



## Yoga y Corazón

**E**l Yoga nacido en la India hace muchísimos años, se acercó a occidente a finales de 1893, cuando el Monje hindú Swami Vivekananda, habló sobre el Yoga y su filosofía en Chicago, en el Parlamento de las Religiones. A España, en el año 1976, llegó el Monje hindú Swami Tilak, y bajo su inspiración y deseo, su discípulo Swami Shankara Tilakanda fundó la Escuela Védica. Desde entonces el Yoga ha estado muy presente en la ciudad de Granada, pues esta fue la primera Escuela de Yoga que se instauró en esta ciudad, cuando apenas la palabra Yoga era totalmente desconocida. Desde esta Escuela, muchos alumnos han recibido las antiguas y siempre muy interesantes enseñanzas sobre el Yoga, en todos sus aspectos, así como hoy día se está haciendo, enseñando Yoga en la Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada y Provincia.

El Yoga es, a la par que una vía de desarrollo espiritual, una disciplina cuyo principal objetivo es la

búsqueda de la serenidad mental, y en pos de ello necesariamente se ha de cuidar **el cuerpo, la respiración, las emociones, las actitudes adecuadas y equilibradas hacia la vida y un pensamiento positivo**, dado que todas estas influyen de manera muy



importante en nuestro estado mental. Es por esto que estos cinco puntos son de gran importancia para el Yoga y los debe tener presente toda persona que utilice el Yoga tanto como un camino de conocimiento o como un modo de cuidar la salud en general. De la misma manera, el paciente cardíaco debe considerar estos aspectos para tener una calidad de vida junto con la enfermedad, y una buena recuperación de la misma, ya que estos aspectos bien llevados, aportan vida.



El cuerpo es una máquina perfecta, con una gran sincronía y coordinación entre todas sus partes y, como todo cambia y nada es permanente, con un equilibrio relativamente fácil de alterar. Esto ya era conocido en las épocas más antiguas de India, donde los Rishis o sabios videntes, conocían la naturaleza humana perfectamente y desarrollaron toda una ciencia de la salud y la longevidad, la Ayurveda, «ciencia de la vida», es la medicina tradicional, el sistema curativo natural de la India» la cual se compagina con el yoga «unión del cuerpo y la mente» y así, entre los dos conocimientos, se busca la salud de la persona en todos los aspectos: físico, emocional, mental y espiritual, con el objetivo de poder tener una vida en la que la enfermedad no condicione el desarrollo completo de la persona.

En los antiguos textos del Hatha Yoga, el Yoga de la fuerza que enseña cómo hacer para que el cuerpo sea fuerte y saludable, se habla, por ej. acerca del beneficio de determinada asana o postura de Yoga, de cómo se debe respirar para que el oxígeno entre bien en nuestro cuerpo, qué se ha de hacer para que la mente se mantenga serena y las emociones bajo control, etc. Tanto ayer como hoy se sabe que el descontrol emocional afecta negativamente a nuestro orga-

nismo y esto puede ocasionar cambios en nuestra salud que van desde alteraciones en el estado de ánimo, problemas digestivos, tensiones y contracturas musculares o cambios en la amplitud de la luz de las arterias, en la frecuencia del latido cardíaco, y en la tensión arterial, todos estos factores causantes de diferentes enfermedades. Por esto es que el Yoga tiene mucho que ofrecer en la recuperación y salud de las personas con afectación cardíaca.

Para mantener la vida del corazón, el cual late aproximadamente unos 37 millones de veces al año, debe ser preservado de abusos y excesos, lo que ayudará a evitar ataques de cualquier tipo. Esto exige tener en cuenta lo que comemos tanto en cantidad como en calidad, observar y controlar la relación entre estrés y relax, tener un nivel de ejercicio adecuado, y buscar un estado de equilibrio emocional y un pensamiento positivo.

