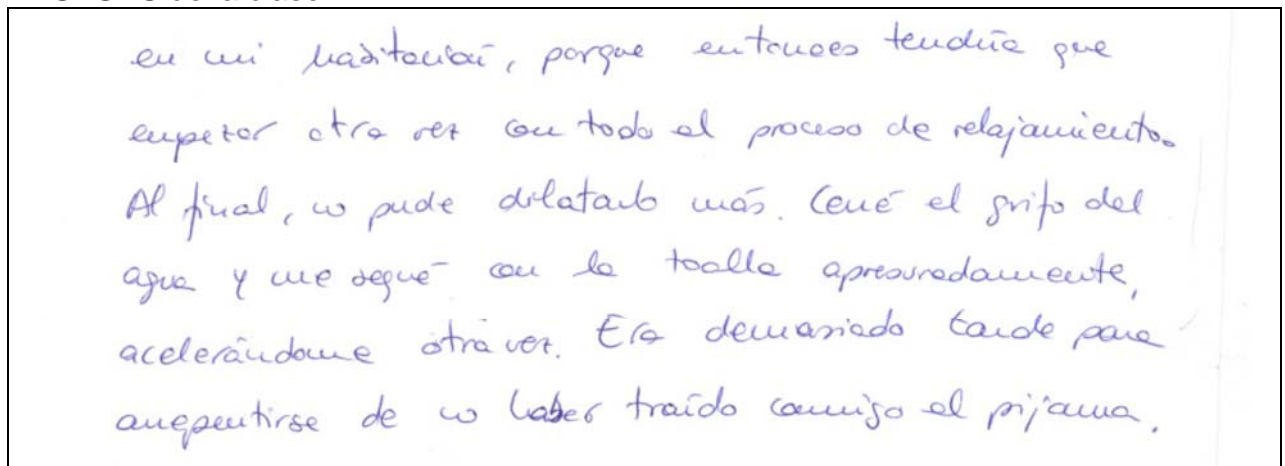
En resumen podríamos decir que ha desconectado para coger fuerzas y conversar más consigo misma teniendo los sentimientos más claros y calmados. Su caso ha sido más claro de cambio porque se base en alguien más receptivo al exterior.

ANTES de la clase



En mi mente reinaba una ansiedad muy densa, y aquella luz misteriosa parecía proceder de la piel de Edward. No podía verle el rostro, solo la espalda, mientras se alejaba de mi lado, dejándome sumida en la negrura. No lograba alcanzarlo por más que corriera; no se valía por muy fuertemente que le llamara. Apenas, me desperté en medio de la noche y no pude volver a conciliar el

DESPUES de la clase



en mi maditambú, porque entonces tendía que esperar otra vez con todo el proceso de relajamiento. Al final, no pude dilatarlo más. Cené el grifo del agua y me sequé con la toalla apresuradamente, acelerándome otra vez. Era demasiado tarde para arrepentirse de no haber traído conmigo el pijama.

Caso 2:

En este caso probamos de hacer una clase de yoga y realizar la grafología antes de la clase, antes de la relajación y al final de la clase.

Tras mirar los textos, quiero destacar, que al inicio estaba cansada, con un trazo demasiado suave, tras la clase se ve que ha cogido fuerza, energía. La diferencia entre el estado antes de la meditación y después de la meditación es sutilmente notable: aparece más optimista, más calmada.

ANTES de la clase

Otra forma de calmar la mente es imaginar una brillante luz o la llama de una vela dentro de nosotros, por ejemplo, en la frente, corazón o cualquiera de los chakras. Eventualmente, experimentaremos la Realidad de la Presencia de la Luz Divina en todas partes. Muchas tradiciones hablan

ANTES de la Relajación

continuas luchas internas por el poder entre los varios señores locales, que sobre todo condujeron al final de la época del poder de la familia; por otra parte, se descubrieron las personalidades más variadas de la historia de Japón. tanto en el campo de batalla, como en la ostentación de

DESPUES de la clase

asciente de la familia Fujiwara. A la Saga Genji, descendientes del emperador Saga, les siguieron otras líneas que tomaron el nombre de sus antepasados, como los Murakami Genji, que ocuparon altos cargos burocráticos en la con-

Caso 3-4:

En estos casos, el cambio ha sido más suave por ser personalidades poco receptivas. La relajación es menos marcada. En uno de ellos destacamos que su sentimiento de soledad se marcha después de la clase en grupo, quizá por haber realizado una clase grupal o quizá por algo interno suyo.

ANTES de la clase

y constituía el elemento catalizador de la histeria y de los dolores, el único ser que jamás daba las gracias por nada ni esperaba recibir las de nadie., el solitario ordenador de un ambiente que exigía orden y apariencias de respetabilidad para poder mantener el prestigio de todos y dar de comer a todos. Era el agente que contabilizaba los ingresos, que archivaba los recibos de los impuestos y tasas.

DESPUES de la clase

carreras, será la que gane. Pero no era tal el caso de la mula de Ned. Padre afirmaba que corría como un caballo, pero sin el frenético caballo entusiasmo, los alibajos y las irregularidades de ésto. La mula de Ned corría como si estuviera realizando un trabajo que conducía a la perfección: adquiría, desde el primer instante, tan pronto como se daba la voz o la mano de Ned se dirigían a ella, velocidad que no variaba en ningún momento hasta que cruzaba

ANTES de la clase

Los años que transcurrieron entre 1333 y 1573 se conocen como el período Ashikaga, por el nombre de la familia de los gobernadores militares de la época, o también como Muromachi, por el nombre de la localidad, pues bueno aquí me encuentro en casa de mi más muy mejor amiga juul, juul (risita mahada y susurrada), bueno el

DESPUES de la clase

Práctica: el aforamiento realiza todas las acciones desinteresadamente, habilidosa y pacientemente, reconociendo que tú no eres "el hacedor". Cultiva la ecuanimidad cuando actúes y respecto a los resultados. La propia inclinación, "nuestro propio zumo" o "la esencia". El aforamiento a la vida (que) es autosostenido, surge incluso en el rabio. Éste es el impul-

Conclusiones: En todos ellos se ve un cambio más o menos fuerte de estado mental-emocional. Achacamos el mayor o menor cambio a la personalidad con mayor o menor capacidad de escucha.

En todos los casos se ve a la persona más reflexiva con su yo interior, más distendida, más suelta y más calmada.

Los ejercicios físicos producen que se desbloqueen los problemas sicosomáticos y producen cambios en la mente. A la inversa pasa lo mismo, la meditación produce que las neuronas generen señales en sincronía y aquietan el ruido mental y relajan el cuerpo. Por otro lado, la fe, la pasión y la devoción te mantienen unido al todo, enfocado y tranquilo.

Terminando, me gusta la afirmación de la doctora Patricia Hidalgo Trujillo. Médico Homeópata: "No hay nada que pueda desprenderse y retirarse del cuerpo-mente y no hay nada que desaparezca en verdad. Las cosas solo pueden ser cambiadas de sitio o de forma". Por esto, creo que cualquier sensación, estado de conciencia por muy negativa y extrema que sea, es un estado mejor potencialmente.

Bibliografía:

- *El cerebro: Manual de instrucciones*. John J. Ratey
- Eugenia Borrachina, grafóloga. Perito caligráfico.
- *De máquinas y seres vivos: Autopoiesis, La organización de lo vivo*. Humberto Maturana.
- *El juego cósmico: Exploraciones en las fronteras de la conciencia humana*. Stanislav Grof