



YOGA EN LA TERCERA EDAD



INDICE

YOGA EN LA TERCERA EDAD

INTRODUCCIÓN

Introducción
Contextualización
Etapa de envejecimiento

BENEFICIOS Y CONTRADICCIONES

Beneficios del yoga para la tercera edad
Contradicciones de la práctica en gente mayor
Conclusión

ELEMENTOS DE SOPORTE PARA LA PRACTICA DEL YOGA

SERIES

Serie básica columna
Serie de pie básica
Serie pelvis – piernas
Serie básica cintura escapular



PRANAYAMAS

Definición

Beneficios

Exposición de pranayamas y técnicas

Posibles contraindicaciones del pranayama

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

Definición

Efectos y beneficios

Consejos para realizar una buena relajación

Técnica

Posibles contraindicaciones

Consideraciones generales

MANTRAS

Definición

Beneficios para la tercera edad

Recomendaciones para introducir los mantras

Mantras: pequeña selección personal



INTRODUCCIÓN

“El Yoga equilibra, armoniza, purifica y fortalece tanto el cuerpo como la mente y el alma del practicante. Enseña el camino hacia la salud perfecta, el perfecto control mental y la paz perfecta con uno mismo, el mundo, la naturaleza y Dios”.

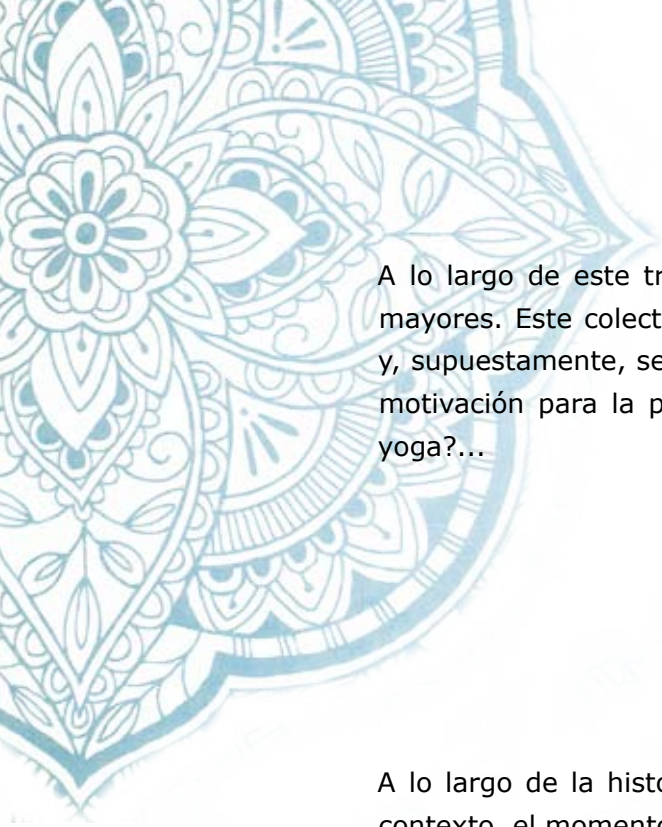
Swami Vishnu-devananda

La divina ciencia del yoga se practica en India desde hace varios miles de años. Basada en la búsqueda de los valores superiores de la vida, con independencia del entorno cultural, religioso y material, consigue que tanto el cuerpo como la mente armonicen con las leyes de la naturaleza.

La primera mención sobre el yoga aparece en una serie de escrituras llamadas Vedas, los manuscritos más antiguos hallados en la fecha. Los Upanishads -la última parte de los Vedas-conforman la base filosófica de la enseñanza del yoga. El propósito básico de esta disciplina podría resumirse como la reunificación del Ser Individual o Consciencia (Jiva) con el Espíritu, Alma Suprema o Consciencia Pura (Brahmán).

Actualmente, en la sociedad en la que vivimos, la tremenda urgencia tiñe todos los aspectos de nuestra vida. Es un reconocido efecto secundario del vasto progreso tecnológico que impera. El alivio del estrés es, en consecuencia, la principal motivación para la práctica del yoga. Una esterilla colocada en el suelo, contrasta notablemente con la complejidad de la vida moderna y, gradualmente, permite que el cuerpo y la mente recuperen su equilibrio, así como muchas personas inicialmente comienzan a practicar yoga para combatir este estrés, mantener su cuerpo flexible y en buen estado físico, o aliviar una dolencia específica, como por ejemplo dolor de espalda, otras acaban experimentando cambios sutiles en su forma de enfocar la vida a medida que vislumbran la paz interior de su propia naturaleza.

En los principiantes, los beneficios del yoga se perciben principalmente en una serie de cambios mecánicos en las articulaciones y músculos, un incremento en la circulación sanguínea, ciertos cambios de temperatura y un mejor control del sistema nervioso a través de la regulación de la respiración.



A lo largo de este trabajo, vamos a desarrollar las principales motivaciones y beneficios propios del yoga, en las personas mayores. Este colectivo se encuentra fuera del sistema laboral, les llega a una edad muy avanzada la revolución tecnológica y, supuestamente, se encuentran también fuera del rol de cuidadores del sistema familiar, así pues, el estrés no es la principal motivación para la práctica de yoga en la tercera edad. Vamos a averiguar, ¿que conlleva a nuestros mayores, a practicar yoga?...

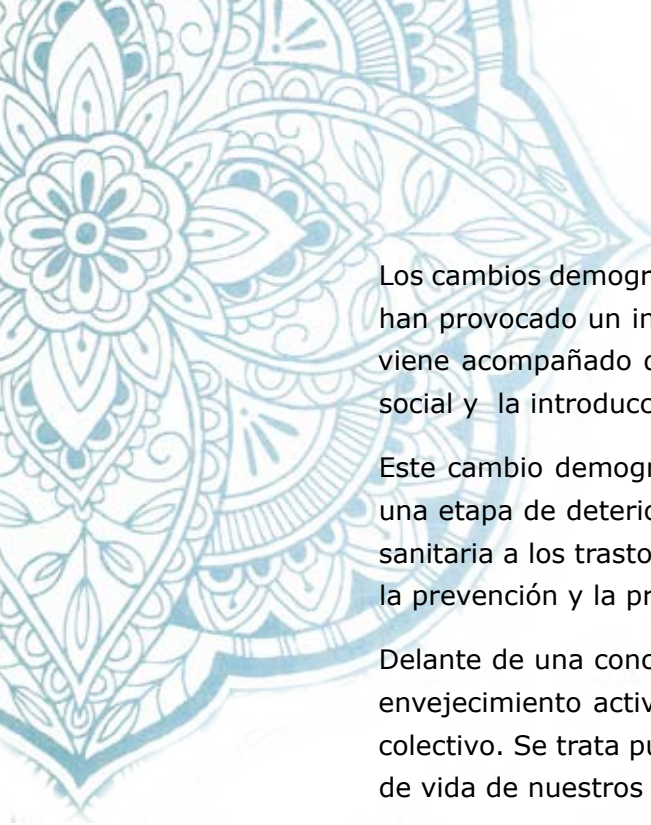
CONTEXTUALIZACIÓN.

A lo largo de la historia nos encontramos con diferentes grupos sociales, que van cambiando a través del tiempo, según el contexto, el momento y el lugar del mundo. Nos vamos a centrar en las personas mayores de hoy en día, teniendo en cuenta el momento actual en occidente, mas concretamente en España y Cataluña.

