

Conferencia jueves 31 de enero 2013 "Asociación nacional del Alzheimer"

Carlos Córdoba

Yoga, un viaje hacia tu interior

Calle **Dirección:** Calle del General Díaz Porlier, 36, 28001 Madrid

Teléfono:913 09 16 60

Presentación Carlos Córdoba.

1.- Yoga: Introducción:

Los orígenes esta maravillosa ciencia llamada yoga, datan de 2.500 ac. Yoga significa UNION (La unión del cuerpo y la mente o la unión del individuo con su conciencia)

Nuestro lema es "vida sencilla y un pensamiento elevado"

2.- Las cuatro sendas del yoga:

a: Karma yoga: El yoga de la acción y servicio desinteresado

b: Bakti yoga: El yoga de la devoción

c: Raja yoga: El yoga del control de la mente (meditación y hatha yoga)

d. Jñana yoga: El yoga del conocimiento y acercamiento filosófico

3.- Beneficios del yoga

Alivio del estrés: está bien demostrado que con la práctica de Yoga se reducen los efectos físicos del estrés sobre el cuerpo. El organismo responde al estrés a través de una respuesta de lucha o huida, que es una combinación del sistema nervioso simpático y las vías de activación hormonal; la liberación de cortisol - la hormona del estrés - a partir de las glándulas suprarrenales. El cortisol es a menudo utilizado para medir la respuesta al estrés. La práctica de Yoga reduce los niveles de cortisol. La mayoría de las clases de Yoga proponen al final de la clase savasana, una postura de relajación y un estado de relajación, lo que redundará aún más en la experiencia de la eliminación del estrés.

- Alivio del dolor: la práctica de Yoga alivia el dolor. Los estudios han demostrado que la práctica de asana (posturas), la meditación o una combinación de las dos, proporcionan un alivio considerable del dolor en las personas con enfermedades como el cáncer, la esclerosis múltiple, enfermedades autoinmunes y la hipertensión, así como la artritis, el dolor de espalda y el cuello y otras enfermedades crónicas .

- Mejor Respiración: la práctica de Yoga incluye prácticas de respiración conocida como pranayama, que puede ser eficaz para reducir nuestra respuesta al estrés, mejora la función pulmonar y propiciar la relajación. Muchos ejercicios hacen hincapié en reducir la velocidad y la profundización de la respiración, que activa el sistema nervioso parasimpático y aumentan la respuesta de relajación. Al cambiar nuestros patrones de respiración, que pueden afectar significativamente a la salud, la experiencia de nuestro cuerpo cambia. Esta puede ser una de las lecciones más profundas que podemos aprender de nuestra práctica de yoga.

- Flexibilidad: El yoga puede mejorar la flexibilidad y la movilidad e incrementar el rango de movimiento. Con el tiempo, los ligamentos, los tendones y los músculos se alargan, aumentando la elasticidad.

- Incremento de la fuerza: en las posturas de Yoga se utilizan todos los músculos del cuerpo. Una práctica asidua puede aumentar la fuerza, literalmente, de pies a cabeza. Una práctica regular del yoga también puede aliviar la tensión muscular en todo el cuerpo.

- El control del peso: Si bien la mayoría de los efectos del Yoga en la pérdida de peso es anecdótico o experimental, tanto los profesores de yoga como los estudiantes encontramos que el Yoga ayuda a mantener el peso. Muchos profesores se especializan en programas de Yoga que ayudan al control del peso. Sería muy superfluo practicar Yoga por ese motivo pero es cierto que el Yoga favorece el desarrollo de una imagen positiva de uno mismo, puesto que se presta más atención a la nutrición y al cuerpo como un todo. Un estudio de la Revista de Terapias Alternativas en Salud y Medicina encontró que la práctica regular del yoga se asocia con menos aumento de peso relacionado con la edad.

- Mejora de la circulación: el Yoga ayuda a mejorar la circulación de manera eficiente y ayuda a la oxigenación de las células del cuerpo.

- Acondicionamiento Cardiovascular: la práctica de Yoga puede ofrecer beneficios cardiovasculares al disminuir la frecuencia cardíaca en reposo, el aumento de la resistencia y la mejora del consumo de oxígeno durante el ejercicio.

- Conciencia: el Yoga nos conecta con el momento presente. Cuanto más práctica, más conscientes nos hacemos de nuestro entorno y el mundo que nos rodea; más conciencia se genera sobre nosotros mismos. Se abre el camino a una mejor concentración, coordinación, tiempo de reacción y memoria.

-

4.- Los cinco puntos del yoga:

a.- Ejercicio adecuado: Asanas (84.000)

El ejercicio adecuado lo proporcionan las posturas yoguicas llamadas asanas en sanscrito. Que actúan sistemáticamente sobre todas las partes del cuerpo, estirando y tonificando músculos y ligamentos, manteniendo flexibles la columna y articulaciones y mejorando la circulación.

b.- Respiración adecuada: Pranayamas

Una respiración adecuada es una respiración plena y rítmica en la cual, para incrementar el aporte de oxígeno, se usa la totalidad de los pulmones. Los ejercicios de respiración yoguica (pranayamas) enseñan a recargar el cuerpo y a controlar el estado mental, regulando la circulación del prana, es decir, la fuerza vital

c.- Relajación adecuada: Savasana

La relajación adecuada te libera la tensión de los músculos y aporta al organismo una sensación de reposo tan reparadora como una noche de sueño profundo. La relajación repercute en todas tus actividades y te enseña a conservar la energía y a desprenderse de preocupaciones o temores.