La función del corazón está íntimamente relacionada con el metabolismo emocional. Nuestro estado emocional influye directamente en el corazón y las enfermedades del corazón son muchas veces enfermedades derivadas de problemas emocionales tanto como de enfermedades físicas. La ansiedad, el exceso de tensión emocional, el estrés, las relaciones interpersonales que originan problemas



emocionales, las preocupaciones continuas y vivir frecuentemente y de una manera muy profunda estados de miedo, tristeza, pasión, etc, está comprobado que activan el sistema nervioso simpático y esto hace que se viertan en la circulación sanguínea un flujo de hormonas, denominadas del estrés, como son la adrenalina, y la noradrenalina. El



efecto de estas hormonas es variado: aumenta la contracción de la pared arterial, tanto en arterias de gran como de pequeño calibre, el músculo cardíaco es tensionado y el latido cardíaco acelerado, forzando al corazón en su función vital. El corazón debe aumentar la presión para que la sangre venza las resistencias de los vasos sanguíneos arteriales para que la sangre llegue a todo el cuerpo y ésta es una de las razones por las que se produce la hipertensión.

La relajación yóguica, la meditación, las asanas, la respiración controlada y cuidada y el nidra yoga, el yoga del sueño y del descanso, influye directamente

en el equilibrio del sistema nervioso central, y por lo tanto contrarresta la sobreactivación del sistema nervioso simpático. Por medio de la práctica del yoga, el individuo libera gradualmente las emociones reprimidas e inadecuadas las cuales viven en el fondo de su mente. En este nivel mental quedan incluso las impresiones mentales tras

las experiencias, agradables o desagradables a lo largo de muchos años de vida. Es posible que éstas nunca surjan hacia la parte consciente, pero ellas generan un alto nivel de ansiedad y tensión tanto en la

vida diaria como en situaciones más excepcionales y a su vez esto genera un alto nivel de ansiedad emocional y tensión para el corazón.

La práctica del yoga elimina la sobrecarga sobre el corazón, así como las emociones mentales retenidas y libera la mente, dejándola libre, abierta y espontánea. Otorga un gran descanso mental y cardíaco para el paciente.

La meditación es fundamental en el yoga y con ella se alcanza un gran nivel de serenidad mental. La experiencia habla de ello más que ninguna estadística. La práctica del silencio mental junto a la quietud física ins-



tala gradualmente paz en el corazón y en la mente, estabiliza e incrementa el sentimiento equilibrado en y hacia la vida. Induce a profundos cambios en el cuerpo y en la mente: a temperatura corporal, la secreción endocrina y la actividad física disminuyen, la mente entra en un estado de serenidad profunda y el corazón se aquieta y se calma. Esto es vida tanto para cada órgano de nuestro cuerpo como para la totalidad.

La práctica regular del Yoga puede ayudar a tratar, prevenir y eliminar estas y otras enfermedades ya que elimina la tensión innecesaria en nuestras vidas. Los cambios en los hábitos dietéticos son importantes como parte de un estilo de vida más adecuado y saludable. La respiración, primordial en la práctica del Yoga, influye directamente en el funcionamiento del sistema nervioso, en el corazón y en todos nuestros órganos internos. El pensamiento positivo, el descanso controlado e inducido con la relajación ayuda a todo el organismo a serenar y eliminar las tensiones que diariamente acumulamos y con las que, incluso muchas noches, nos vamos a dormir.

Sin duda que nada mejor que practicar para comprobar en uno mismo los beneficios que la práctica del yoga aporta. La Escuela Védica y los profesores de Casa Yoga, están di-

rigiendo las clases que se realizan en la Asociación desde primeros de 2008. En esta nueva temporada continuamos, en vista del interés y del beneficio que aportan.

En las sesiones que se realizan en los locales de la Asociación en Granada, practicamos diferentes ejercicios:

- Relajación, la cual ayuda a relajar el exceso de tensión vital interna, descansa el sistema nervioso, descansa de una manera consciente el cuerpo y la mente.
- Respiraciones ajustadas y controladas, tanto en frecuencia como en amplitud, lo que permite aumentar la capacidad de la caja torácica, mover el diafragma cuando se respira y estimula la circulación de retorno, fortaleciendo al corazón.
- Asanas o posicionamientos que permiten que la columna se fortalezca y equilibre, estimulando los nervios que salen entre las vértebras, estirando los músculos sin tensarlos, aumentando la flexibilidad de las articulaciones y la fortaleza de los tendones.
- Concentración en la respiración, en las asanas y en el movimiento, controlando así el flujo de pensamientos y eliminando el estrés.
- Pensamiento sereno y equilibrado, lo cual mejora las posibilidades y potencias del cuerpo y de la mente.

**Fdo. Carmen S. Villaescusa**  
Enfermera y profesora de Yoga