En las culturas antiguas había un enfoque diferente respecto al hombre y la mujer de edad avanzada. Los ancianos de esas culturas eran considerados depositarios de la experiencia y la sabiduría. Se los valoraba y cuidaba.

Por el contrario la tercera edad en nuestra actualidad y en nuestro sistema de vida es un tiempo de cambios profundos que si no es bien enfrentada, puede derivar en una crisis que dañe la salud física, psíquica y emocional de las personas que atraviesan esta etapa.

A principios del siglo XXI, el envejecimiento de la población es un proceso dominante en toda Europa, que se convierte en el continente más envejecido del mundo. Además, el incremento en la esperanza de vida viene acompañado del cambio en las causas de mortalidad, de forma que las enfermedades infecciosas han sido sustituidas por problemas crónicos relacionados con el envejecimiento. Las políticas para impulsar la actividad y promover la salud de las personas mayores son todavía muy escasas, en contraste con el rápido envejecimiento de la población y se espera que se acelere todavía más, en los próximos cincuenta años.



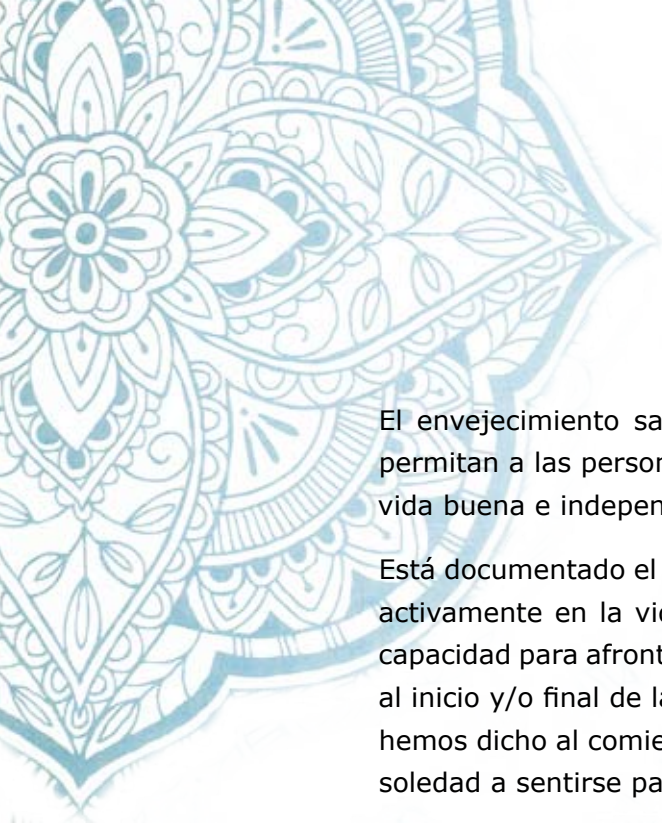
Los cambios demográficos experimentados en los últimos años, el aumento de esperanza de vida y la disminución de la natalidad, han provocado un incremento muy significativo del peso social de las personas mayores en nuestra sociedad. Este incremento viene acompañado de una mayor diversidad del colectivo de personas mayores con respecto a la edad, la salud, la situación social y la introducción de un nuevo discurso: las personas mayores activas.

Este cambio demográfico requiere cambiar el paradigma del envejecimiento. No es sostenible continuar considerándolo como una etapa de deterioro físico y mental inevitable, que desde el ámbito sanitario se aborda básicamente a través de la atención sanitaria a los trastornos de salud y de los servicios sociales a la atención de la dependencia. Es necesario poner más énfasis en la prevención y la promoción de la salud en las personas mayores.

Delante de una concepción todavía muy arraigada según la cual envejecer implica pasividad y dependencia, los paradigmas de envejecimiento activo y saludable ponen el acento en la autonomía, los derechos sociales y la vinculación relacional de este colectivo. Se trata pues de que las personas mayores puedan elegir una vida más saludable e independiente, mejorar la calidad de vida de nuestros mayores!

.La disminución de la relevancia social, la violenta alteración de las relaciones interpersonales, el agobio de las enfermedades mal llamadas degenerativas o el temor a enfrentarlas, la pérdida o el alejamiento de los objetos de identificación (hijos, pareja), el frecuente aislamiento, el temor a la muerte, conducen a éstas personas a profundos estados de desencanto, agotamiento y depresión, llevándolos a padecer muchas veces enfermedades, y transitar una vejez con todo tipo de dificultades.

Muchas veces el sedentarismo, la mala alimentación, el descontrol en adicciones, el estrés, es decir el maltrato al cuerpo en todos sus aspectos físicos y psicológicos durante toda una vida, son la causa de las futuras dolencias, como enfermedades circulatorias, reumatismo, colesterol, problemas de presión arterial, reducción de la capacidad respiratoria, molestias o lesiones en la columna o en los huesos, como artritis o artrosis, pérdida o dificultades en la visión y/o audición, entre otras. La escasa movilidad y el abuso de medicamentos son también algunos de los principales problemas que encontramos en personas de la tercera edad. La práctica de yoga puede aportar grandes beneficios, que desarrollaremos a lo largo de este trabajo. Una persona puede llegar tranquilamente a una edad avanzada lúcida y en excelente estado de salud, nunca es tarde para reaccionar. Todos los Días estamos naciendo de nuevo con más experiencia y con más capacidad, sólo debemos tomar "consciencia".



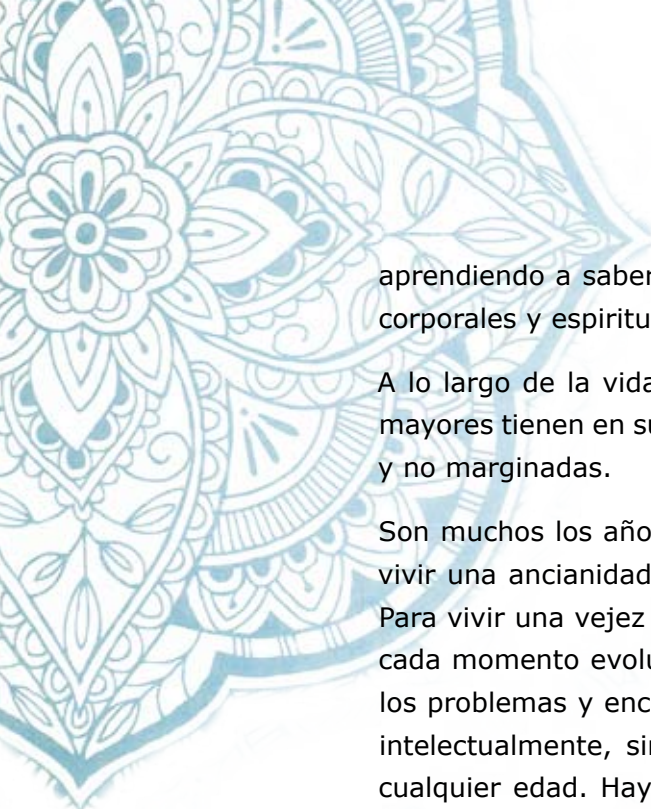
ETAPA DE ENVEJECIMIENTO.

El envejecimiento saludable se define como el proceso de optimizar las oportunidades de salud física, mental y social que permitan a las personas mayores participar activamente en la sociedad sin padecer discriminación y disfrutar de una calidad de vida buena e independiente.

