

UNIVERSIDAD DE SONORA
DIVISION DE CIENCIAS BIOLOGICAS Y DE LA SALUD
DEPARTAMENTO DE ENFERMERIA

Estimado usuario(a):

El presente cuestionario es con el propósito de conocer su estado de salud y estilo de vida que usted tiene, la información que proporcione es anónima y confidencial y solo es para apoyar el desarrollo de una investigación.

I. Datos sociales.

1. Edad _____ años 2. Sexo _____ 3. Estado civil _____ Soltero _____
Casado _____ Divorciado _____ Unión libre _____
4. Religión _____ Católica _____ Cristiano _____ Testigo /Jehová _____
Mormón _____ Otro: _____
5. Problemas de salud _____

	SI	NO
¿Jamás has fumado o dejaste de hacerlo hace más de un año?		
¿Tienes un índice de masa corporal menor a 25?		
¿Realizas al menos 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio vigoroso a la semana?		
¿Tu colesterol total es menor de 200 mg/dl?		
¿Tu presión arterial es menor de 120/80 mm hg?		
¿Tu glucosa es menor de 100 mg/dl en ayunas?		

Test de la Asociación Estadounidense del Corazón

ACTIVIDADES A REALIZAR PARA MANTENER EL ESTADO DE SALUD ACTUAL

La mejor solución para cualquier enfermedad en general es la prevención. Siempre el tratamiento de una determinada enfermedad y sus secuelas es más complicado que evitarlas.

Los factores modificables que ayudan a evitar la aparición de esta enfermedad son: el control de peso, la actividad física practicada de manera regular, la reducción del consumo de alcohol y sal, la ingesta adecuada de potasio y una alimentación idónea.

Por eso una de las estrategias para trabajar con las personas y una de las principales es la **alimentación**, así como el peso corporal adecuado.

En la mayoría de los casos el sobrepeso no se debe a que la persona consume cantidades abismales de comida sino a que come mal y de forma desequilibrada. El exceso de algunos y la carencia de otros alimentos en la dieta diaria pueden desequilibrar el cuerpo e impedir el descenso de peso.

Las proteínas: son indispensables, pero no se pueden consumir de forma desordenada, también hay que moderar su ingesta.

Los embutidos han de eliminarse de la dieta por tener muchas grasas, en caso de no querer obviar esta comida, se puede comer jamón cocido, pero solo 3 a 4 porciones a la semana.

Lo ideal es comer pescado 4 veces a la semana y cocido de forma saludable.

Las grasas: los alimentos grasos tienen muchas calorías en un volumen reducido, razón por la cual hay que comer solo un poquito de ellos.

En el caso de los quesos, es preferible comer un trocito de queso blando con pan, que mucho queso solo. La mantequilla es mejor suprimirla, pero solo se la admite en una dieta cuando ésta es pobre en legumbres verdes.

Alcanzar y mantener un peso corporal normal. Un indicador que resulta fácil para identificar la obesidad además del IMC es el diámetro de la cintura que en los hombres no debe ser mayor a 102 y en las mujeres no mayor de 88 cm. Para mantenerlo es por medio de la misma dieta y el ejercicio.

Realizar actividad física: al menos 30 minutos de actividad física regular de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana, evita el sobrepeso y ayuda a reducirlo. A continuación, les presentamos una rutina fácil para iniciar con el ejercicio.

- Como calentamiento lanza puñetazos al aire. De pie, con las piernas separadas al mismo ancho de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas lanza puñetazos alternando los brazos.
- Otra forma sencilla de entrar en calor es levantar uno de los brazos hacia arriba mientras estiras la pierna del mismo lado hacia atrás. Alterna con la pierna y brazos del otro lado.
- Ahora empieza la rutina con movimientos de natación. Inclina el cuerpo levemente hacia delante con las piernas un poco separadas, abre y cierra los brazos hacia delante como si empujaras el agua.
- Párate con la espalda recta en posición central salta al tiempo que abres tus extremidades hacia los costados. Realiza a la posición inicial para volver a saltar con energía.
- Termina haciendo un ejercicio que consiste en levantar una rodilla lo más alto que puedas al mismo tiempo que balanceas los brazos como si marcharas a velocidad.
- Cada ejercicio debe tener una duración de 30 segundos, y entre cada uno tómate un descanso de 15 a 20 segundos.

Dejar de fumar: los fumadores suelen presentar un aumento de las concentraciones en la sangre de insulina y poca acción de la insulina en los tejidos musculares, grasos y del hígado, además las personas que fuman tienen elevación del colesterol (grasa) malo (LDL), y esta elevación del colesterol es un factor de riesgo para las diversas enfermedades crónico-degenerativas.

Evitar el estilo de vida sedentario. Al mantenerse activo por medio del ejercicio, la realización de actividades recreativas en conjunto con familiares y/o amigos. Así como, evitar los videojuegos, e inculcar a los niños la realización de juegos al aire libre.

Consumo de sal. Es indispensable reducir el consumo de sal, cuya ingesta no deberá exceder de 6 gr/día (2.4 g de sodio). Debido a la elevada utilización de la sal en la preparación y conservación de los alimentos, en particular de los alimentos procesados industrialmente, la población deberá ser advertida para que reduzca su ingestión.

Consumo de alcohol. La recomendación general es evitar o en caso contrario moderar el consumo de alcohol.

Autocuidado psicológico y/o emocional

Desde las nuevas concepciones de salud, el bienestar tiene dimensiones biopsicosociales; es decir, no sólo requiere de salud física, sino que se requiere además bienestar personal (psíquico o mental) y social. La ausencia de enfermedad no refiere necesariamente, la presencia de salud, pues existe una dimensión referida a nuestro nivel de satisfacción personal, una adecuada motivación, capacidad para proyectarse, capacidad para reconocer y vivir las propias emociones, entre otros; Así mismo, la capacidad para vincularse con otros genuinamente, la capacidad para generar afectos y empatía con otros y la capacidad para adaptarse a otros, son cruciales para alcanzar la dimensión social de la salud.

El rendimiento laboral muchas veces se ve entorpecido por la falta de herramientas y acciones concretas para generar bienestar individual y grupal.

Manejo del estrés

El estrés emocional generalmente ocurre en situaciones consideradas difíciles o inmanejables y diferentes personas perciben diferentes situaciones como estresantes.

El estrés físico se refiere a la reacción física del cuerpo a diversos elementos desencadenantes, como por ejemplo el dolor que se siente después de una cirugía. El estrés físico a menudo lleva al estrés emocional y este último a menudo se presenta como una molestia física (por ejemplo, cólicos estomacales).

El manejo del estrés implica controlar y reducir la tensión que ocurre en situaciones estresantes, haciendo cambios emocionales y físicos. El grado de estrés y el deseo de cambiar determinarán el nivel de cambio que tiene lugar

Programa individual para el manejo del estrés:

- Hacer un esfuerzo por eliminar los pensamientos negativos
- Planear algo de diversión
- Reenfocar lo negativo en positivo
- Tomarse un descanso
- Pensar positivamente

Actividad física:

- Comenzar un programa de actividad física. Se recomiendan hacer 20 minutos de ejercicios aeróbicos 3 veces por semana.
- Decidir un momento específico y el tipo, frecuencia y nivel de actividad física. Se debe incluir este tiempo dentro del horario, de manera que pueda ser parte de la rutina.
- Encontrar un compañero con quien practicar los ejercicios, ya que es más divertido y motiva a la persona a no abandonar la rutina de ejercicios.

Para mantener un corazón sano es necesario consumir alimentos que sean bajos en grasa saturada y colesterol y altos en fibra. Es fácil seguir estas guías de alimentación para un corazón sano cuando se come una dieta vegetariana. Los vegetarianos no comen carne de res u otras carnes rojas. Tampoco comen pescado o aves (como el pollo).

Nutrición:

- Escoger alimentos que mejoren la salud y el bienestar. Por ejemplo, se debe incrementar la cantidad de frutas y verduras que se consumen.
- Seleccionar alimentos saludables.
- Comer cantidades apropiadas de alimentos dentro de un horario regular.
- Apoyo social:
- Hacer un esfuerzo por interactuar socialmente con gente, ya que aunque la persona se sienta estresada, le alegrará encontrar amigos, así sea sólo para liberar la mente de preocupaciones.
- Alimentarse a sí mismo y a los demás.
- Acercarse a otras personas.

LAS GRASAS SATURADAS CONTRA LAS GRASAS NO SATURADAS

Las grasas saturadas contribuyen a las enfermedades del corazón. Las grasas saturadas se encuentran principalmente en alimentos de origen animal (huevos, mantequilla, leche y otros productos lácteos sin descremar). El riesgo de enfermedades del corazón puede ser reducido consumiendo una dieta baja en grasas asimismo que reemplazando las grasas saturadas por grasas no saturadas tales como aceites de alazor, girasol, oliva, cacahuete o maní, o de canola.

Relajación:

- Aprender y tratar de utilizar una o más de las muchas técnicas de relajación, como imágenes guiadas, escuchar música, practicar yoga o meditación. Una o más de estas técnicas deben funcionar.
- Escuchar el cuerpo.
- Tomarse un pequeño retiro.
- Tomarse tiempo para los intereses y pasatiempos personales.

