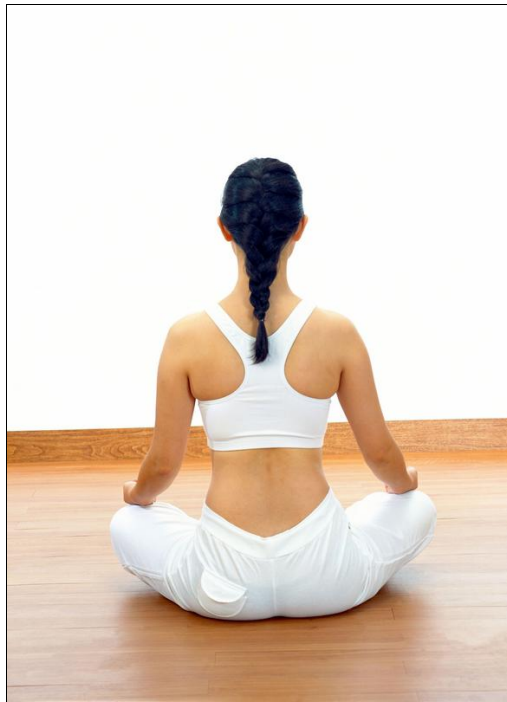


PADMASANA  **CENTER**

Yoga y Psico-yoga

Violeta Arribas Álvarez



El yoga es el método de mejoramiento humano y bienestar integral más antiguo del mundo.

Aunque originario de la India, es practicado por cientos y cientos de miles de personas en todo el mundo y, empero, respeta todas las creencias, siendo una disciplina de autodesarrollo aséptica y muy solvente, donde no hay ningún tipo de dogmas o creencias preestablecidas. Es una actitud de vida, una técnica psicósomática unificadora y reenergizante, un conjunto de milenarios métodos psicofísicos para favorecer en alto grado el cuerpo y procurarle a la mente sosiego y claridad. Es, básicamente, practica, y no debe ser la misma asociada - y mucho menos instruida- a ningún tipo de doctrina y aún menos de esos turbios adoctrinamientos "hinduizantes" o de otro tipo en el que incurren determinadas academias o instructores, confundiendo así a muchas personas y haciéndole un flaco favor a la imagen del yoga entre aquellos que no saben de sus maravillosas virtudes y excelencias. En nuestro Centro de Yoga, al igual que desde hace más de 35 años en Shadak (escuela de nuestro Maestro Ramiro Calle)- se evitarán intencionada y lucidamente, toda clase de rituales, liturgias y coercitivos adoctrinamientos, todo ello impropio de la genuina enseñanza del yoga. El yoga forma parte de la insuperable herencia cultural y espiritual de la India y es un verdadero regalo tanto para el oriental como para el occidental y que resulta de gran beneficio para personas de todas las edades, actividades que desarrollen o temperamento de que dispongan.

El yoga es un cuerpo de conocimientos excepcional y un nutrido grupo de técnicas y métodos, verificados solventemente a lo largo de milenios, para poder reintegrar todas las energías de la persona y actualizar sus potenciales psicósomáticos, logrando una sólida armonía entre el cuerpo y la mente.

Dentro del yoga hay una equilibrada actitud para la vida, medicina natural, filosofía, ciencia psicósomática, psicología y, sobre todo un buen número de prácticos procedimientos psicósomáticos para lograr la calma profunda, el autoconocimiento y la armonía. Sin practica no hay yoga y de ahí el antiguo adagio: "Vale más un gramo de practica que toneladas de teoría".

En nuestro Centro de Yoga insistiremos en el carácter práctico de las clases y todos los profesores han sido preparados a lo largo de muchos años para poder instruir de la forma más eficiente posible. Siempre nos hemos propuesto que cada sesión de yoga resulte lo más beneficiosa posible para el alumno y que, a través de las técnicas del yoga, el practicante pueda ir conociendo y explorando por si mismo su cuerpo y su mente, actualizando así sus mejores recursos psicósomáticos. Nada es gratuito ni se deja al azar en el yoga. Con razón el gran investigador y psicólogo

PADMASANA CENTER

William James le denominó "el sistema más venerable del mundo" y Hermann Hesse ya hace décadas insistió en lo urgente y necesario de su práctica, en tanto que el gran científico Julián Huxley aseguró que la práctica del yoga permitiría un salto de gigantes en la conquista de una mejor salud mental.

En el Centro de Yoga Padmasana Center damos la bienvenida a todas las personas dispuestas a darle un voto de confianza a la práctica del verdadero yoga, cualesquiera sean las razones o motivaciones que les induzcan a la práctica y que son las más variadas y todas ellas igualmente respetables. Lo importante es la correcta motivación y el ejercitamiento asiduo.