Está documentado el efecto positivo que la participación y el soporte social tiene sobre el bienestar. Las personas que se implican activamente en la vida y que tienen relaciones sociales son más felices, tienen mejor estado de salud mental y físico y más capacidad para afrontar los cambios y las transiciones vitales. El yoga puede ofrecer ese espacio de relación y contacto con el otro, al inicio y/o final de la clase, en series en pareja, con masajes, canto de mantras y la práctica de yoga en grupo. El yoga, como hemos dicho al comienzo, propone la unión del individuo con el Todo, esto puede ayudar a nuestros mayores en su sensación de soledad a sentirse parte del grupo y grupo a su vez, integrando la unión y la sensación de comunidad y pertenencia.

Si no morimos en el camino, todos llegamos a la tercera edad, es una etapa más en nuestra vida, para la que debemos prepararnos con objeto de vivirla de la mejor manera posible. Nacemos, crecemos, maduramos, envejecemos. Hay que aceptar todo el proceso y adaptarse física y psicológicamente a cada una de sus etapas. El organismo llega a una fase de involución y se inicia un envejecimiento. Exteriormente se manifiestan algunos rasgos de envejecimiento como: cabellos blancos, arrugas, flacidez... También los órganos internos empiezan a dar señales de envejecimiento, como dolores musculares o articulares, problemas respiratorios, circulatorios o digestivos. Socialmente, se considera a las personas mayores a partir de los 60-65 años, edad de jubilación, aunque puede resultar variable según el contexto y situación social y económica. A pesar de que cada tejido, cada organismo, cada aparato envejece por cuenta propia y con velocidad y ritmos distintos a otros, no se puede hablar de un punto o un instante en la vida del ser humano en que la evolución se vuelva involución. Sus causas continúan siendo un misterio. El programa inscrito en nuestros genes de desarrolla de manera distinta según los individuos y está considerablemente influido por el medio en que vivimos.

La persona mayor debe tomar una actitud positiva en la vida y la primera de estas actitudes básicas es aprender a ser uno mismo,



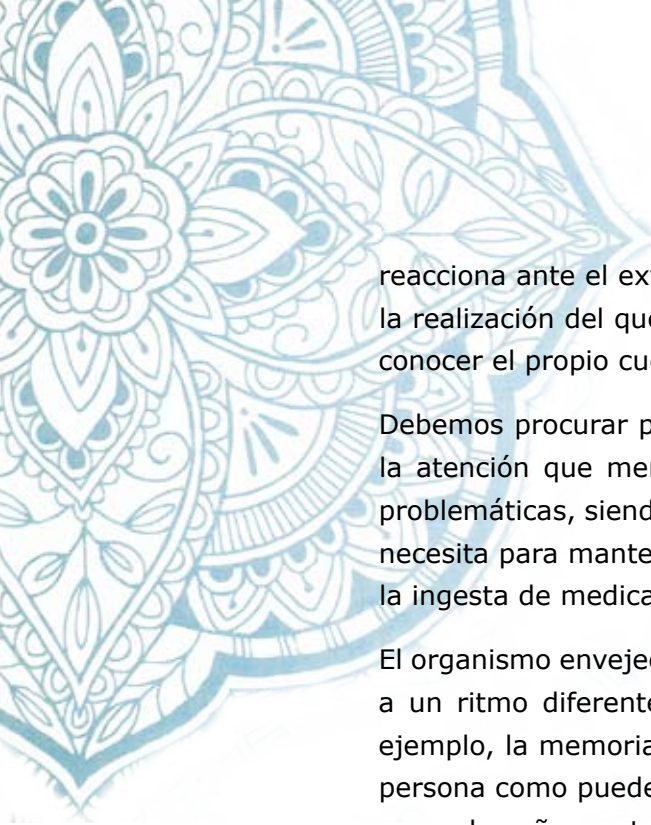
aprendiendo a saber vivir consigo mismo, a conocerse tal y como uno es, con sus dimensiones reales, espaciales, temporales, corporales y espirituales.

A lo largo de la vida vamos aprendiendo y madurando. La tercera edad es el momento más alto de madurez. Las personas mayores tienen en su poder un tesoro de sabiduría y experiencia, y sólo por ello merecen respeto, por lo que deben ser valoradas y no marginadas.

Son muchos los años que permiten prepararse para la vejez. A lo largo de toda la vida se tiene la posibilidad de disponerse a vivir una ancianidad sana y equilibrada y de aceptar la llegada de este momento evolutivo de una manera positiva y natural. Para vivir una vejez sana, es necesario interiorizar cada una de las etapas anteriores y aprovechar las posibilidades que ofrece cada momento evolutivo. Hay que enriquecer las vivencias e intentar ser felices siempre que sea posible, buscar soluciones a los problemas y encontrar alternativas para cada situación. Hay que procurar seguir evolucionando siempre, tanto física como intelectualmente, sin dejarse llevar por la comodidad y la rutina, fortaleciéndose, enriqueciéndose en todo momento y a cualquier edad. Hay que sentirse vitales siempre, desde el nacimiento hasta la muerte. Cuanto más se enriquezca la vida y de cuantos más recursos se dispongan para enfrentarse con las diferentes situaciones, mejor se afrontará la vejez y mejor se aceptarán los posibles problemas con los que nos podemos encontrar en esta etapa de la vida.

Nos parece básico vivir siempre con ilusiones, hacer planes, tener proyectos propios a corto y largo plazo. Aprender a valorar las pequeñas cosas de la vida, lo que sucede a diario, para fortalecerse y enriquecerse interiormente. Llegada la vejez es necesario no encerrarse en uno mismo y no dejarse vencer por los problemas y las preocupaciones. Aunque la sociedad nos jubile, seguimos siendo personas con necesidades y motivaciones, será necesario pues, aceptar con optimismo la nueva situación y buscar en todo momento la parte positiva de las cosas. Es importante buscar actividades gratificantes que ocupen el tiempo libre, que ayuden a sentirse mejor, a aceptarse a sí mismo y a los demás. La práctica de yoga puede colaborar muchísimo en estos puntos mencionados pues es una actividad que llega a lo físico, a lo psíquico y a lo emocional (cuerpo-mente-espíritu). Posiblemente, a lo largo de la vida, no se haya dedicado tiempo al cuidado y conocimiento del cuerpo que ha estado abandonado y olvidado, y sólo en el momento en que este comienza a fallar, a dar signos externos de envejecimiento o dolores, nos damos cuenta de que tenemos un cuerpo al que hay que atender y cuidar.