TALLER DE YOGA

INDICE

INDTRODUCCION

DESCRIPCION Y OBJETIVOS DEL YOGA

METODOLOGIA

SESIÓN 1. Conociendo el yoga

SESIÓN 2. Tipos de yoga

SESIÓN 3. El yoga y la salud

SESIÓN 4. Técnicas de respiración

SESIÓN 5. Postura del loto

SESIÓN 6. Los siete ejercicios del pranayama

SESIÓN 7. Poniendo en forma el corazón

SESIÓN 8. Fortaleciendo el corazón

SESIÓN 9. Depresión

SESIÓN 10. Aprende a liberarte de los pensamientos negativos

SESIÓN 11. Autoestima. Ansiedad social

SESIÓN 12. Relajación

SESIÓN 13. Método de la relajación

SESIÓN 14. Relajación del área abdominal

SESIÓN 15. Relajación del sistema nervioso

SESIÓN 16. Introducción a la meditación

INTRODUCCIÓN

En sus orígenes, la práctica del yoga estaba reservada a personas sanas y no era considerada como una práctica para el tratamiento de enfermedades sino, como una práctica evolutiva para la expansión de la conciencia. Sin embargo, diversos estudios médicos realizados actualmente y miles de practicantes alrededor del mundo hemos comprobado que el yoga ayuda profundamente en el tratamiento tanto de padecimientos comunes, tales como dolores de cabeza o de espalda, como enfermedades serias tales como cáncer, hipertensión y diabetes.

El yoga como terapia ha sido estudiado y desarrollado en Bangalor, India, por la “Swami Vivekananda Yoga Research foundation”, fundación que durante los últimos 27 años ha creado laboratorios en los cuales, investigadores altamente calificados miden la efectividad de la práctica del Yoga.

Es así como el programa de corazón sano, entra en esta práctica, ofertando a sus derechohabientes a practicar un método sano para control de enfermedad, llevándola a cabo en sesiones por grupos, adecuadas a sus necesidades.

DESCRIPCION Y OBJETIVOS DEL TALLER.

OBJETIVO

Aprender las técnicas básicas del yoga y cómo emplearlas para alcanzar un mayor bienestar tanto físico como espiritual.

¿Qué necesito para comenzar?

Ante todo:

Que la necesidad de cambio en mi vida sea importante para mí

Que el interés y el compromiso sea regular en la práctica

Material necesario

- Una silla
- Un almohadón
- Luz indirecta
- Atmosfera distendida
- Ropa cómoda

¿Qué obtengo con el yoga?

- Técnicas para calmar el sistema nervioso
- El conocimiento de la propia mente
- Como convertirnos en nuestro mejor amigo
- Combatir trastornos como, dolor de cabeza, el insomnio, el stress o la depresión
- Formas para acercarnos hacia un estado de mayor satisfacción y paz interior

METODOLOGIA

LÍMITE DE TIEMPO

El taller se llevara a cabo dentro de los meses de prestación del servicio social CON 16 Sesiones, los días jueves y viernes en un horario de 11:00 a 12:00 hrs.

LUGAR

Centro médico “DR. IGNACIO CHAVEZ” ubicado en Juárez y Aguascalientes s/n col. Modelo. Clínica de medicina preventiva (aula de usos múltiples).

UNIVERSO DE TRABAJO

Derechohabientes del centro medico

RECURSOS HUMANOS

- Pasante del Servicio Social de la Licenciatura en Enfermería.
- Personal que labora en el Centro medico
- Personal académico y administrativo

RECURSOS TÉCNICOS

Computadora, proyector, bocinas, rotafolios, lápiz, plumas, tapetes para ejercicios, ropa cómoda, CD, DVD

RECURSOS FÍSICOS

Aula de usos múltiples de la clínica de medicina preventiva

SESIÓN 1

CONOCIENDO EL YOGA

¿Qué es el yoga?

Vamos a conocer un poquito de esta maravillosa ciencia. Si bien hay diferentes prácticas de yoga, la que nosotros vamos a aprender es Hatha yoga. La palabra Yoga (yugo, unión) tiene su raíz en el sanscrito yui, que significa unir, atar, juntar; yoga se interpreta como el acto de unir, juntar. El yoga es una ciencia, un arte sugestivo y profundo. El yoga es una ciencia muy antigua originada en la india y su contenido esencial, son una serie de disciplinas mentales y físicas que nos ayudan a mantenernos alertados, receptivos y saludables, cambiando nuestra forma de percibir el mundo que nos rodea y la forma en la que vivimos.

Sus técnicas eran ya conocidas y aplicadas en tiempos remotos; algunos estudiosos lo hacen remontar al año 3000 a.C. y otros a 6000 años de nuestra era. El yoga no puede considerarse como una religión, es una forma de educación personal entre maestro y discípulo. En el yoga no existe una creencia dogmática, tan solo se pide que uno tenga fe en el propio potencial que llevamos dentro. Todos internamente estamos hechos de cualidades y se trata de hacerlas aflorar mediante esta técnica personal. La vida está llena de sufrimiento y por ello nuestra forma de vivir es errónea, por lo que el conocimiento de la verdad puede anularlo, al propio tiempo que proporciona grandes beneficios al cuerpo y al espíritu de cuantos se dedican a su práctica con tenacidad y entrega.

La causa del sufrimiento humano es debida a la ignorancia sobre nuestro verdadero yo y al estar el alma ligada al mundo a través de nuestro cuerpo, solo se liberará cuando seamos conscientes de nuestra verdadera naturaleza. Conseguiremos esa liberación desarrollándonos espiritualmente,

es decir evolucionando positivamente. El yoga nos conduce a desarrollar nuestro potencial interno como seres humanos en primer término y posteriormente nos ayuda a proyectarnos hacia un despertar de nuestra conciencia espiritual. El yoga es un camino agradable, que puede ser practicado por cualquier persona sin importar la edad, hacia el bienestar de mente, cuerpo y espíritu, estableciendo la relación entre mente y cuerpo para devolver el equilibrio a nuestro organismo. El yoga es el camino idóneo para llegar a la autorrealización espiritual, a través de un buen funcionamiento de los elementos del cuerpo que nos proporcionan un equilibrio mental, físico y psicológico, permitiéndonos llegar a la comprensión de nuestra propia existencia.

Cómo actúa el yoga

Con el yoga conducimos nuestra energía adecuadamente por caminos constructivos, obteniendo la quietud mental, la calma, el bienestar y la felicidad. Nos ayuda a mantenernos en armonía con la naturaleza y a regular adecuadamente nuestra respiración, controlar nuestra mente y liberarnos de los objetos que nos producen deseo o apego. También con su práctica podremos combatir las enfermedades que perturban nuestro equilibrio físico y psíquico; nos pondrá en una disposición mental adecuada para el trabajo, a disipar nuestras dudas e indecisiones, a desarrollar nuestra sensibilidad, a desterrar la pereza y a desarrollar nuestro poder de concentración.

La vida actual es el fruto de una civilización dinámica y desenfrenada; el hombre occidental en cuanto se despierta, se levanta, toma el desayuno e inmediatamente se dirige a trabajar activamente entre el incesante ruido del ambiente de la ciudad y muchas veces del propio trabajo. En cuanto sale del trabajo se precipita a la calle abarrotada de gente y se pone estresado en

medio de una jungla de vehículos de toda clase. Una vez en casa a la hora de la comida, mastica mal y de prisa. Esta vida perjudica en gran manera la salud, consume, mata lentamente y conduce a las neurosis, depresiones, angustias y trastornos psicológicos más alucinantes, y consecuentemente a las enfermedades físicas de toda índole.

Se puede indudablemente conseguir grandes beneficios con el yoga, especialmente porque el yoga requiere una serena, regular y rígida conducta de vida.

Se sabe por los estudios médicos, que las causas y las manifestaciones principales de la vejez (a veces prematura) se deben en general por el encorvamiento y la deformación de la espina dorsal, el desgaste del corazón y el sistema circulatorio, la atrofia de las glándulas endocrinas, con la disminución consecuente de las defensas para anular o combatir a las enfermedades; y también, por otra parte, la degeneración de las células pulmonares.

Polaridad y energía

Los movimientos de los astros, los planetas y sus satélites, las manchas solares, los latidos de los seres vivos, nuestra propia respiración y nuestro ser, marchan a un ritmo que tiene su origen en la polaridad. Las corrientes positiva y negativa se alternan rítmicamente, creando estados positivos y negativos en equilibrio perfecto. En nuestro planeta existen dos polos y así sucede en los seres humanos quienes llevamos también doble polaridad, positiva y negativa. El polo positivo se halla ubicado en la parte superior del cráneo, justo en donde los cabellos forman un remolino; el polo negativo se halla situado sobre la última vértebra de nuestra columna vertebral.

Entre ambos polos circula una corriente de alta frecuencia y de corta longitud de onda, transportada a través de nuestro sistema nervioso. Esta tensión que se produce es la Vida, y es la columna vertebral la que se encarga de canalizarla. En el cráneo al final de este canal que es la columna, está la fina materia de que éste se compone, que es el cerebro y que hace de conductor de ésta corriente, dándonos la facultad de expresar nuestra inteligencia y nuestros sentimientos.

Es a través del cerebro por donde experimentamos los sentidos de ver, tocar, oler y oír. Cuando tomamos conciencia de nosotros mismos y mediante la inteligencia la introducimos en nuestro propio ser, es entonces cuando llegamos a ese estado que llamamos "conciencia de sí mismo". Un cuerpo se considera sano, cuando se proyecta al exterior por medio del sistema nervioso, irradiando vida en cada fibra de éste y llenándolo de armonía y equilibrio perfecto. Si logramos equilibrar esa corriente positiva y negativa podremos considerarnos seres perfectos, sanos y capaces de llevar a cabo una misión aquí en la Tierra, de la misma forma que cuando en la luz del Sol los colores complementarios rojo, verde, violeta, amarillo, azul y anaranjado, que están en oposición directa unos con otros, se unen en completa armonía y con su unión alcanzan la perfección formando la luz blanca. Entre las leyes del cuerpo y del espíritu se encuentra implícitamente la misma oposición directa. La ley del cuerpo es egoísmo y la del espíritu desprendimiento. Debemos esforzarnos y aprender a reunir las en total armonía.