YOGA PSICOFISICO (HATHA-YOGA)

No hay muchas clases de hatha-yoga, sino solo una. Es el yoga que trabaja sobre el cuerpo, sus funciones y energías, y es un yoga completo en si mismo y, practicado de manera adecuada y atendiendo a todos sus requisitos, es de un gran alcance psicosomático y reporta innumerables beneficios. Hay muchos sucedáneos de yoga psicofísico, pero no son verdaderos hatha-yoga, tanto si se trata del "yoga gimnástico", el "yoga-danza" u otros, que no entroncan en absoluto con el eje y tradición del autentico Hatha-yoga o yoga psicofísico.

Hatha es un termino para designar a las energías positivas y negativas, ya que las técnicas del Hatha-yoga no solo benefician el cuerpo y sus funciones, sino que también estabilizan la mente, pacifican las emociones y reorientan todas las energías, unificándolas y armonizándolas. El hatha-yoga trabaja sobre el cuerpo y sus funciones, para permitir que todas las energías fluyan libre y equilibradamente) y conseguir la calma profunda de la mente.

La practica de las técnicas del yoga psicofísico o hatha-yoga favorecen:

- EL cuerpo y todos sus órganos, sistemas y funciones.
- El carácter, afirmándolo y apaciguándolo.
- El sistema de energías, armonizándolo.
- El órgano psicomental, regulando pensamientos y emociones.
- El sistema nervioso) equilibrándolo.

El hatha-yoga es una ciencia integral de la salud. Como método de relajación y sosiego es verdaderamente insuperable. La mayoría de sus técnicas son de fácil aplicación y loaran magníficos resultados. Desde la primera sesión, la persona puede ejecutar con facilidad todos los ejercicios. Por fortuna, el yoga no es competitivo, ni siquiera con uno mismo, y representa un "sereno vigor" que se consigue con ejercicios psicosomáticos que nunca requieren esfuerzo excesivo y que no estresan en absoluto el corazón, siendo su practica, pues, recomendada a todo tipo de personas, incluso a las de edad mas avanzada.

En nuestro Centro de Yoga distribuimos una sesión del siguiente modo:

- Unos minutos de ejercicios dinámicos de calentamiento, en preparación para la realización de las posturas del yoga (asanas).

La practica de las posiciones corporales de yoga, donde vamos sirviéndonos de mas de un centenar de posturas, pero otorgando especial prioridad a las más esenciales, y todas ellas al alcance de todas las complexiones y edades.

- La practica de la respiración yoga (pranayama)

- La practica de la relajación profunda, que tiene lugar durante unos minutos y que resulta sumamente fácil después de haber eliminado, a través del ejercitamiento de los asanas, todas las tensiones, crispaciones y bloqueos.

Las clases se desarrollan en el más estricto silencio para poder favorecer la concentración de la mente y obtener el máximo provecho. No hay hatha-yoga sin atención mental. Seguimos una saludable disciplina y nuestras clases se caracterizan por su seriedad y rigor. El profesorado resulta sumamente accesible a los alumnos y esta siempre encantado de poder resolver cualquier duda que surja en el practicante.

LOS ASANAS (POSTURAS DE YOGA)

Un asana es una posición corporal estable. Existen miles de asanas, pero medio centenar de ellos son los más esenciales y de estos una docena los más básicos y beneficiosos. Son precisamente los más sencillos y al alcance de todas las personas, cualesquiera sea su edad. Pueden ser ejercitados tanto por adolescentes como por personas de edad muy avanzada) así- como por mujeres embarazadas.

Las posiciones corporales del yoga hall sido ensayadas y verificadas a lo largo de miles de años y son el resultado de la experiencia personal de innumerables practicantes desde tiempos inmemoriales. Tales posturas, todas ellas muy fiables y largamente experimentadas, desencadenan beneficios tanto somáticos, como energéticos y mentales. Las posturas van abasteciendo de sangre todo el organismo (sin-que ninguna zona pase desapercibida), movilizan la espina dorsal en todas las direcciones (para mantenerla joven, elástica y resistente») perfeccionan el sistema endocrino y el aparato digestivo; equilibran el sistema nervioso y sosiegan la mente.

Para que las posturas brinden todos sus beneficios físicos, energéticos y mentales, deben observarse tan estrictamente como sea posible los siguientes requisitos:

- Ejecutar la postura con movimientos lentos y conscientes, conduciéndola hasta donde sea posible y sin extralimitarse.
- Mantener la postura el tiempo indicado, con la mente bien atenta e integrada en el cuerpo, a la vez que se efectúa una respiración nasal y pausada.
- Aplicar esfuerzos paulatinos y nunca excesivos.
- Deshacer la posición con movimientos lentos y controlados.

Todo asana, pues, dispone de tres fases:

1. La de ejecución
2. La de mantenimiento.
3. La de deshacer la postura.

Están contraindicados los movimientos rápidos e impulsivos y los esfuerzos excesivos.