Pocas veces a lo largo de la vida nos paramos a pensar en el cuerpo, a sentirlo, a observar cómo se mueve y desplaza, cómo

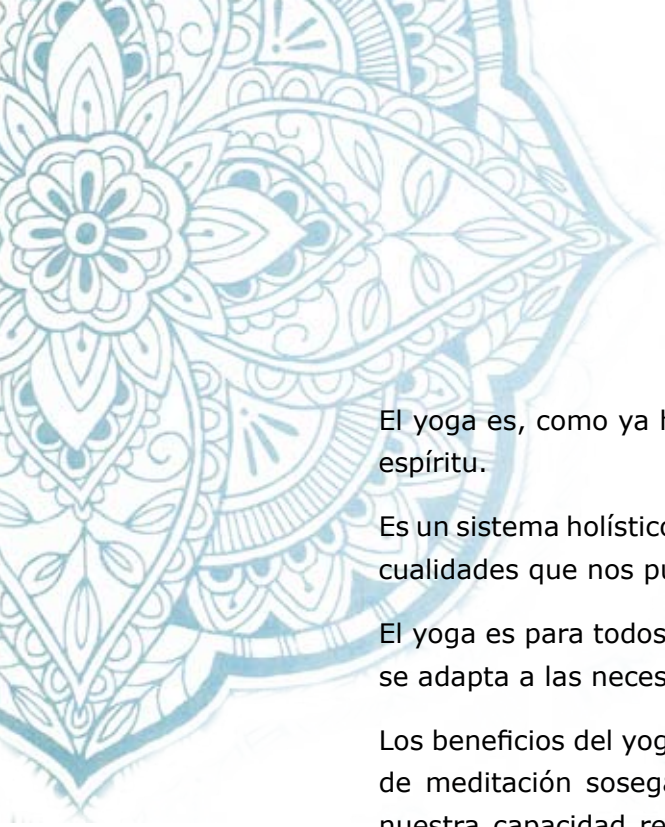


reacciona ante el exterior y cómo reacciona con su entorno. Nuestros movimientos se han visto limitados a los necesarios para la realización del quehacer diario, para las tareas cotidianas de nuestras vidas. Muy pocas son las horas que se han dedicado a conocer el propio cuerpo, a sentirlo, escucharlo y valorarlo.

Debemos procurar pues, en la jubilación, dedicarle un tiempo. Debemos ayudar al cuerpo a envejecer armónicamente y darle la atención que merece, así responderá mejor a todo el proceso de envejecimiento, sin frustraciones, menguando posibles problemáticas, siendo la vejez una etapa más de la vida en la que poder estar de forma natural. Hay que dar al organismo lo que necesita para mantenerse sano: comida equilibrada, actividad física adecuada, y el descanso necesario, evitando, en lo posible, la ingesta de medicamentos o similares.

El organismo envejece, se transforma y va perdiendo progresivamente sus facultades. En cada persona, este proceso se produce a un ritmo diferente. Hay quien, aun conservándose en óptimas condiciones físicas, pierde facultades mentales como, por ejemplo, la memoria. De todos es conocida la demencia senil, en que hay una degeneración de las capacidades mentales de la persona como puede ser la pérdida progresiva de la memoria y la pérdida en la capacidad para prestar atención. A medida que pasan los años, estas alteraciones se van acentuando. Ello no significa que todas las personas mayores sufran esta alteración. También puede ocurrir que una persona se conserve en óptimas condiciones psíquicas y que, sin embargo, pueda tener problemas de tipo físico, como artrosis, problemas cardiocirculatorios, respiratorios... Lo que sí es cierto es que, frente a todas estas posibles alteraciones que pueden sufrir las personas mayores, la actividad física actúa positivamente, ya sea como prevención o bien como mantenimiento. Así pues cada persona deberá practicar el tipo de actividad física que más le convenga y que se adapte mejor a sus necesidades, trabajando con la intensidad y el ritmo que le sean más cómodo.

En el presente trabajo proponemos, por supuesto, la práctica de yoga en la tercera edad. Creemos firmemente que el Yoga, junto con la Meditación, la Respiración y la Relajación, pueden ayudar a las personas mayores a mejorar su calidad de vida. A continuación desarrollamos más explícitamente dichas técnicas enfocadas a este colectivo, junto con los beneficios propios para esta edad. También adjuntamos unas series de yoga, utilizando el elemento silla, como propuesta pensada y elaborada por nosotros, para este colectivo. Al final del trabajo también ofrecemos entrevistas realizadas a algunos de nuestros alumnos mayores, respondiendo a dos preguntas básicas, ¿Qué les llevo a practicar yoga? O ¿Por qué empezaron a practicar yoga? Y ¿qué beneficios les aporta? Pronto veremos sus respuestas, que encajan perfectamente con el estudio previo realizado y las conclusiones obtenidas.



Beneficios del yoga para la tercera edad

El yoga es, como ya hemos comentado, una disciplina que busca tomar conciencia de la unión existente entre cuerpo, mente y espíritu.

Es un sistema holístico que trabaja a todos los niveles. Mediante la práctica de diferentes técnicas, nuestro cuerpo va desarrollando cualidades que nos pueden ayudar a obtener una buena salud.

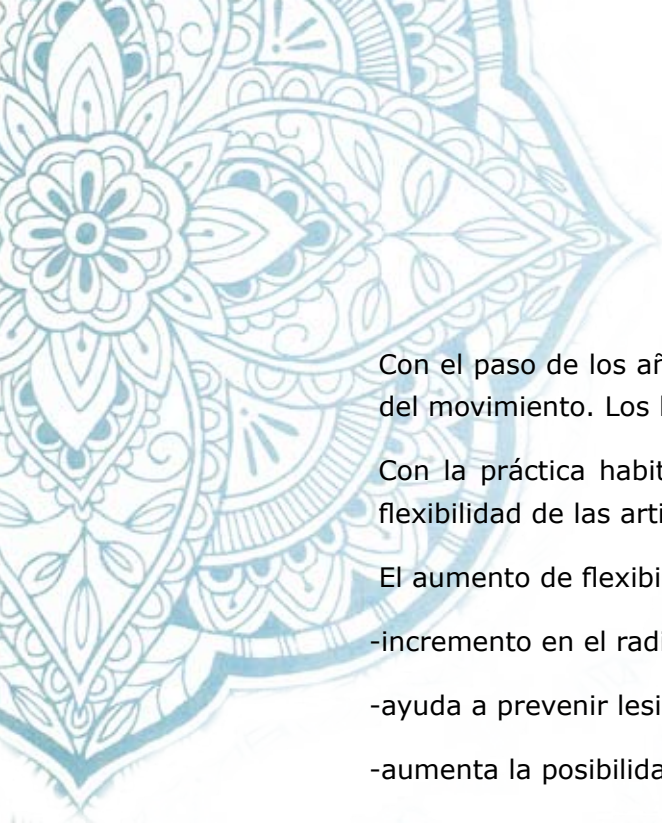
El yoga es para todos: sanos, enfermos, discapacitados, gente mayor, niños... todo el mundo lo puede practicar, porque el yoga se adapta a las necesidades de cada persona, tengamos o no un buen estado físico.

Los beneficios del yoga son múltiples: con las asanas aumentamos la flexibilidad y fortalecemos nuestro cuerpo; con las técnicas de meditación sosegamos nuestra mente y encontramos armonía interior y con los ejercicios de pranayama desarrollamos nuestra capacidad respiratoria a la vez que nos ayuda a mantener un estado de calma y estabilidad emocional recargando nuestras reservas de energía.

Hallaremos un sistema duradero para mantener la salud y fomentar una sensación de bienestar y realización personal.

La práctica del yoga puede suponer a las personas mayores muchos beneficios, ya que es una disciplina que no requiere de movimientos bruscos ni de gran actividad física y que se acopla a cada persona sin sobrepasar nunca sus límites. Tanto si es habitual como principiante en la práctica, los ejercicios les resultaran gratamente beneficiosos.

Los beneficios son muchos, pero desarrollaremos los más importantes para la tercera edad.