En el hombre corriente la conciencia se encuentra a un nivel de desarrollo muy bajo y es por esta causa, que la radiación de la corriente vital emanada del cuerpo, sólo es consciente en un grado minúsculo, e incluso para una mayoría resulta totalmente inconsciente y automática. El cuerpo de una persona con tan poca sensibilidad, tiene mucha menos vitalidad que el de

otra que haya llegado a un nivel más avanzado, en que su sistema nervioso es más denso, es más consciente y tiene más vitalidad, por lo que su cuerpo es más dócil y flexible para desarrollar su Yo. Los movimientos corporales de una persona en posesión de mucha vitalidad, difiere mucho de otra persona con un desarrollo más bajo. A los de mucha vitalidad los denominamos normalmente ágiles y a los de una vitalidad baja los llamamos pesados.

Conocernos a nosotros mismos

Es sumamente importante para nuestra evolución tanto física, psíquica como espiritual el conocernos a nosotros mismos. Si nuestro Yo se encuentra en un estado de alegría y felicidad, nos da a entender que existe un equilibrio completo entre todas las fuerzas vitales que emanan de nosotros y esto confirma que nuestra mente y nuestro cuerpo están sanos. Cuando una persona está situada en un nivel inferior, el equilibrio se rompe con mucha facilidad, debido a ignorancia o a causa de un consciente inadecuado; su Yo se debilita porque su parte consciente es inferior a la inconsciente, manifestándolo así en su forma de pensar y en su vida espiritual. Al no haber un equilibrio entre las energías vitales aparece la enfermedad.

Las técnicas del yoga

Las técnicas del yoga tienden al fortalecimiento y a la elasticidad de nuestra columna vertebral mediante unos ejercicios especiales; los pulmones, el corazón y la circulación sanguínea, resultan estimulados por unos regulares ejercicios respiratorios. Es la respiración profunda y rítmica, uno de los secretos más importantes para obtener una considerable prolongación de la vida.

Con los ejercicios del yoga uno aprende, entre otras cosas, a concentrarse, a llevar una respiración lenta y profunda, a relajarse, a alejarse del mundo, a

conocer y saber convivir con la soledad, la fijeza ocular; todas estas cosas, junto a la repetición de fórmulas mentales (mantras), la luz tenue, música oriental o relajante, contribuyen a ayudar en la meditación.

SESION 2

TIPOS DE YOGA

Hay diferentes clases de yoga, cada una difiere en su actividad, pero todas ellas tienen una íntima relación y al final nos conducen un mismo fin, entre otros, a gozar de buena salud, vivir en completa felicidad y crear un estado total de armonía a nuestro alrededor. La finalidad del yoga solo puede ser alcanzada mediante una auto-disciplina absoluta, y este es el motivo por el cual los diversos sistemas de yoga empiezan por enseñarnos un perfecto auto-dominio, pero existen yogas que disciplinan la mente, otros los sentimientos, y los hay que parten del principio de la disciplina del cuerpo, según sean las aptitudes naturales de cada yogui.

Según sean los caminos que se sigan varían los nombres con que se designan a los tipos de yoga. Sin embargo, es conveniente empezar por el que enseña la auto-disciplina del cuerpo, que es el método para alcanzar una salud perfecta y que se conoce como Hatha yoga. Todos los caminos del yoga nos conducen al conocimiento y unión con la Energía Universal.

Una de las practicas de Yoga mas conocida es: Hatha Yoga que nos conduce a la Energía Universal a través del dominio del cuerpo, alcanzando una salud perfecta y un control de la respiración. Al más alto nivel conseguido a través de la práctica del yoga, que no es ni más ni menos que una experiencia mística suprema, se la conoce con el nombre de "Samadhi" (grado muy elevado de superconciencia), que sería el contacto directo con el Espíritu del Universo; una experiencia muy similar a

las experiencias místicas de alguna religión, como ocurrió en el caso de Santa Teresa de Jesús o San Juan de la Cruz.

Resultados

Los resultados más importantes, entre otros, de la práctica del yoga, son los siguientes:

Conocimiento de la pura verdad, serenidad, equilibrio, control del dolor, felicidad, éxito, tranquilidad, autocontrol, desapego, amor, inocencia, generosidad, aprender a perdonar, satisfacción, etc.

Asanas

Con los Asanas o posturas de yoga conseguiremos llegar a la relajación consciente y controlada al propio tiempo que estimulamos y regulamos las energías que no funcionan adecuadamente, logrando alcanzar una conciencia

más profunda y más estable de nosotros mismos y sustituyendo positivamente

la identificación que hemos tenido anteriormente con nuestro yo mental.

Las Asanas o posturas, deben realizarse de forma lenta y meditativa, acompañándolas con una respiración completa y rítmica. Las posturas del yoga tienen una gran influencia sobre nuestros aspectos mentales, físicos y espirituales, ayudándonos a proporcionar una gran flexibilidad a nuestros músculos, al propio tiempo que ejercen una influencia muy directa sobre nuestra columna vertebral y nuestras articulaciones devolviéndonos una perfecta movilidad y equilibrando nuestro sistema nervioso.

Con el ejercicio físico logramos un mejor funcionamiento del cuerpo, de esta forma hacemos que las energías también funcionan mejor y si las energías

funcionan mejor también nuestra mente funciona a niveles más óptimos. Un buen yogui, debe ser muy disciplinado en sus prácticas, trabajando siempre con tenacidad, con máxima perseverancia y profunda fe.

Preparándose para los ejercicios

Los ejercicios de yoga deben realizarse a ser posible con el estómago vacío, y después de haber evacuado la orina y los intestinos; o bien esperar 4 horas después de una comida abundante o 1 hora después de una comida muy ligera (como puede ser el desayuno de primera hora de la mañana). No debe comerse absolutamente nada durante la media hora siguiente después de la práctica del ejercicio de yoga.

Durante el tiempo que se practiquen los ejercicios de yoga la mente debe permanecer inactiva de pensamientos o distracciones aunque concentrada en el ejercicio físico y de respiración.

Los ejercicios de yoga deben realizarse con ropa ligera para tener libertad de movimientos y a una temperatura que nos resulte agradable. La luz de la estancia debe ser tenue. Se llevarán a cabo sobre un suelo liso cubierto con una alfombra, manta, una delgada plancha de caucho, etc. y si es posible siempre a la misma hora y con el mismo tiempo de duración.

El Prana, es la energía responsable del funcionamiento de nuestro cuerpo y de nuestra mente y si el Prana funciona adecuadamente nuestra conciencia funciona mejor.

SESION 3

EL YOGA Y LA SALUD

La ciencia y las técnicas del yoga tienen una tradición milenaria. Según la antigua tradición del yoga, durante la Edad de Oro de la Humanidad, civilizaciones enteras dominaban esta ciencia, que aplicaban para aumentar y garantizar la salud, la felicidad y la calidad de vida.

La difusión del yoga en Occidente es muy reciente. Durante varios siglos todas estas técnicas permanecieron en manos de yoguis y maestros, y sólo recientemente se ha transmitido a Occidente. De esta tradición procede Yogi Bhajan, oriundo del norte de la India, que vino a Occidente en 1968 para enseñar el yoga Kundalini. De sus enseñanzas tomamos los ejercicios que aquí se muestran.

El yoga Kundalini, según Yogi Bhajan, **equilibra el sistema nervioso y estimula la secreción endocrina.** El sistema nervioso se vuelve resistente y maneja mejor el estrés y las tensiones. Cierta nivel de estrés resulta necesario para vivir, supone desafío y tensión. El problema es cuando la persona se desequilibra, porque el nivel de exigencia es demasiado elevado o porque el sistema nervioso es débil e inestable.

Si aprendes a relajar la tensión física de tu cuerpo, experimentarás una gran calma mental. El cuerpo refleja el estado anímico de las personas. La actitud que tenemos hacia la vida se plasma en los músculos, en las posturas, en la flexibilidad del cuerpo.

-las preocupaciones y enfados se reflejan en cuellos tensos;

-el coraje tiene su espejo en los dientes apretados;

-las decepciones se ocultan en los hombros caídos;

-los problemas y angustias se filtran en nuestras digestiones, dolores de cabeza, insomnio.

Con la práctica diaria de una serie de ejercicios sencillos podrás eliminar la tensión cuando surja. Se han seleccionado cuatro ejercicios de yoga sencillos y fáciles de practicar, que **te darán la posibilidad de relajarte totalmente en unos minutos y cuando lo precises.** El estar relajado o no se convierte en una decisión que puedes tomar cuando hayas aprendido los ejercicios que te proponemos.

SESION 4

TENICAS DE RESPIRACION

La Respiración completa o profunda, es fundamental en la práctica de cualquier tipo de Yoga que practiquemos. La respiración debe ser consciente, utilizando la totalidad de nuestra capacidad pulmonar. Con ello conseguiremos el proceso de oxigenación de la sangre y como consecuencia beneficiará el buen funcionamiento de todo nuestro organismo. Mientras permanezcamos haciendo los ejercicios de yoga, deberemos tener muy en cuenta que la respiración solo debe realizarse por la nariz y nunca por la boca. Todo esto debe acompañarse con una actitud mental de concentración y relajación para conseguir resultados óptimos a nivel mental, físico y espiritual, para que nuestro cuerpo se mantenga sano o anule las enfermedades que en el momento de practicarlo se tengan.

La relajación

La relajación que forma parte esencial del yoga, es una disciplina completa. Mediante la relajación general conseguimos unos estados mental y afectivo idóneos. En este trabajo es esencial dejar la mente sin pensamientos, pues de lo contrario no conseguiremos una completa relajación profunda tanto física como psicológica. Es importante conseguir esta perfecta relajación siendo conscientes de ello, puesto que si quedamos dormidos también se produce un estado de relajación y de descanso, pero de esta forma no conseguiremos un fortalecimiento del yo consciente. Si nos relajamos estando lúcidos será entonces cuando esa conciencia que vamos tomando de nosotros mismos en lo físico, en lo mental y en lo afectivo, se incorporará a la conciencia que tenemos del YO.