La fase de mantenimiento del asana es la más importante, por su carácter integrador y armonizante. Permite pausar y regular la respiración, concentrar la mente en el cuerpo y relajar los músculos que no intervienen directamente e incluso con el adiestramiento necesario, ir también relajando los que lo hacen. Las

posiciones corporales, de acuerdo al verdadero hatha-yoga, siempre se mantienen. Es el modo de intensificar los estiramientos y los masajes.

Los asanas simultanean la acción de estiramiento con la de masaje, así como la presión en determinados puntos vitales.

Los estiramientos alargan y flexibilizan el músculo, lo irrigan de sangre, mejoran su tono y lo liberan de crispaciones.

Los masajes se imponen a todos los órganos y vísceras, así como a plexos nerviosos y glándulas, para favorecerlos.

La ejecución de los asanas favorece en grado sumo, también, la mente y la psiquis, y procuran un extraordinario sosiego, descendiendo el umbral de la ansiedad; tienen un comprobado efecto ansiolítico y cooperan en el control del pensamiento.

Los asanas le permiten adoptar al cuerpo posiciones que de otro modo nunca asumiría; logran así favorecer todo el aparato locomotor, evitando su envejecimiento prematuro. Hay diversos grupos de asanas y todos ellos se complementan: flexión hacia delante, flexión hacia detrás, flexión lateral, torsión, inversión, acción sobre el abdomen, acción sobre las piernas, equilibrio y tantos otros.

Prana es la fuerza vital o energía y el pranayama es la perfecta regulación de la respiración para incrementar y aprovechar el prana, así como para conseguir que las energías fluyan mas libre y armónicamente por todo el organismo. El pranayama es mucho más que un simple ejercicio respiratorio.

La práctica del pranayama propiamente dicha consta de tres fases:

- Inhalación.
- Retención del aire.
- Exhalación.

La atención debe acompañar en todo momento a la práctica del pranayama.

Los efectos positivos que se desprenden de la asidua práctica del pranayama son muy numerosos, entre otros:

- Se purifican las vías respiratorias.
- Se previenen trastornos pulmonares.
- Se intensifica la absorción de energía y se aumenta la vitalidad.
- Se favorece la acción cerebral.
- Se tranquiliza el sistema nervioso.
- Se aumenta la capacidad de concentración.
- Se desarrolla la capacidad de resistencia del cuerpo.

En nuestras clases de yoga psicofísico le concedemos especial importancia al ejercicio de pranayama conocido como ujjayi y que es sumamente beneficioso. Su técnica es:

- Se efectúa en posición sentada, con el tronco muy erguido.
- Se inclina la cabeza y se apoya firmemente la barbilla contra el tórax.
- Se inhala lentamente por la nariz hasta llenar totalmente los pulmones, a la vez que se contraen las paredes abdominales, resultando una respiración básicamente torácica.

- Se retiene el aire de acuerdo a la propia capacidad, sin forzar.
- Se exhala lentamente por la nariz, en el doble de tiempo aproximadamente que se utilizo para la inhalación.

Durante todo el proceso la barbilla permanece apoyada en el tórax y se mantiene el control abdominal, mas pronunciado durante la inhalación.

LA CIENCIA DE LA RELAJACION

La relajación es un método muy natural para ir sintiendo y soltando todos los músculos del cuerpo y así, también, tranquilizando la mente. Se trata de ir desplazando el foco de la consciencia por las distintas partes del cuerpo para sentirlas y soltarlas. Para ello se requiere máxima inmovilidad corporal. Se selecciona una superficie que no sea demasiado blanda ni demasiado dura (una moqueta, alfombra o manta doblada) y se extiende el cuerpo sobre la espalda, con los brazos en el suelo a ambos lados del cuerpo y la cabeza en el punto de mayor comodidad. Hay que permanecer muy atento a lo largo de toda la sesión y efectuar una respiración pausada y regular, preferiblemente nasal. La atención se va desplazando desde los dedos de los pies hasta la cima de la cabeza, zona a zona, progresivamente, tratando de aflojar más y más. La práctica asidua hace posible la consecución de fases muy profundas y beneficiosas de relajación. La relajación, después de haber ejecutado una sesión de asanas, sobreviene con mucha facilidad, pues ya todo el cuerpo ha sido destensado y desbloqueado.

Efectué la relajación en una habitación tranquila y débilmente iluminada, sirviéndose de prendas holgadas y cómodas. Mantenga los párpados suavemente cerrados y respire pausadamente. Realice sesiones de por lo menos diez minutos de duración y, antes de incorporarse, finalizada la práctica, ejecute varias respiraciones muy profundas y vaya moviendo lentamente las distintas zonas del cuerpo.