Flexibilidad y tonicidad muscular

Con el paso de los años el cuerpo humano tiende a perder flexibilidad y tono muscular, se vuelve rígido y hay una disminución del movimiento. Los huesos se vuelven más frágiles y los músculos pierden tono.

Con la práctica habitual del yoga corregiremos problemas posturales así como futuras lesiones ya que aumenta el nivel de flexibilidad de las articulaciones y fomenta el fortalecimiento de los huesos.

El aumento de flexibilidad produce en el organismo algunos beneficios colaterales, tales como:

- incremento en el radio de acción de movimientos.
- ayuda a prevenir lesiones, como desgarramientos, distensiones...
- aumenta la posibilidad de soportar caídas con menor riesgo de lesiones.

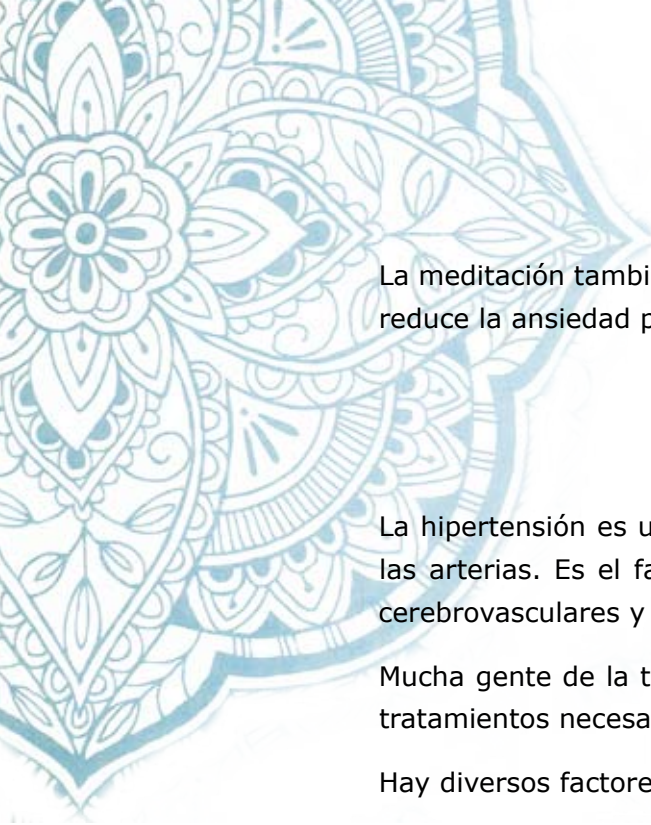
Disminución de dolores crónicos

En personas mayores es frecuente sufrir dolores crónicos provocados por enfermedades como artritis, artrosis, osteoporosis, dolores reumáticos y también inflamación de las articulaciones con dolores espontáneos o coincidiendo con los movimientos de éstas.

La columna vertebral es un punto doloroso también habitual, ya que con los años el cuerpo humano tiende a encorvarse provocando una mala postura.

Las asanas constituyen un buen apoyo preventivo para los dolores. Un gran número de personas de la tercera edad lleva una vida demasiado sedentaria que se incrementa a causa de sus dolencias, provocando un empeoramiento del estado de salud.

Con la práctica de las posturas se ha demostrado que hay una mejor lubricación de las articulaciones y un fortalecimiento de la masa ósea, reduciendo o mejorando el dolor de los pacientes afectados por alguna dolencia.



La meditación también es un gran aliado para sobrellevar mejor la aflicción, ayuda a ser más consciente del dolor que se tiene y reduce la ansiedad provocada por el sufrimiento.

Hipertensión

La hipertensión es una enfermedad crónica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de la presión sanguínea en las arterias. Es el factor de riesgo más importante para desarrollar enfermedades cardiovasculares, así como enfermedades cerebrovasculares y renales.

Mucha gente de la tercera edad sufre esta enfermedad y por eso es muy importante detectarla a tiempo para administrar los tratamientos necesarios.

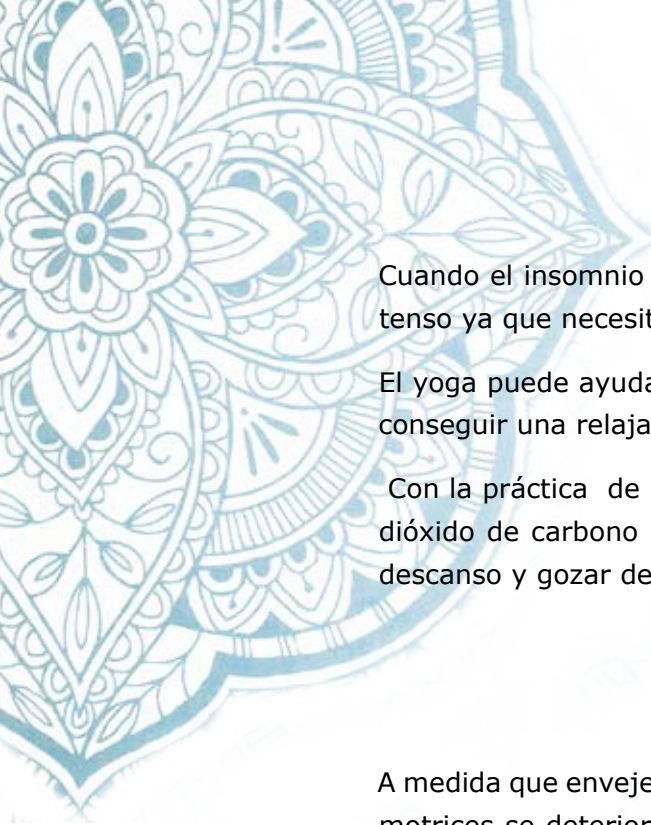
Hay diversos factores que pueden elevar la presión sanguínea, como la dieta, el peso y la predisposición genética.

Diversos estudios publicados en el journal of Clinical Hipertension y en el Centro Bhabha de Investigación Atómica en la India han demostrado que los pacientes que sufren hipertensión reducen considerablemente su presión arterial sistólica realizando varias sesiones de yoga a la semana. Los investigadores opinan que la respiración lenta y controlada inherente a la práctica del yoga, disminuye la actividad del sistema nervioso, lo que ayuda a controlar los niveles de presión arterial.

Sueño

Las personas mayores tienen a menudo muchas dificultades para conciliar el sueño y permanecer dormidos.

Los problemas de insomnio pueden ser agudos (a corto plazo) o crónicos (largo plazo). Y suelen estar provocados por situaciones de estrés cotidianos o bien por algún tipo de enfermedad, medicamentos, incomodidad emocional o física, problemas medioambientales...



Cuando el insomnio se vuelve crónico se ve afectada nuestra salud física y mental, nuestro organismo se vuelve más rígido y tenso ya que necesita de unas horas de sueño para recomponerse y levantarnos descansados.

El yoga puede ayudarnos a reconciliar el sueño, con la realización de diversas asanas podemos disminuir la tensión muscular y conseguir una relajación de nuestro cuerpo.

Con la práctica de pranayama y la meditación promovemos una respiración más pausada y lenta, al incrementar los niveles de dióxido de carbono (CO₂), provocamos una sedación natural en nuestro organismo. Todo ello favorecerá a conciliar mejor el descanso y gozar de un buen estado anímico.