Es la relajación consciente la que tiene un efecto transformante y de crecimiento. La relajación conduce a alcanzar nuevos estados de conciencia profunda.

La relajación cuando se hace consciente estimula el equilibrio energético del cuerpo físico, liberándonos de las contracturas y tensiones que puedan existir, algo muy natural debido a las presiones a las que a diario estamos sometidos y que nos provocan estrés. En la medida que nuestra afectividad y nuestro cuerpo estén tranquilos y relajados, lo estará también nuestra mente. Si nuestra mente se ocupa con imaginaciones constantemente es señal de que nuestra afectividad no está tranquila, puesto que son las emociones lo que estimulan a nuestra imaginación.

Para tranquilizar nuestra mente deberemos primeramente trabajar con lo físico y posteriormente con lo emocional y para calmar las emociones tendremos que conseguir un estado de paz, de profundidad física y de tranquilidad. Si ponemos a la mente en disposición de observar las sensaciones del cuerpo, estando tranquilos, ocupamos a la mente en mirar y

no en pensar.
El silencio, práctica que va paralela a la relajación, debemos hacerlo como ejercicio independiente de ésta. Con el silencio descubriremos que hay una realidad que anteriormente no habíamos percibido como el sentirnos como un espacio, un campo de sensación, un campo vibratorio, en definitiva algo muy real. Todo lo que perdamos en extensión dentro de ese campo lo ganaremos en profundidad.

Meditación

Con la meditación lograremos cambiar nuestro funcionamiento mental a partir de la mente consciente. Para cambiar nuestro funcionamiento mental lo haremos a través de nuestro subconsciente mediante la sugestión; y ya cuando lleguemos a alcanzar niveles superiores de meditación, lograremos cambiar nuestro campo mental a través del supraconsciente. A medida que avancemos en ésta práctica iremos descubriendo como nuestra forma de reaccionar es la consecuencia de la valoración que hacemos de nosotros mismos y que a su vez estará ligada a la valoración que hacemos del mundo.

El fin de la meditación, es conseguir establecer el apaciguamiento y la quietud de nuestra mente. La meditación no debe hacerse dejando vagar la mente libre, eso pensar; meditar es tratar de centrar nuestra mente en un punto. Para ejercitarla deberemos utilizar distintos instrumentos que nos sirvan de punto de atención como podrían ser: la llama de una vela, los latidos del corazón, la propia respiración, el sonido de los mantras, de un río fluyendo, el murmullo de las olas del mar, el detalle de un cuadro, etc., con ello lograremos disminuir poco a poco la creación de pensamientos que nos impidan concentrarnos. Cuando veamos pasar un pensamiento por nuestra mente, no debemos engancharnos a él, simplemente hay que dejarle pasar.

Todas las practicas de yoga nos conducen a superar nuestros problemas personales, modificando o ampliando las ideas que nos sirven como patrones de conducta o superando los hábitos que hemos adquirido y que son negativos.

algún trastorno digestivo (pasajero).
Se debe buscar un momento del día en que no tengamos prisa y además no nos encontremos

Respiración completa. Ejercicios de respiración

La acción beneficiosa de la respiración completa sobre el organismo es muy extensa ya que abarca prácticamente todo el cuerpo, comenzando por el cerebro y acabando por los pies. Este tipo de respiración ayuda además de limpiar la sangre de impurezas, a equilibrar nuestra salud mental y consecuentemente la espiritual, estimula nuestro metabolismo y hace que se mantengan jóvenes nuestras glándulas endocrinas.

Ejercicio de respiración completa

La respiración completa, pone en funcionamiento la totalidad del sistema respiratorio y consecuentemente hace que todas las células del cuerpo y los músculos se oxigenen adecuadamente, permitiendo al propio tiempo que los pulmones se ejerciten para rendir a un elevado porcentaje de su capacidad. Es conveniente que las personas que no hagan habitualmente ejercicio físico, ejerciten la respiración completa con moderación, al principio, pues al hacer trabajar el abdomen que no está habituado al movimiento de la respiración completa pueden al principio generar con el estómago lleno o en plena digestión. Durante unos días se puede ejercitar durante uno o dos minutos, después se puede aumentar el tiempo progresivamente.

Para ejercitar la respiración completa, nos pondremos de pie, con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, tratando de relajarnos todo lo que podamos.

Expulsamos todo el aire albergado en los pulmones a través de las fosas nasales hasta dejarlos vacíos. Inspiramos por la nariz a un ritmo relajado todo el aire que admitan nuestros pulmones.

Volvemos a expulsar todo el aire por la nariz siguiendo el mismo ritmo de la inspiración.

El ejercicio de inspiración de la respiración completa, en el que hemos absorbido aire por la nariz para llenar nuestros pulmones, aunque casi no nos percatemos de ello, lo hemos realizado en tres fases. Para comprobarlo, sería conveniente que en la posición de de pie o bien tumbados en el suelo, pusiésemos las manos sobre el abdomen (a la altura del vientre), especialmente aquellas personas que intentan aprender este ejercicio de respiración completa por primera vez, ya que aquellos que hacen ejercicio físico a menudo no tienen ninguna dificultad para practicarla. Al hacer la inspiración lenta y profunda, veríamos que en primer lugar al bajar el diafragma, el vientre se va hinchando lenta y automáticamente como un globo (nuestras manos subirían al propio tiempo que se hincha el abdomen). Esta fase es la que se considera como respiración abdominal.

En la segunda fase de la inspiración deberemos separar las costillas inferiores y la parte central del tórax, con el fin de que el aire penetre en la parte media de los pulmones. Esta fase es la que se considera como respiración media o intercostal. Acto seguido y en tercer lugar deberemos tener en cuenta durante esta misma inspiración de que el pecho se hinche también todo lo posible con el fin de absorber la mayor cantidad de aire posible. Después de realizar esta última fase de la respiración completa, deberemos contraer el abdomen y de esta forma se hace que sirva éste de apoyo a los pulmones para que la parte superior se llenen de aire. Esta tercera fase es la que se considera como respiración superior o clavicular. Seguidamente expulsaremos el aire de los pulmones por la nariz de forma

lenta en el mismo orden que seguimos al inspirar, es decir, primero contraeríamos la cara exterior del vientre; en segundo lugar presionaríamos las costillas unas contra las otras y en último término relajaríamos bajando las clavículas y los hombros.

Vemos pues que en la respiración completa se utilizan a la vez las tres formas conocidas de respiración: abdominal, media y superior, pero que se suceden una tras otra, como un movimiento de tres tiempos en una misma inspiración y sin ninguna interrupción.

SESION 5

POSTURA DEL LOTO

Postura primera:

Sentados sobre el suelo y con los ojos cerrados, debemos colocar el pie derecho apoyado sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho pasando la pierna izquierda por encima de la pierna derecha, intentando acercarla al máximo posible las plantas de los pies al abdomen. Las palmas de la manos las apoyaremos sobre las rodillas.

Postura segunda:

Sentados sobre el suelo y con los ojos cerrados, debemos colocar el pie derecho apoyado sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho pasando la pierna izquierda por encima de la pierna derecha, intentando acercar al máximo posible las plantas de los pies al abdomen. Las palmas de las manos las juntaremos por encima de la cabeza.

Con cada una de estas posturas lograremos equilibrar todas nuestras fuerzas positivas y negativas consiguiendo un perfecto dominio de nuestro cuerpo, mente y espíritu. También despertaremos de esta forma nuestras cualidades creativas y

lograremos aumentar nuestro poder de concentración, fuerza de voluntad y de disciplina.

La postura del loto además de fortalecer nuestra mente y cuerpo, es un método muy recomendable para equilibrar nuestro sistema nervioso; combatir el estrés, la ansiedad y la depresión. Durante el ejercicio concentraremos nuestra mente sobre el corazón, procurando respirar con regularidad; mantener la mente sin pensamientos; permaneciendo totalmente inmóviles y en total silencio

SESION 6

LOS SIETE EJERCICIOS DEL PRANAYAMA

Prânâyâma nº1

Para hacer este ejercicio nos colocamos de pie, con las piernas separadas. Vamos aspirando aire lentamente de la misma forma que en la respiración completa.

Con los brazos extendidos horizontalmente hacia delante y las palmas de las manos tocando el suelo. Con los pulmones llenos de aire, hacemos movimientos circulares y rápidos con los brazos como si se tratasen aspas de molino; tres veces hacia el lado derecho y tres hacia la izquierda. Seguidamente expulsaremos el aire por la boca mientras bajamos los brazos a la posición normal.

Prânâyâma nº 2

Para hacer el ejercicio nos colocamos acostados en el suelo, sobre el vientre, boca abajo. Colocaremos las palmas de las manos apoyadas sobre el suelo a la altura de

los hombros (los dedos hacia adelante).
Vamos aspirando aire lentamente de la misma forma que en la respiración completa.

Con los pulmones llenos de aire, levantaremos el cuerpo apoyándonos únicamente con las palmas de las manos y los dedos de los pies. Seguidamente haremos descender el cuerpo con suavidad. El movimiento se repite de dos a cuatro veces consecutivas y al terminar expulsaremos por la boca y con fuerza todo el aire que habíamos retenido.

Prânâyâma nº 3

Para realizar este ejercicio nos colocaremos de pie delante de una pared. Extenderemos los brazos hacia adelante y apoyaremos las palmas de las manos sobre el muro a la altura de los hombros. Vamos aspirando aire lentamente de la misma forma que en la respiración completa.

Retenemos todo el aire en los pulmones mientras nos inclinamos hacia adelante con el cuerpo totalmente rígido, doblando los codos, hasta que nuestra frente toque la pared. Seguidamente sin dejar de apoyarnos con las manos volvemos con el cuerpo rígido a la posición inicial. Repetimos estos movimientos de dos a cuatro veces seguidas y a continuación soltamos con mucha fuerza todo el aire que habíamos retenido en los pulmones.

