

YOGA Y SALUD

Es inevitable cuando se trata el tema de yoga llegar al tema de salud. Muchas de las personas que conectan por primera vez con el yoga, lo hacen porque han oído o conocen, los beneficios que esta actividad puede aportar en sus problemas concretos de salud.

Otros, sin pensar que tienen un problema concreto de salud, acuden con la idea de mejorar su estilo de vida, ya que en ese momento no se sienten del todo bien.

Ese estado indefinido, en el que uno no se acaba de sentir bien, en realidad también está afectando en cierta medida a la salud, ya que con el término de salud nos referimos a un estado de armonía que llega a todos los aspectos de nuestra vida: bioquímico, fisiológico, orgánico, pero también mental, social, espiritual y medioambiental. Cada uno de estos aspectos puede afectar por igual a nuestra salud integral.

A veces, una persona que acude al yoga sin plantearse ninguno de estos aspectos, se da cuenta en un momento de su práctica, de la necesidad de cuidarse más y de conocer detalles sobre el cuidado natural de su salud.

Esto es así porque con la práctica del yoga se empieza a tomar conciencia del cuerpo, a sentirlo de forma diferente y a escuchar los mensajes que provienen de él. Cuando una persona opta por un tipo de medicina natural (naturopatía, homeopatía, acupuntura, aromaterapia, ciertas terapias manuales,...), en lugar de la medicina convencional, está estableciendo una diferencia analógica, similar a cuando opta por realizar una asana, en lugar de realizar ejercicio. La medicina natural tiene una visión holística del ser humano. Esto quiere decir que contempla al ser humano como un todo.

Estamos acostumbrados a la visión parcelaria de la medicina oficial, en la que una persona más bien pasa a ser un riñón con pielonefritis o una fiebre por gripe. En estos casos una nueva enfermedad asociada a la misma persona es rápidamente disociada, y el paciente debe ir visitando otros especialistas que se hagan cargo de las distintas parcelas de su ser.

La medicina natural es como la asana: se estira una parte pero esto provoca inevitablemente cambios en todo el organismo. No podemos parcelar las distintas enfermedades por localizaciones, porque perdemos al ser humano que tenemos enfrente con cada síntoma y con su forma peculiar de padecer y de entender su enfermedad.

La perspectiva holística sostiene que en cada parte existe la presencia de las demás partes del conjunto y que la única vía posible de acceder a la totalidad es reconociendo

esa presencia y la relación de cada parte con la totalidad. No existen enfermedades locales, sino más o menos "localizadas"

Igual que en la asana, el practicante permite, sin forzar, que el estiramiento vaya produciéndose; desde la medicina natural se permite que ocurran los procesos naturales de limpieza y reestructuración del organismo, no coartando. Por ejemplo, en lugar de acabar con una infección con antibióticos, se le aporta al organismo el estímulo necesario para que se haga cargo de esa infección a través de su inmunidad natural y de la eliminación de las toxinas que permitieron la infección y las que se generaron como consecuencia de ésta. Después de un tratamiento de este tipo, la recuperación es mejor y no suelen quedar secuelas.

Después de un tratamiento con antibióticos (cuando estos no son necesarios), el organismo queda más intoxicado que previamente.

Se utilizan siempre tratamientos naturales que facilitan estos procesos de curación, nunca tóxicos.

El tratamiento natural se realiza, como las asanas, con paciencia, respetando todo el proceso. Al final, los resultados son muy satisfactorios.

Como en la práctica de las asanas, a través del tratamiento con medicina natural vamos acercándonos a nuestra verdadera naturaleza a través del proceso de enfermar y recuperarnos, aprendiendo con este proceso, evolucionando. Adquirimos mayor conciencia del funcionamiento de nuestro cuerpo, y aprendemos a escucharlo y a hacernos responsables de todo lo que nos concierne.

Se contempla, como en las asanas a la enfermedad como una oportunidad para pararse. En un mundo como el actual, el hecho de pararse es, en si mismo, es un acto de promoción de nuestra salud



En este encuentro realizaremos las prácticas de hatha yoga habituales (pranayamas ,asanas, relajación). También exploraremos los centros energéticos los chakras, conectaremos con la esencia de los elemento dejando que la energía se manifieste en su estado vibracional, todo ello en un ambiente de armonía y tranquilidad. También trabajaremos la inmunidad, con ejercicios sencillos y específicos para fortalecer nuestro sistema defensivo.

Para las sesiones de yoga traer ropa cómoda, manta o saco y una esterilla.