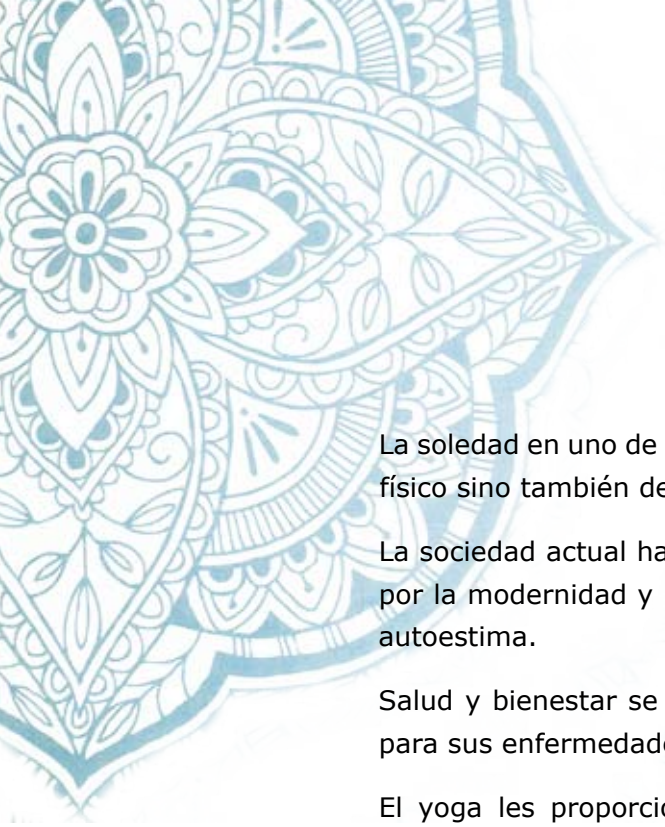
Mejora del equilibrio y la postura

A medida que envejecemos nuestra corporalidad y motricidad se debilitan, el sistema motor se ve afectado y nuestras habilidades motrices se deterioran, provocando un aumento de desequilibrio en nuestro cuerpo. Todo ello puede hacer difícil el caminar y realizar otras actividades de la vida cotidiana.

Una de las consecuencias más graves de la disminución del equilibrio en la tercera edad son las caídas, provocando fracturas de hueso e incluso lesiones más graves.

Es muy importante mantener una actividad física (en este caso con la ayuda del yoga), ya que los ejercicios mejoran la fuerza y aumentan la masa muscular, ayudando a mejorar la movilidad y disminuyendo el riesgo de sufrir caídas.

Al tratarse de ejercicios suaves el yoga es ideal en estos casos, resultando altamente beneficioso para la gente que lo practica. La autonomía de movimiento que les brinda el yoga les proporciona seguridad y estabilidad física, muy importantes para poder llevar una vida cotidiana corriente.



Mejora las relaciones

La soledad es uno de los grandes enemigos del bienestar en la gente mayor, pues puede conllevar a un declive, no solo del estado físico sino también del estado emocional.

La sociedad actual ha dado un giro importante en las últimas décadas, los valores de la familia se ven cada vez más afectados por la modernidad y nuestro ritmo de vida provoca muchas veces que se sientan solos y prescindibles, llevándoles a una baja autoestima.

Salud y bienestar se relacionan íntimamente, por ello promover unas buenas relaciones sociales será gratamente beneficioso para sus enfermedades.

El yoga les proporciona el espacio de seguridad y autoconfianza necesarios para desarrollar la capacidad de relacionarse con otra gente. Experimentar alegría y felicidad, descubriendo que pueden disfrutar de sensaciones que tenían ya olvidadas compartiéndolas con la gente de su alrededor. Un tiempo lúdico dedicado a ellos por completo, donde olvidar sus preocupaciones y molestias, despertando en las personas mayores el deseo de la práctica porque encuentran en ella una diversión.

Problemas respiratorios

En la vejez se producen cambios en el sistema respiratorio:

- Disminuye la superficie alveolar, provocando una cavidad pulmonar inferior.
- las vías aéreas tienden a la obstrucción.
- las cajas torácicas son más rígidas debido a problemas degenerativos.

Todo ello produce un mayor esfuerzo respiratorio y la actividad física diaria resulta mucho más pesada, incrementando el gasto



de energía.

El yoga nos enseña mediante pranayama la importancia que tiene nuestra respiración para nuestro cuerpo interior.

Una respiración profunda y completa nos oxigena por dentro, eliminando tensiones musculares y revitalizando los órganos para su mejor funcionamiento. A la vez promueve una serenidad y relajación del sistema nervioso, calmando nuestros pensamientos y energizando nuestro cuerpo.

Aumento del sistema inmune

El envejecimiento se asocia a una serie de cambios en el sistema inmune del individuo, que en conjunto se conocen como Inmunosenescencias (disminución de la respuesta inmune).

Existen numerosos estudios que demuestran que el yoga mejora la función inmune, entre ellos uno de la Universidad de Oslo (Noruega) llevado a cabo por el investigador Fahri Saatcioglu. En éste se demostró que un programa de yoga integral produce rápidamente más cambios internos a nivel genético, comparándolo con otras actividades físicas. Los resultados mostraron que mediante la sesión de yoga se activaron 111 genes vinculados al sistema inmune, en contra de los 40 que se activaron en las otras actividades.

El yoga proporciona una conexión entre el cuerpo y la mente, y como consecuencia estas transformando no solo el cuerpo físico sino todas tus conexiones mentales.

Otros beneficios

Encontramos, además de los mencionados, un gran abanico de beneficios del yoga. Cada persona iniciará la práctica para resolver aquello que más le preocupe.

El yoga no es milagroso, pero puede utilizarse como placebo ante muchas adversidades, cada cual encontrará su camino para



hacer de esta técnica su rutina de salud.

Otros beneficios:

- alivio de la ansiedad, depresión, estrés...
- mejora el funcionamiento del sistema digestivo
- ayuda en el tratamiento de enfermedades crónicas o degenerativas
- mejora dolores de espalda, mala circulación
- reduce el volumen corporal
- mejora la concentración

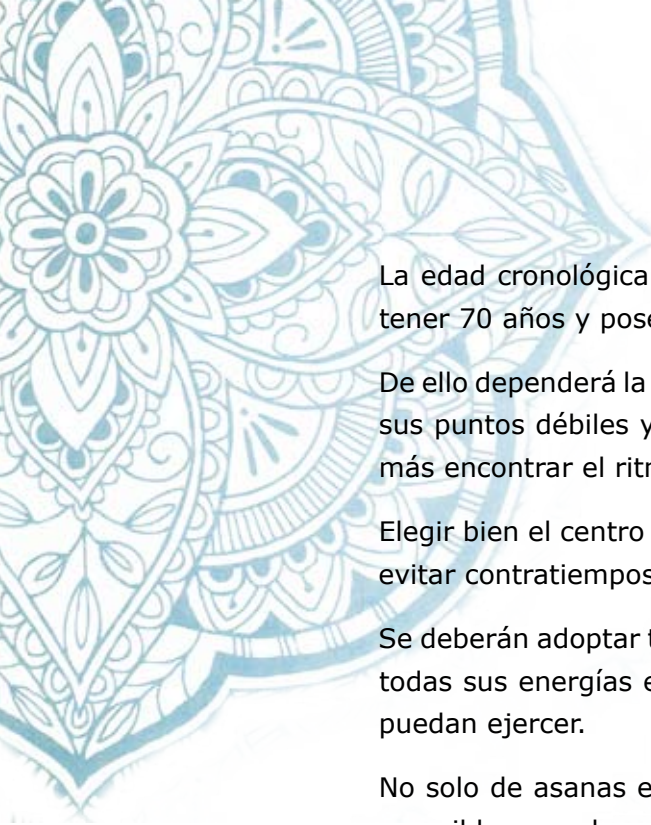
CONTRADICCIONES DE LA PRÁCTICA EN GENTE MAYOR

Una de las reglas fundamentales del yoga es no dañar, ni a uno mismo ni a los demás.