Prânâyâma nº 4

Para hacer el ejercicio nos colocamos de pie, con las piernas separadas. Seguidamente vamos aspirando aire lentamente de la misma forma que en la respiración completa. Mientras levantamos los brazos alcanzando la forma de cruz y seguimos

hacia arriba hasta que las palmas de las manos se junten por encima de la cabeza.

Retenemos el aire en los pulmones de seis a doce segundos y a continuación soltamos el aire de forma lenta y mientras dure la expiración iremos bajando los brazos con las palmas de las manos mirando al suelo.

Prânâyâma nº 5

Para hacer el ejercicio nos colocamos de pie, con las piernas separadas. Vamos aspirando aire de la misma forma que en la respiración completa: Respiración completa con los brazos extendidos horizontalmente hacia adelante y las palmas de las manos vueltas hacia el suelo. Con los pulmones llenos de aire, hacemos movimientos rápidos con los brazos de adelante hacia atrás y viceversa de cuatro a seis veces, intentando que estos permanezcan siempre lo más horizontales posibles. Seguidamente expulsamos el aire por la boca con fuerza mientras bajamos los brazos de forma lenta.

Prânâyâma nº 6

Para hacer el ejercicio nos colocamos de pie, con las piernas separadas. Vamos aspirando aire de la misma forma que en la respiración completa: Respiración completa pero inhalando el aire en pequeñas dosis como si estuviésemos oliendo una flor, hasta que los pulmones estén completamente llenos de aire. Retendremos el aire durante un tiempo, a nuestro criterio, pero que deberá estar comprendido entre los 6 a 10 segundos (más o menos) y luego lo expulsaremos lentamente por la nariz.

Prânâyâma nº 7

Para hacer el ejercicio nos colocamos de pie, con el cuerpo bien recto y con las piernas separadas.

Colocaremos las manos sobre las caderas. Seguidamente vamos aspirando aire de la misma forma que en la respiración completa.

Retendremos el aire en los pulmones unos breves instantes y después lo expulsaremos por la nariz mientras inclinamos el tórax (busto) lentamente hacia adelante.

Volvemos a tomar aire de forma lenta mientras enderezamos de nuevo el cuerpo hasta la posición inicial.

Una vez esté el cuerpo erguido de nuevo hacemos una pequeña retención del aire albergado en los pulmones y seguidamente comenzamos a expulsar de nuevo el aire por la nariz mientras inclinamos el tórax (busto) hacia atrás.

Volvemos a posición inicial al propio tiempo que aspiramos de nuevo aire para llenar otra vez los pulmones.

Una vez esté el cuerpo erguido de nuevo hacemos una pequeña retención del aire albergado en los pulmones y seguidamente comenzamos a expulsar de nuevo el aire por la nariz mientras inclinamos el tórax (busto) hacia el lado derecho.

Volvemos a posición inicial al propio tiempo que aspiramos de nuevo aire para llenar otra vez los pulmones.

Una vez esté el cuerpo erguido de nuevo hacemos una pequeña retención del aire albergado en los pulmones y seguidamente comenzamos a expulsar de nuevo el aire por la nariz mientras inclinamos el tórax (busto) hacia el lado izquierdo.

Finalmente volvemos a la posición inicial al propio tiempo que aspiramos de nuevo aire para llenar los pulmones y al estar ya el cuerpo erguido, hacemos una pequeña retención y después expulsamos el aire por la nariz mientras bajamos los brazos y las manos desde las caderas a la posición normal de descanso.

SESION 7

PONIENDO EN FORMA EL CORAZON

El primer ejercicio consiste en relajar el área del corazón. Se le conoce por el nombre de 'fortalecer el corazón' y está especialmente indicado para personas con problemas cardíacos. Una vez terminado te sentirás ligero, ya que **elimina la tensión** de toda la parte superior del cuerpo.

Cómo actúa el ejercicio sobre el cuerpo. Estimula los nervios que van desde la punta de los dedos y pasan por las manos y los brazos hasta el pecho, y se reúnen en el centro del corazón. Cuando se mantiene la posición durante el tiempo establecido, los músculos del corazón se relajan por sí solos.

Relajación de la parte superior del cuerpo. Los pulmones se expanden y se produce una limpieza general de todo el torso debido a la actividad que se genera en el sistema linfático. Como los músculos de los hombros y del cuello están flexionados durante el ejercicio, al bajar los brazos, una ola de relajación fluye hacia estos músculos.

Posición del ejercicio. Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas y la espalda completamente recta. Puedes sentarte en una silla, con los pies paralelos y bien pegados al suelo y la columna derecha. Cierra los ojos.

Levanta los brazos hasta un ángulo de 60 grados y mantén los codos bien firmes con las palmas hacia arriba y los dedos extendidos. Respira lenta y profundamente inhalando y exhalando por la nariz.

Duración del ejercicio. El tiempo **mínimo** para mantenerse en esta postura es de 1 minuto y el tiempo máximo, de 3 minutos. Si no eres capaz de mantener la postura durante el tiempo máximo, comienza con 1 minuto y aumenta el tiempo 20 segundos cada día. Al octavo día, serás capaz de resistir el tiempo completo.

Para terminar. Inhala profundamente y **retén el aire durante 10 segundos**. Luego exhala, baja suavemente los brazos y relájalos sobre tu regazo. Mantente sentado un minuto más, con los ojos cerrados, para sentir el efecto calmante del ejercicio.

SESION 8

FORTALECER EL CORAZON

Mantén la postura aunque tu mente diga que los bajes. Cuando tengas los brazos arriba empezarás a pensar en muchas cosas. Alguno de tus pensamientos te estará pidiendo a gritos que bajes los brazos antes de terminar con el tiempo establecido de 1 a 3 minutos. Trata de continuar y mantener los brazos en esa posición para experimentar su efecto.

Los brazos pueden temblar o adormecerse. Este cosquilleo en los dedos se debe al incremento de la actividad nerviosa en las manos. El temblor es producto de la relajación de la tensión. Es normal, continúa.

La clave del ejercicio. Concéntrate en la respiración más que en la incomodidad que sientes en los brazos o en los hombros. Mantén los codos bien firmes. También te ayudará si te concentras en los codos. El ejercicio será cada vez más fácil y cada vez percibirás más beneficios.

SESION 9

DEPRESION

La depresión, una enfermedad muy extendida en nuestra sociedad, que afecta al cerebro y modifica notablemente a nuestro estado de ánimo. No se sabe a ciencia cierta cual es el motivo de la alteración psíquica y física que causa la depresión, aunque se achaca a a un mal funcionamiento en los neurotransmisores, elementos que permiten a las células del cerebro comunicarse entre ellas mismas. Otro de los motivos que se supone que pueden causar esta enfermedad podría ser un cambio hormonal, que hace que aumente la secreción de una hormona conocida como cortisol, que se genera cuando se vive una situación de miedo, temor o estrés, como podrían ser un exceso de trabajo, problemas con los amigos, la familia, la pérdida por muerte o desaparición de un ser querido, etc.

Esta enfermedad se manifiesta principalmente por una alteración del sueño, insomnio, sueño excesivo, forma de pensar (siempre de forma negativa), pesimismo, vacío, pérdida del apetito sexual, impotencia sexual, tristeza, sentimientos de culpa, dificultad para la concentración, inquietud, trastornos físicos, pérdida de interés, agotamiento, pérdida de energía, fatiga, pérdida del apetito o por el contrario comer excesivamente y sin control, pérdida de memoria, pensamientos de suicidio o de desear la muerte.

Todos estos cambios muy marcados de carácter conllevan como consecuencia una disminución de la capacidad para desarrollar nuestras actividades normales o desenvolvemos con soltura y de forma natural en la sociedad.

Menguan la capacidad para el estudio, el trabajo o cualquier otra facultad que anteriormente poseíamos.

En los casos más acentuados de depresión podemos cambiar de la felicidad, la euforia y la hiperactividad a la negatividad y a la pasividad de forma cíclica

y rápida y en este caso se trataría de una enfermedad maníaco-depresiva. Durante los períodos de depresión existe el riesgo de padecer trastornos de tipo cardíaco, coagulación de la sangre, tensión arterial, etc. Existe un tipo de depresión temporal que se produce durante la primavera y que se conoce como astenia primaveral, producida por una inadecuada adaptación del organismo a los cambios que se producen a nivel climático que a su vez produce cambios en el funcionamiento del organismo. También puede ocurrir que se manifieste la enfermedad durante el otoño, pero como en el caso de la astenia primaveral esto será pasajero. Es muy importante tener en cuenta que al margen de que una depresión pueda ser a consecuencia de una herencia biológica que pasa de generación en generación, se deba por otra parte a la baja autoestima de la persona que la padece.

En ambos casos al margen del seguimiento que hagan los profesionales de la salud, no estaría demás probar con métodos naturales como complemento a los tratamientos que les sean indicados en la medicina convencional. Cada vez más los profesionales de la medicina aprueban como ayuda para paliar esta enfermedad, métodos de autoayuda y terapias complementarias no agresivas, que sin lugar a dudas favorecen al paciente. Hay que advertir que la familia, los amigos, los compañeros del enfermo juegan un papel muy importante para favorecer la mejoría del enfermo depresivo: afecto, comprensión, paciencia, dedicación. Saber escuchar es sumamente importante; dedicarle un tiempo para que salga de casa: ir a pasear, salir al campo, a la montaña o a la playa de excursión, llevarlo al cine, inducirlo a practicar algún deporte, procurar que nunca quede solo para de esta forma evitar que piense de forma negativa; en definitiva mantenerle distraído. Inclinarles a que lleven una dieta equilibrada y administrarles alguna bebida que les de energía, siempre que no padezcan de tensión alta, como el té, el café y comidas con sal. También se puede probar con la

acupuntura que además de no ser un método agresivo de curación puede dar resultados positivos o bien con los masajes terapéuticos. También se recomienda proveerle de libros de autoayuda, cintas de relajación, música del tipo que elija el paciente y desde luego sería muy interesante hablarles de la posibilidad de practicar ejercicios de respiración profunda, concentración, yoga y meditación. Se da el caso de que, según las estadísticas, esta enfermedad es más frecuente en las mujeres que en los hombres. Las mujeres suelen aceptarlo mejor que los hombres. La no aceptación conlleva el riesgo de paliar esta falta de energía y ansiedad que produce la depresión mediante las drogas y el alcohol.