4.- Alimentación adecuada: Vegetariana

La dieta adecuada es nutritiva y equilibrada; a base de alimentos naturales. Mantiene tu cuerpo ligero y flexible y sosiega la mente, a la vez que confiere una gran resistencia a las enfermedades.

5.- Pensamiento positivo (Vedanta) y meditación (dhyana):

Ayudan a hacer desaparecer los pensamientos negativos y a silenciarla mente, hasta trascender, en última instancia, todos los pensamientos.

“Cuando la mente está totalmente concentrada, el tiempo pasa si darnos cuenta” Llevando nuestra concentración mental hacia nuestro interior ¡!! Ese viaje hacia tu interior ¡! Que he titulado esta charla, podremos profundizar en la experiencia de la perfecta concentración. Este es el estado de meditación.

La meditación, como el sueño, no se puede enseñar. Existen tantas técnicas de meditación como meditadores. Yo personalmente practico la meditación vipassana en mi práctica diaria y en las clases que doy dentro de la relajación final.

(Meditamos con un mantra, concentrándonos en la respiración <ambas fases>, un barrido corporal, etc))

5.- El yoga para enfermos de Alzheimer

Me gustaría compartir con vosotros este artículo que he encontrado sobre como puede beneficiar el yoga a enfermos de alzheimer, serán 3 minutos:



EL UNIVERSAL (JOHNNY DIAZ/ THE BOSTON GLOBE)

VIERNES, 03 DE OCTUBRE DE 2008

Especialistas consideran que al estirar el cuerpo, se relaja la mente, lo que a su vez facilita la concentración y el poder recordar cosas inmediatas.

Patrice Flesch es maestra de yoga. Palabras como "concentración", "enfocuen su atención" y "recuerden" aparecen constantemente en la clase de Flesch, una clase de yoga especial para enfermos de Alzheimer.

Dos veces al mes, Flesch adapta ejercicios y tipos de respiración para personas que sufren de Alzheimer y otras enfermedades relacionadas con la pérdida de memoria. Ella piensa que al estirar el cuerpo, se relaja la mente, lo que a su vez facilita la concentración y el poder recordar cosas inmediatas.

La clase también funciona como un espacio de reunión social, otorgándole a la gente un lugar para conocer a otros pacientes, aun cuando probablemente no se recuerden unos a otros.

Aunque los diferentes tipos de yoga se han utilizado como medio de relajación para personas enfermas y débiles, el enfoque holístico de Flesch es único.

Trata a sus estudiantes de tal forma que les transmite gracia, dignidad y una sensación de control sobre una enfermedad que con frecuencia los hace sentir impotentes.

"Es muy elemental; este tipo de ejercicios favorecen la concentración, lo que se relaciona con la memoria", indicó Flesch, fotógrafa y profesora de yoga desde hace 35 años. "El yoga entrena al cerebro para que aprenda a concentrarse. Eliminar el estrés te ayuda a concentrarte más".

El yoga tiene un papel muy importante en el ejercicio relajante y suave que necesita la gente que sufre de Alzheimer, según la Asociación para el

Alzheimer en Massachusett

Están surgiendo clases similares en otros lugares. En Pensacola, Florida, una clase llamada "Super Brain Yoga" (Yoga Súper Cerebro) combina movimiento con respiración para agilizar la actividad cerebral en adultos con pérdida de memoria.

Un estudio dado a conocer el año pasado durante la Conferencia Internacional de la Asociación de Alzheimer para la Prevención de la Demencia- realizada en Washington, D.C.- mostró que practicar

meditación de manera regular puede mejorar las funciones cognitivas en personas que sufren pérdida de memoria.

Ya sea que mediten por su propia cuenta o en una clase de yoga, los pacientes pueden beneficiarse de ello, mencionó la doctora Paula Raia, directora del área de cuidado al paciente y la familia de la Asociación de Alzheimer de Estados Unidos.

La demencia y el Alzheimer causan estragos en el cerebro y quienes lo padecen sufren de nervios y están propensos a sufrir ansiedad. De forma gradual experimentan pérdida de memoria, intelecto y habilidades sociales y poco a poco van perdiendo el contacto con la realidad.

"El yoga puede ayudar a que la persona se mantenga en movimiento por ciertos periodos de tiempo", señaló Paula Raia. "La relajación que se produce a través del estado de consciencia promovido por el yoga, hará que la persona pueda dormir mejor, se ponga menos nerviosa y esté más tranquila. También es una oportunidad para socializar y conocer a otras personas con la misma enfermedad, de modo que sienten que no están solos y con ello, se matan varios pájaros de un tiro".

Flesch modifica las posturas y movimientos del yoga tradicional para trabajar más con las funciones cognitivas: enfatiza los movimientos de las manos, la repetición y el canto.

"Es muy bueno relajarse y estar totalmente enfocada en lo que estás haciendo", dijo Courtney, alumna de Flesch. Al igual que sus compañeros de yoga, comenzó a olvidar cosas en su vida cotidiana: olvidaba las llaves en la recámara, trataba de poner el café en el cuarto de lavado en vez de la cocina, olvidaba por qué estaba en cierta habitación.

"Es muy perturbador y frustrante", mencionó Courtney, quien lleva las llaves atadas a una cadena colgada del cuello para que no perderlas. "Dejaba algo en el piso y no recordaba dónde lo había puesto, a veces no podía acordarme de alguna palabra", dijo Courtney quien además señaló que el yoga le ha dado un poco de consuelo. "Te mantiene en contacto con tu cuerpo", dijo mientras se estiraba. "Es algo muy reconfortante".

- Ofrezco la posibilidad de dar una clase de yoga de prueba a los enfermos o familiares que lo deseen