Como todo ejercicio físico, la práctica de asanas de yoga no está exenta de riesgos. Se tiene que tener mucho cuidado de no sobrepasar los propios límites y más vale ser cauteloso que imprudente.

Las lesiones en la sesiones de yoga pueden ser graves si no se presta cuidado a los consejos del profesor, y en el caso de la tercera edad la cautela debe ser mucho mayor, tanto del profesor como del alumno. Una mala praxis puede dañar seriamente el estado físico de nuestros mayores y con la edad el grado de recuperación muscular u ósea es mucho más lento.

Es primordial que los alumnos consulten a su médico para informarles de la práctica de yoga, ya que puede haber enfermedades o lesiones por las cuales no lo puedan practicar.



La edad cronológica no siempre va acompañada de la edad biológica, puedes tener cuarenta años y sentirte como un viejo o tener 70 años y poseer una vitalidad propia de los cuarenta.

De ello dependerá la práctica que ejerzas. Una persona mayor que haya practicado toda su vida ya sabe donde pueden encontrarse sus puntos débiles y la resistencia que posee para su práctica. En cambio, a un principiante de mayor edad, le costara mucho más encontrar el ritmo de las clases, puesto que su cuerpo se hallará entumecido y con poca flexibilidad.

Elegir bien el centro y el profesor adecuado es fundamental, sobre todo si no se tiene experiencia en el yoga y será la clave para evitar contratiempos no deseados en los principiantes de mayor edad.

Se deberán adoptar técnicas poco agresivas, posturas suaves que lleven poco a poco al despertar del cuerpo, sin prisa. Centrando todas sus energías en encontrar las asanas y pranayamas que mejor les convenga, evitando la realización de aquellas que no puedan ejercer.

No solo de asanas está compuesto el yoga. Hay un mundo por descubrir sin necesidad de realizar posturas imposibles y poco accesibles para la mayoría de los alumnos.

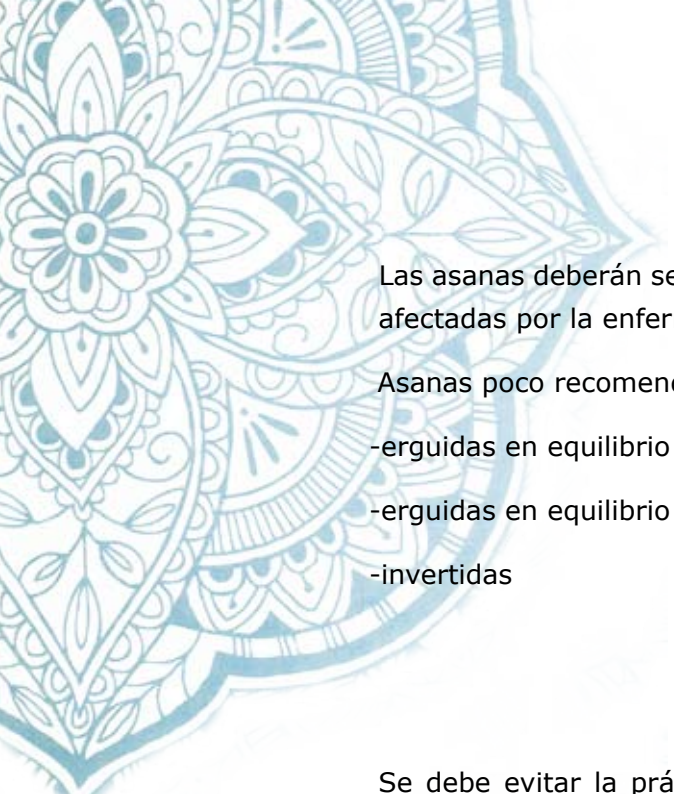
Es importante informarse sobre la salud de nuestros alumnos, para evitar aquellas posturas que sean perjudiciales para su enfermedad o lesión.

Las patologías más comunes en la tercera edad son problemas cardiovasculares, deterioro de las articulaciones, problemas respiratorios, diabetes...etc.

A continuación nombraremos contraindicaciones en algunas enfermedades más comunes:

Artrosis, osteoporosis, artritis...

Las personas con este tipo de dolencia suelen sufrir dolores muy intensos y la movilidad de su cuerpo se encuentra reducida. Por eso es mejor hacer las posturas cortas que mantenerlas durante largo tiempo, ya que no disponen de fuerza suficiente para retenerla.



Las asanas deberán ser suaves y lentas, siempre supervisadas por el profesor y nunca presionando demasiado las articulaciones afectadas por la enfermedad.

Asanas poco recomendables:

- erguidas en equilibrio
- erguidas en equilibrio con las manos
- invertidas

Problemas respiratorios

Se debe evitar la práctica activa de asanas, ya que puede conllevar a una hiperventilación y cansancio extremo. El uso de posturas suaves y los cambios lentos es mucho más aconsejable.

Los ejercicios de pranayama tienen que ser extremadamente suaves con mucha atención a los posibles cambios respiratorios de los alumnos.

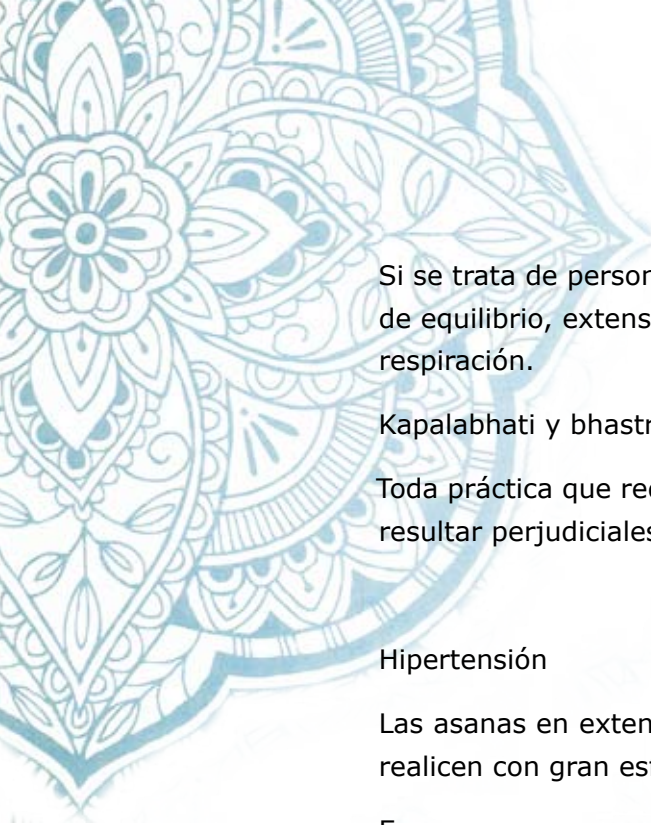
Las respiraciones como Kapalabhati, sithali o sitkari se pueden realizar pero con supervisión y suspendiendo la práctica al primer malestar o molestia.