A pesar de que el enfermo en un momento determinado note mejoría, no quiere decir que esté totalmente curado por lo que debe seguir tratamiento durante un tiempo hasta que su médico o terapeuta lo confirmen. El tratamiento de la depresión con la ayuda de un psicólogo suele ser muy eficaz, pues mediante la conversación entre el paciente y el profesional se analizan los posibles problemas o conflictos que puedan provocar la enfermedad y se dan pautas a seguir en el comportamiento del depresivo para cambiar su postura negativa.

Durante el proceso de la depresión uno debe intentar distraerse y dejar para más adelante el tomar decisiones serias sobre su futuro o plantearse conseguir metas que son inalcanzables. La mayoría de las personas están predispuestas a sufrir en algún momento de su vida de una depresión, por lo que todos debemos prevenirla sabiendo elegir la clase de vida que deseemos llevar en el futuro y sabiendo por otra parte que dado que en la vida se presentan numerosas situaciones dificultosas, deberemos estar preparados para superarlas sin caer en lo negativo.

Se trata en definitiva de intentar cambiar los cristales oscuros de las gafas que uno lleva por unos transparentes y de esta forma poder apreciar nítidamente que la vida es de COLORES y que vale la pena vivirla intensa y felizmente.

SESION 10

APRENDE A LIBERARTE DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

El pensamiento negativo es una forma materializada del espíritu. Cuando estamos pensando no hacemos más que enviar vibraciones hacia todas las direcciones y estamos supeditados a sus consecuencias según sean los pensamientos positivos o negativos.

Estas vibraciones que emitimos al pensar dependen pues de nuestro propio pensamiento y generan en nosotros mismos estados como la alegría, la tristeza, el miedo, la generosidad, la felicidad, la tacañería, el odio, la ternura, el amor, la bondad, la confianza, la esperanza, la culpabilidad, etc.

Tan solo podremos contribuir a modificar los pensamientos negativos mediante el ejercicio de nuestra voluntad poniendo en marcha todos los recursos de los que somos poseedores cada uno de nosotros como lo es principalmente nuestra propia energía.

Debemos ser conscientes de que atraemos para nosotros todo aquello en lo que pensamos: el amor atrae al amor; el odio atrae al odio; y así sucede con todos los demás pensamientos: generosidad, culpabilidad, etc., puesto que los pensamientos de igual naturaleza se atraen, especialmente el del miedo que es el mas temido por todos puesto que nos mengua la energía, debilita nuestro carácter y nos elimina la iniciativa.

Cada uno de nuestros pensamientos negativos nos van destruyendo poco a poco; perdemos energía cuando nuestros pensamientos son de miedo; el odio nos hace inhumanos; etc., y así vamos menguando nuestras fuerzas y de alguna forma nos estamos autodestruyendo, psíquicamente e incluso físicamente, puesto que al alterar nuestro sistema nervioso nos creamos enfermedad y dolor.

De la misma forma que los pensamientos negativos pueden destruirnos, los pensamientos positivos nos ayudan a hacernos fuertes y a engrandecernos y consecuentemente gozar de una buena salud, armonía, paz, bienestar y felicidad.

En nuestras vidas el éxito y el magnetismo solo lograremos alcanzarlo mediante el esfuerzo, la voluntad y una postura positiva ante todas las cosas de la vida, aprendiendo tan solo a sacar lo positivo de nuestras experiencias del pasado, del presente y viendo el futuro de forma optimista.

En definitiva la voluntad debe estar muy por encima de la negación y permitir que la fe gane al escepticismo. Los grandes resortes de nuestro futuro y de nuestro éxito está únicamente y exclusivamente en nuestro esfuerzo, nuestra confianza, nuestra fe, nuestro trabajo interior, nuestra voluntad, nuestra energía. No podemos esperar conseguir el éxito en nuestras vidas permaneciendo inmóviles, pasivos, esperando que se nos regalen las cosas o que los demás nos solucionen nuestros problemas. Debemos mantenernos fuertes y luchar por alcanzar las metas u objetivos que nos tracemos haciendo uso de nuestra voluntad y nuestro valor estando siempre dispuestos a vencer.

A través de la meditación deberemos descubrir de donde nace nuestro mal, ese mal que nos hace pensar de forma negativa, puesto que es la única forma de sanar nuestro pensamiento y consecuentemente nuestra acción.

Para desprendernos de nuestros pensamientos negativos podemos recurrir a nuestra fuerza de voluntad luchando contra ellos; tratando de darnos cuenta en cada momento de que si estamos pensando de forma negativa debemos inmediatamente desterrar de nuestra mente ese pensamiento y cambiarlo por uno positivo. Por ejemplo: "me han despedido del trabajo pero estoy convencido de que voy a encontrar uno mejor"; "tengo miedo pero soy capaz por mi mismo de hacerlo desaparecer de mi mente"; etc.

También la autosugestión sería un buen método para cambiar nuestros pensamientos negativos por positivos repitiendo afirmaciones que compensen esa negatividad.

Mediante la autosugestión estamos utilizando un gran poder para introducir ideas positivas para que estas nos ayuden desde nuestro inconsciente y así de esta forma estamos ayudando a combatir preferentemente los estados de ansiedad, depresión, estrés, baja autoestima, etc.

Se trata pues que cada día del año memoricemos y repitamos mentalmente, cuantas más veces mejor, una afirmación y de esta forma acabaremos por introducir deliberadamente la idea o mensaje repetido en el inconsciente y así convertiremos en positivos todos nuestros condicionamientos negativos.

Por ejemplo: si reaccionamos de forma cobarde ante las situaciones de la vida e introducimos el mensaje en el inconsciente a base de repetirnos a nosotros mismos:
¡Yo soy el valor y la fuerza!
acabaremos por reaccionar de forma valiente, es decir positivamente, ante cualquier situación que antes nos parecía de peligro y que posiblemente, en la actualidad, después de reforzar nuestro inconsciente, ni siquiera nos parezca ya una situación peligrosa.

Otra importante forma de poner en positivo nuestros pensamientos sería el de las reflexiones, es decir, sometiendo a consideración detenidamente y sacando nuestras propias conclusiones sobre nuestros propios pensamientos y nuestras acciones con el fin de obrar en consecuencia de la forma más beneficiosa en nuestro favor y en favor de todos los seres que nos rodean.

También sería ventajoso para eliminar nuestra negatividad ponernos en un estado de ánimo muy pasivo y, en esta postura, recurrir a todos nuestros recursos de imaginación. La función que creamos entonces no tarda en cambiarse en realidad y de esta forma conseguimos aquello que deseamos; por ejemplo repetirnos constantemente: ¡No tengo temor, me he librado del miedo! ¡No temo a nada ni a nadie porque soy suficientemente fuerte y puedo enfrentarme a cualquier situación! Deberemos tener muy presente que la negatividad puede hacer de nuestras vidas un verdadera pesadilla. Es recomendable para hacer todo este tipo de ejercicios, comenzar con una relajación y practicarlos especialmente por la noche, preferentemente antes de acostarse a dormir

SESION 11

AUTOESTIMA. ANSIEDAD SOCIAL

A través de la meditación deberemos descubrir de donde nace nuestro mal, ese mal que nos hace pensar de forma negativa, puesto que es la única forma de sanar nuestro pensamiento y consecuentemente nuestra acción.

Para desprendernos de nuestros pensamientos negativos podemos recurrir a

nuestra fuerza de voluntad luchando contra ellos; tratando de darnos cuenta en cada momento de que si estamos pensando de forma negativa debemos inmediatamente desterrar de nuestra mente ese pensamiento y cambiarlo por uno positivo. Por ejemplo: "me han despedido del trabajo pero estoy convencido de que voy a encontrar uno mejor"; "tengo miedo pero soy capaz por mi mismo de hacerlo desaparecer de mi mente"; etc.

También la autosugestión sería un buen método para cambiar nuestros pensamientos negativos por positivos repitiendo afirmaciones que compensen esa negatividad.

Mediante la autosugestión estamos utilizando un gran poder para introducir ideas positivas para que estas nos ayuden desde nuestro inconsciente y así de esta forma estamos ayudando a combatir preferentemente los estados de ansiedad, depresión, estrés, baja autoestima, etc.

Se trata pues que cada día del año memoricemos y repitamos mentalmente, cuantas más veces mejor, una afirmación y de esta forma acabaremos por introducir deliberadamente la idea o mensaje repetido en el inconsciente y así convertiremos en positivos todos nuestros condicionamientos negativos.

Por ejemplo: si reaccionamos de forma cobarde ante las situaciones de la vida e introducimos el mensaje en el inconsciente a base de repetirnos a nosotros mismos:
¡Yo soy el valor y la fuerza!
acabaremos por reaccionar de forma valiente, es decir positivamente, ante cualquier situación que antes nos parecía de peligro y que posiblemente, en la actualidad, después de reforzar nuestro inconsciente, ni siquiera nos parezca ya una situación peligrosa.

Otra importante forma de poner en positivo nuestros pensamientos sería el

de las reflexiones, es decir, sometiendo a consideración detenidamente y sacando nuestras propias conclusiones sobre nuestros propios pensamientos y nuestras acciones con el fin de obrar en consecuencia de la forma más beneficiosa en nuestro favor y en favor de todos los seres que nos rodean.