Entre otros muchos, la relajación desprende los siguientes beneficios:

- Previene contra la hipertensión y los trastornos que puedan derivarse de la misma.
- Estabiliza emocionalmente y previene contra todo tipo de reacciones emocionales desmesuradas y nocivas.
- Facilita la sincronización de la unidad psicosomática.
- Hace posible un mayor y mejor aprovechamiento de las energías.
- Enseña a relacionarse con uno mismo.
- Estabiliza la acción cardíaca y respiratoria.
- Previene contra numerosos trastornos psicosomáticos.
- Ayuda a combatir el estreñimiento, el asma, la dispepsia y la indigestión.

PADMASANA CENTER

- Tranquiliza los procesos físicos y mentales.
- Consigue que descansemos en profundidad y ayuda a que el organismo se recupere con la mayor rapidez cuando este demasiado fatigado.
- Facilita el auto control.
- Seda el sistema nervioso
- Representa una verdadera fuente de energía y salud.

EL YOGA MENTAL (RADJA- YOGA)

El yoga mental, como su nombre indica, apunta al perfecto desenvolvimiento y saludable dominio de la mente, para ir actualizando todos sus factores de bienestar: energía, atención, sosiego, contento, ecuanimidad y visión clara.

EL yoga mental dispone de numerosas técnicas de concentración, meditación y visualización para ir transformando la mente y otorgándole calma y lucidez, firmeza y equilibrio.

Mediante la práctica de la meditación, la persona aprende el saludable y armonizante arte de la "detención" y durante unos minutos se ejercita la mente para liberarla de estados mentales perniciosos, desasosiego y emociones insanas. Pero la meditación no solo favorece la mente, aquietándola y equilibrándola, sino que también beneficia todas las funciones del cuerpo y mejora la unidad psicósomática. La meditación desaliena y conduce a la persona a su ángulo de quietud. Es una necesidad específica para recobrar un espacio interior de máxima serenidad y profunda satisfacción.

Se aprende a meditar, meditando. Nuestras clases de yoga mental constan de una breve introducción a la meditación, seguida de dos o tres ejercicios de meditación.

La meditación se ejecuta sentado en el suelo, con la columna vertebral y la cabeza erguidas, tratando de estabilizar tanto como sea posible la posición corporal. La mente debe permanecer muy atenta y sosegada y, cada vez que se distraiga, debe ser reorientada hacia el ejercicio.

Existen numerosos métodos de meditación y en nuestras clases de yoga mental procuramos los más efectivos e importantes. Hay dos factores en la práctica de la meditación que siempre deben estar presentes: la atención consciente y la ecuanimidad.

La meditación estabiliza mental y emocionalmente, favorece un saludable y reconfortante recogimiento interior, ejercita las potencias mentales y Le permite a la persona poder confrontar las adversidades cotidianas con mayor aplomo, quietud y firmeza. Es un arte de vivir y convierte la vida misma en un aprendizaje para la realización de sí mismo y la óptima relación con las otras criaturas.

PSICO-YOGA ESPECIAL PARA ANSIEDAD

Especialmente recomendada a las personas que padecen trastornos de ansiedad o que mantienen un alto nivel de estrés, los contenidos de ésta clase de 80-85 minutos de duración han sido supervisados por el Dr. Jesús Rodríguez Goñi, reputado psicólogo clínico especializado en el tratamiento del pánico y la ansiedad, y de D. Ramiro Calle, máximo especialista del yoga en España, escritor, gran conocedor de las psicologías de oriente y occidente, padrino de Padmasana, Maestro y Amigo.

La clase combina una fase educacional sobre la ansiedad, sus factores de mantenimiento a la luz del yoga y de la psicología, las técnicas para combatirla, etc, el trabajo sobre el cuerpo a través de un conjunto de asanas de gran poder ansiolítico, ejercicios de respiración diafragmática profunda y relajación consciente, dos ejercicios de meditación vipassana, para incrementar la conciencia, sosegar la mente, conectarnos con el aquí y el ahora, y aprender a observar el contenido mental sin identificarse con el.

Para terminar un breve ciclo de preguntas y respuestas sobre el contenido de la clase, lo que hemos experimentado, dudas, etc.

Esta clase tiene un alto trasfondo de terapia psicológica, es ideal como complemento a la psicoterapia o sola como herramienta óptima para afrontar mejor periodos de un elevado estrés.

Cada alumno recibirá un dossier con amplia información de la ansiedad, los trastornos derivados de la misma, y los contenidos, objetivos y consejos sobre el taller de Psico-yoga de Padmasana.

Violeta Arribas Alvarez
Directora de Padmasana Center

Padmasana Center
C/ Mar de Omán, 34 – Local
28033 – Madrid
Tel. 91 382 27 33
Fax. 91 764 32 92

www.padmasanacenter.com
info@padmasana.com