También sería ventajoso para eliminar nuestra negatividad ponernos en un estado de ánimo muy pasivo y, en esta postura, recurrir a todos nuestros recursos de imaginación. La función que creamos entonces no tarda en cambiarse en realidad y de esta forma conseguimos aquello que deseamos; por ejemplo repetirnos constantemente: ¡No tengo temor, me he librado del miedo! ¡No temo a nada ni a nadie porque soy suficientemente fuerte y puedo enfrentarme a cualquier situación! Deberemos tener muy presente que la negatividad puede hacer de nuestras vidas un verdadera pesadilla. Es recomendable para hacer todo este tipo de ejercicios, comenzar con una relajación y practicarlos especialmente por la noche, preferentemente antes de acostarse a dormir.

SESION 12

RELAJACION

Dentro del equilibrio psicobiológico encontramos siempre un ritmo fundamental.

Una fase activa y una fase pasiva, a grandes rasgos. La fase activa esta caracterizada por el movimiento y la fase pasiva por el reposo. Ambas fases son indisociables una de otra y vitalmente necesarias. La forma actual de vida occidental prioriza la fase activa, el movimiento, la maximización de la actividad y producción en todas sus formas.

Los motivos de esta desviación hacia la sobreestimación de la acción desbordan los alcances de esta exposición, solo bastéenos citar que esto es posible debido a la capacidad del hombre al alterar sus ritmos de funcionamiento.

El equilibrio de estas dos fases (actividad, reposo) es esencial para mantener una salud física y psicológica, y fundamental para la actividad de autoconocimiento.

Es bien sabido las implicancias psicobiologicas del stress en el organismo, provocando un deterioro de los tejidos por hallarse los mismos sometidos a una actividad psíquica del individuo. La relajación consciente permite equilibrar física y psíquicamente a la persona, llevando el ritmo psicobiologico a una armonía natural, permitiendo el descanso y regeneración de los músculos y tejidos, y la renovación del psiquismo.

La relajación mediante el silencio

La práctica del silencio en la relajación es sumamente importante. Mantener la mente tranquila y el cuerpo relajado ya supone una relajación en el silencio.

No obstante podemos ejercitar la relajación en el silencio sin tener que pasar necesariamente por una relajación física profunda.

Durante el ejercicio de la relajación por el silencio debemos centrarnos con mayor interés en el aspecto mental.

La postura mas idónea que se recomienda para este tipo de ejercicio, sería la de sentado, con las cabeza, el tronco y la espalda lo más recta posible. También para este tipo de relajación podemos adoptar la postura clásica del yogui,

dado que esta posición nos permitirá que el circuito de las energías que nos conecta con las de la tierra se centren en la parte inferior, evitando de esta

forma sus influencias que, de alguna forma y aunque no nos percatemos, están actuando sobre nosotros. En este ejercicio de relajación debemos estar concentrados en nuestro interior y para ello no debemos hacer absolutamente nada. Se trata durante este ejercicio de no pensar en nada: proyectos, problemas, preocupaciones, sentimientos, etc. Se trata de sentir la sensación de estar y nada más, de esta forma aprendemos a tener conciencia de nosotros mismos, de nuestro propio ser; sin cuerpo, sin necesidades, sin preocupaciones. Como resultado del ejercicio conseguiremos una profunda relajación vivida única y exclusivamente a través de nuestra propia mente. Si el ejercicio se practica con frecuencia (se recomienda de forma diaria, al menos 10 minutos) nos sentiremos capaces de vivir plenamente el aquí y ahora y superar entre otras cosas la falta de atención, el sueño, las distracciones, etc., y saber en un momento determinado como eliminar de nuestra mente pensamientos negativos o pensamientos que nos despistan o no nos dejan descansar o relajarnos. Poco a poco a medida que avancemos en esta práctica de relajación nos iremos dando cuenta del potencial que adquirimos sobre la noción de nuestro propio ser. Para prepararnos adecuadamente a realizar este ejercicio de relajación mediante el silencio, se recomienda que nos ejercitemos en la práctica del Hatha yoga. También deberemos tener en cuenta que la respiración es sumamente importante a la hora de realizar el ejercicio de relajación.

La relajación consciente

Para practicar la relajación consciente deberemos hacer en principio una relajación tanto del cuerpo como de la mente y de los sentimientos o afectos. Es muy importante que la mente no esté pensando para conseguir que los sentimientos no estén activos y consecuentemente al no hacer ningún

esfuerzo el cuerpo también quede relajado. En la relajación consciente debemos conseguir permanecer despiertos a pesar de haber alcanzado un alto nivel de relajación, con el fin de poder fortalecernos a nivel del yo consciente, aquí y ahora. Debemos en ese estado adquirir conciencia de nosotros mismos a todos los niveles e incorporarlos a la conciencia que tenemos de nosotros mismos, tanto en lo mental, como en lo sentimental o afectivo y en lo físico. Veremos con la práctica habitual de la relajación consciente como progresivamente esa conciencia profunda que nace de nosotros mismos se vuelca en nuestro yo consciente y de esta forma irán aflorando de nuestro interior, de nosotros mismos, nuevas ideas positivas. Para prepararnos antes de comenzar esta forma de relajación, debemos, en principio, practicar durante un tiempo, si es posible a diario, tanto los ejercicios de Hatha Yoga, como los de respiración y de relajación, porque su práctica nos conducirá a tomar conciencia de todo lo que estamos ejercitando, al propio tiempo que la mente aprenderá a centrarse en única cosa que sería en cualquiera de los casos el propio ejercicio que estemos realizando, tratando durante ese tiempo de eliminar todo tipo de pensamiento ajeno a él.

SESION 13

METODO DE LA RESPIRACION

Ejercicios de respiración de limpieza

Cuando acabemos los ejercicios de Prânâyâma, terminaremos realizando el ejercicio de la respiración de limpieza:

Ejercicio de respiración para expulsar las toxinas de la sangre y estimular la inmunidad del organismo

Este ejercicio es muy recomendable para aquellas personas que padezcan enfermedades crónicas. Con este ejercicio realizado diariamente se conseguirá además que la persona que lo ejecute:

- estimule su inmunidad a las enfermedades;
- elimine toxinas de la sangre;
- evite los dolores de cabeza y enfermedades de las vías respiratorias
- aumente la confianza en si mismo.

El ejercicio debe realizarse de pie; cinco veces al día, en series de tres.

En primer lugar se separan las piernas y se expira vaciando totalmente los pulmones de aire.

Seguidamente se va aspirando lentamente por la nariz hasta llenar los pulmones, como en la respiración completa.

Respiración completa

Con los pulmones llenos, apoyamos los labios sobre los dientes, dejando una pequeña abertura para poder dejar salir el aire, el cual eliminaremos en varias veces esforzándonos por que salga por el estrecho orificio con movimientos bruscos y rápidos mientras ponemos nuestra atención en los músculos intercostales, abdominales y en el diafragma, que estarán trabajando al propio tiempo que hacemos la serie de expiraciones. Después de un breve descanso volvemos a comenzar con el mismo ejercicio, hasta completar las tres series.

Aprender a respirar (Las tres respiraciones)

Lo primero que debemos aprender tanto para los ejercicios de Hata yoga, relajación y meditación es a respirar. Deberíamos tener en cuenta que la regla que debe seguirse para realizar una buena respiración es el hacerlo siempre por la nariz y no por la boca, tal como lo realizamos la mayoría de los occidentales. El respirar por la boca y no por la nariz lo hacemos a menudo, pero mucho más cuando estamos hablando con otras personas, y esta costumbre nos induce a respirar mal también durante el sueño, sin darnos cuenta del peligro que representa para nuestra salud.

La naturaleza nos ha provisto de un equipo defensivo para evitar que entren en nuestro organismo impurezas que al final tan solo nos provocan enfermedades.

Así pues, en el interior de nuestras fosas nasales hay un filtro formado por pelos que evitan el paso de pequeños insectos, polvo o partículas nocivas que pudiesen perjudicar a nuestros pulmones. Es también en la nariz en donde las mucosas se encargan de calentar el aire excesivamente frío y en donde quedan retenidas las partículas de polvo y demás partículas nocivas que los pelos no pudieron retener y de las que nos podremos deshacer expulsando el aire con fuerza por la nariz. Existen también en la nariz unas glándulas que luchan contra los microbios que logran llegar hasta ellas y desde donde se avisa a través del olfato que existe un peligro en el ambiente que nos amenaza, como podrían ser gases venenosos, sustancias en descomposición, etc. Los órganos del olfato y sus terminaciones nerviosas olfativas, además de hacer que percibamos los olores, tienen como principal misión el absorber el prâna del aire. La falta de prâna en el aire nos da sensación de agobio o ahogo. Todos lo hemos podido comprobar cuando al pasar un resfriado no podemos

respirar adecuadamente por la nariz y esto se debe a la falta de prâna, por cuya carencia las personas delicadas pueden llegar a padecer problemas respiratorios graves e incluso trastornos cardíacos.

Hemos experimentado también la sensación de frescor que nos invade al respirar por la nariz después de una tormenta en que el ambiente está lleno de ozono, o cuando estamos en el campo o en el mar, respirando al aire libre.

Es por ello que para absorber prâna hay que aprender a respirar por la nariz, puesto que en la boca no existen órganos que lo absorban. El respirar durante largos períodos de tiempo por la boca trae malas consecuencias, puesto que al final acabamos por debilitar sus glándulas, cuerdas vocales y todos los órganos respiratorios y además al pasar el aire sucio a nuestros pulmones, quedamos sin defensas para combatir las enfermedades y entonces comienza a funcionar mal nuestro organismo, corriendo por ello el riesgo de contraer infecciones y enfermedades contagiosas.

Es pues sumamente importante el respirar por la nariz de esta forma el prâna absorbido y elaborado por nuestros pulmones, proporcionará a nuestro cuerpo una buena dosis de energía, reforzando nuestro corazón y haciendo que este bombee la sangre distribuyéndola correctamente por todo nuestro cuerpo. Con ello además de prevenir enfermedades, mejoraremos nuestra salud actual e incluso recuperaremos fuerzas sin llegar a sentirnos nunca cansados.

Dentro de los ejercicios respiratorios del yoga, podemos distinguir tres clases de respiración completa:

- La respiración superior.
- La respiración media.
- La respiración abdominal.

La respiración que la mayoría de los occidentales realizamos, es la que se conoce como respiración clavicular o superior, en la que tan solo se mueven las costillas, los hombros y las clavículas y de esta forma tan solo trabaja la parte superior de los pulmones y por ello absorbemos una mínima cantidad de aire; esta forma de respirar exige mucha energía y en cambio los resultados son mínimos. Este tipo de respiración poco recomendable es consecuencia la mayoría de las veces de llevar comprimida la cintura con correas, fajas, pantalones muy ceñidos, etc, y también por la postura de nuestro trabajo, sentados durante muchas horas inclinados hacia adelante que nos obliga a encorvarnos y que nos impiden realizar la respiración abdominal.

Existe otro tipo de respiración practicado por los occidentales que no llevan una vida sedentaria, conocida como la respiración media o intercostal. Este tipo de respiración es más correcta y beneficiosa que la clavicular ya que este tipo de respiración incluye un poco la respiración abdominal, llenado en este caso la parte superior y media de los pulmones de aire. Suelen hacerla las personas que desarrollan su trabajo de pié o andando.

La respiración diafragmática, profunda o abdominal es la que normalmente se practica mientras descansamos o dormimos y es la más recomendada, aunque ésta tan solo constituye una parte de la respiración en el yoga. En esta forma de respirar, el diafragma ejerce un papel muy importante. El diafragma es un fuerte músculo que separa la cavidad del pecho de la cavidad del vientre; durante el tiempo de reposo éste está curvado hacia la caja torácica, y al ir moviéndose va descendiendo poco a poco, comprimiendo hacia abajo los órganos del abdomen al propio tiempo que empuja el abdomen hacia afuera. En esta modalidad de respiración llegaríamos a conseguir llenar de aire, además de la parte superior

y media ,la parte inferior de los pulmones, tomando de esta forma una máxima cantidad de prâna y de oxígeno.

SESION 14

RELAJACION DEL ÁREA ABDOMINAL

El siguiente ejercicio de 'levantamiento de caderas' está indicado para aliviar el estrés del área abdominal. Muchas personas almacenan las tensiones en los músculos abdominales. Pero la tensión no se queda aquí y se expande a todos los órganos abdominales, el estómago, el intestino, el páncreas, etc. Esto hace que disminuya la vitalidad física y la salud corporal en general.

Una persona sin tensión abdominal es menos propensa a padecer pesadez de estómago, diarreas, úlceras u otras molestias.

Posición del ejercicio. Túmbate sobre la espalda y relájate unos segundos. Flexiona las rodillas y lleva los talones hacia los glúteos, manteniendo los pies sobre el suelo. Sujétate los tobillos con firmeza y lentamente levanta las caderas arqueando la columna baja y levantando el vientre (véase ilustración en el siguiente capítulo).

Respiración. Inhala lentamente cuando levantes las caderas. Retén el aire mientras estiras hacia arriba, tan alto como puedas. Baja despacio, mientras exhalas por la nariz.

Duración del ejercicio. Repite lentamente el ejercicio un mínimo de 12 veces, sincronizando la respiración con el movimiento de las caderas. El máximo número de repeticiones para este ejercicio es de 26. Añade progresivamente una repetición más cada día hasta llegar al máximo.

Para terminar. Inhala y retén el aire durante 10 segundos. Relájate abajo, con las piernas estiradas sobre el suelo y siente el efecto energizante y relajante del ejercicio.

SESION 15

RELAJACION DEL SISTEMA NERVIOSO

El ejercicio del 'gran triángulo' está indicado para fortalecer el sistema nervioso. La próxima vez que sientas que la impaciencia te corroe, que tus frustraciones te comen o que vas a descargar tu rabia contra alguien, piensa en hacer este ejercicio. Cómo actúa el ejercicio sobre el cuerpo:

- ayuda a que la respiración se calme y se haga más lenta y profunda;
- relaja casi todos los músculos del cuerpo;
- estimula las funciones de los órganos abdominales, en particular, los riñones, el hígado y los órganos genitales.

Posición del ejercicio. Apóyate sobre tus rodillas y tus manos, es decir 'a cuatro patas'. Manteniendo las manos y los pies sobre el suelo, levanta las caderas hasta formar un triángulo de 60 grados (véase ilustración en siguiente capítulo). Baja la cabeza y relájala durante todo el ejercicio. Las manos y los pies guardan una separación de unos 60 cm. Equilibra el peso entre las manos y los pies, y mantén las rodillas bien rectas.

Duración del ejercicio. Respira, lenta y profundamente, a través de la nariz y continúa por lo menos 1 minuto. Mantén esta postura como máximo 3 minutos. Para llegar a este tiempo, aumenta gradualmente 15 segundos por día, y el noveno día serás capaz de mantener la postura el tiempo completo.

La respiración te ayudará a mantener la postura. Evita respirar por la boca, pues puedes provocar hiperventilación. No pienses en los temblores o la

incomodidad, y concéntrate en la respiración.

Para terminar. Inhala y retén el aire durante 10 segundos, exhala y relájate. Sal lentamente de la postura y levanta la cabeza sólo al final. Siéntate con las piernas cruzadas y la espalda recta y mantén los ojos cerrados para observar los cambios que sientes en tu cuerpo.

SESION 16

INTRODUCCION A LA MEDITACION

En todos los tiempos y los lugares el ser humano ha deseado encontrar el camino hacia un mayor estado de satisfacción interior, y ha buscado en lo mas profundo de su corazón, aun sin saberlo, la libertad, el amor y la verdad. Algunas personas se comprometen mas el propósito y otras menos, es solo una cuestión de intensidad. La meditación es la parte mas noble del Yoga, no es una técnica sino un estado mental de paz interior independiente de una postura física y de un lugar. Lo que pretendemos con este servicio es dar a conocer maneras de acceder al campo mental individual, aprender a caminar por la propia mente y a operar en ella como si de un músculo se tratase, conocer como funcionan las leyes mentales y ser capaces de dirigirla con el fin de acercarnos a una mayor satisfacción interna en nuestro día a día cotidiano. Ese estado interior esta por encima de la palabra, y de las técnicas, no es necesario saber de meditación para meditar, hay personas que sencillamente acceden a ese estado, aun sin etiquetarse como meditadores, sencillamente por que lo desean. La meditación es alcanzable para quien tiene una mente lo suficientemente tranquila y limpia.

Que puede ofrecerme la practica de meditación:

- puede ayudarte a mejorar tu salud física y la salud de tu sistema nervioso,
- puede dar calidad a tu forma de vida,
- fortalecer tu voluntad,
- darte descanso y también vigor mental,
- mayor claridad mental y capacidad para tomar decisiones,
- ayudarte a conocerte psicológicamente,
- guiarte para cambiar lo que necesites cambiar,
- puede ayudarte a encontrar un mayor sentido a tu vida.

Aprender a meditar

Los ejercicios de meditación deberemos realizarlos a ser posible siempre en la misma habitación de la casa. También la orientación debe ser siempre la misma; mirando hacia el Norte o hacia el Este. La estancia debe permanecer, durante el tiempo de meditación, con la puerta de entrada cerrada y en penumbra. Sentados cómodamente en una silla con las piernas ligeramente separadas, el cuerpo erguido, dejando que las manos descansen sobre las rodillas. También podemos realizar el ejercicio de meditación sentados en posición de loto.

Durante el ejercicio podemos quemar incienso que preferentemente debería ser de sándalo. También podemos encender una vela blanca que se situará delante de nosotros.

Si es posible, poner delante de nosotros una bola o una punta de cuarzo blanco (cristal de roca). El ejercicio de meditación lo comenzaremos con uno de relajación previo:

Durante todo el ejercicio de meditación deberemos mantener una respiración lenta y profunda, permanecer relajados y alejados de todo acontecimiento externo y en total soledad. Es conveniente que los primeros días de meditación no se excedan los 5 minutos y que al cabo de unos días se vaya aumentando el tiempo poco a poco hasta llegar a los 15 o 20 minutos. Con la meditación diaria llegaremos, entre innumerables otras cosas, a poder controlar nuestros propios pensamientos, adquirir una gran fuerza de voluntad, poder intelectual, serenidad, equilibrio físico, mental y espiritual. La práctica diaria de la meditación nos dará tranquilidad, fuerza de ánimo, paz, reforzará nuestro sistema nervioso y consecuentemente hará que mejore nuestra salud. Una de las formas de meditación que podemos realizar sería la de permanecer centrados sobre algo que nos propongamos, como por ejemplo sobre un bello paisaje, permitiendo que en nuestra mente afluyan todos los datos o asociaciones acerca de ese paisaje. Durante la meditación en este ejemplo, trataríamos de contemplar con nuestra mente todos los detalles de la visualización: los árboles, los campos, los diferentes tonos de verde, las aves que sobrevuelan el paisaje, el río que atraviesa el valle, las montañas, el color dorado del trigo, el cielo azul, etc.

También podríamos después de la vista de cada uno de los componentes del paisaje, acercarnos a uno de ellos, como por ejemplo una montaña y ver el color de la tierra, los matorrales, las hojas de los matorrales, las flores que hay en sus ramas, sus más mínimos detalles e incluso tratar de olerlas, etc. Al realizar este tipo de meditación veremos la cantidad de ideas que tenemos dispersas en nuestra mente a raíz de haberlas visto en diferentes momentos de nuestra vida y que en ese momento las reunimos en una sola experiencia. Este ejercicio que habremos realizado durante un tiempo nos ayudará a que nuestra mente funcione con profundización