Es favorable hacer respiraciones profundas incrementando el número de tiempo de práctica poco a poco.

Diabetes

Para los enfermos de diabetes la práctica debe ser cuidadosa, ya que pueden experimentar un descenso del nivel de azúcar en sangre, causando mareos e incluso desmayos.

Enfermedades del corazón



Si se trata de personas sedentarias no es aconsejable empezar con una práctica demasiado energética en el yoga. Las posturas de equilibrio, extensiones plenas y algunas asanas que requieran de mucha resistencia son inadecuadas, al igual que retener la respiración.

Kapalabhati y bhastrika tampoco son aconsejables.

Toda práctica que requiera de tensión o presión extrema, incluso en posturas sencillas que opriman el abdomen o pecho pueden resultar perjudiciales.

Hipertensión

Las asanas en extensión, las invertidas y las de equilibrio pueden aumentar la presión sanguínea, así como todas aquellas que realicen con gran esfuerzo.


En pranayama es mejor realizar ujjayi o bharamani que realizar técnicas que requieran de la contención de la respiración, ya que pueden llevar a una disminución de la presión arterial.

Insomnio

En las personas con problemas de sueño es favorable ejercer la práctica del yoga por las mañanas y evitar practicarla por la tarde-noche, ya que puede activar el sistema nervioso excitándonos en vez de relajándonos, promoviendo un empeoramiento del descanso.

Las posturas energéticas como la secuencia del saludo del sol y algunas técnicas de respiración rápidas como bhastrika o kapalabhati son contraproducentes.

Lesiones de espalda



En patologías como hernias discales, discopatías, lordosis o molestias graves de columna, deberán evitar las flexiones sentadas o rotaciones fuertes de columna, ya que pueden producir un empeoramiento por opresión. Es preferible las flexiones de pie, ya que no ejercen tanta presión en los discos vertebrales.

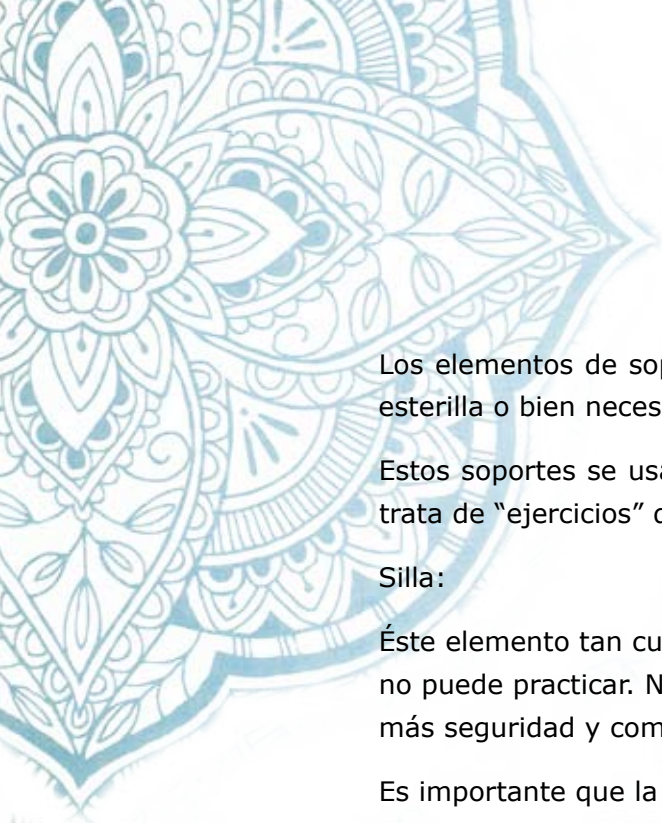
Las transiciones entre las posturas deberán ser suaves y lentas evitando cambios de posición bruscos que puedan causar más lesiones.

CONCLUSIÓN

Los profesores de yoga tienen que conocer los beneficios de cada una de las asanas, sus contraindicaciones y las variantes indicadas para cada problema de salud. Y los alumnos deben realizar una práctica con conciencia, estar en contacto con uno mismo, evitando siempre sobrepasar sus límites.

Solo con estos dos aspectos evitaremos lesiones y disgustos en la práctica del yoga.

Nuestros mayores pueden realizar una práctica llena del yoga, pero siempre bajo control y evitando riesgos innecesarios para su salud.



ELEMENTOS DE SOPORTE PARA LA PRÁCTICA DEL YOGA

Los elementos de soporte son muy útiles para todas aquellas personas con limitaciones físicas que no puedan practicar en la esterilla o bien necesiten de una pequeña ayuda para realizar las asanas.

Estos soportes se usan también sin que existan impedimentos específicos, para intensificar los resultados de las posturas; se trata de “ejercicios” que acercan al practicante a la postura real.

Silla:

Éste elemento tan cotidiano nos puede resultar altamente práctico para desarrollar ejercicios que de lo contrario mucha gente no puede practicar. Nos proporciona la posibilidad de prolongar los tiempos de permanencia en la postura y también nos brinda más seguridad y comodidad.

Es importante que la silla tenga una estructura segura y firme.

Bloques:

Son de gran utilidad para las personas con menor flexibilidad. Nos ayuda a encontrar una postura más equilibrada mejorando la alienación del cuerpo y proporcionando apoyo y estabilidad durante la ejecución de las asanas.

Cintas:

En la asana son un gran elemento de apoyo. Facilita el agarre de pies y manos en diferentes posturas. Funciona como alargador de brazos y piernas para poder estirar, manteniendo la columna en una posición adecuada y aumentando la fuerza de tracción en la postura.

Cojines y mantas:

De gran utilidad para acomodarse en la relajación o meditación, además de poderse utilizar para facilitar la postura, evitando tensiones innecesarias.



ESCUCHA



TONO PIERNAS



FLEXION CADERA



EXTENSION CADERA



ADUCCION CADERA



ADUCCION CADERA



ROTACION EXTERNA



ABDUCCION CADERA



FLEXION



ROTACION INTERNA EXTERNA



ROTACION INTERNA EXTERNA



TONO CUADRICEPS



ESTIRAR ISQUIOTIBIALES



ROTACION TOBILLO



FLEXION PLANTAR Y DORSAL



FLEXION, EXTENSION DEDOS



MASAJE PIES

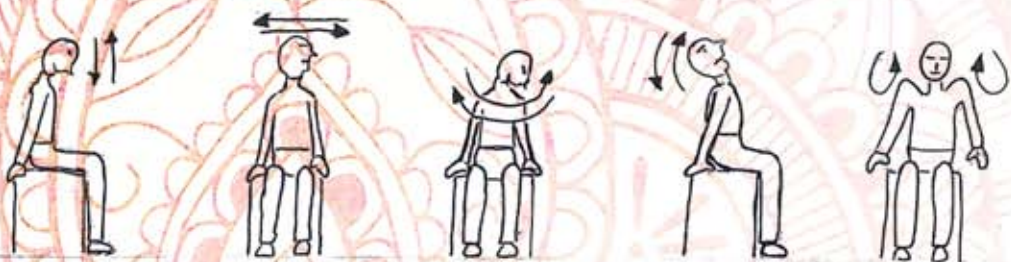


MOVILIZACION CADERA



ESCUCHA RELAX

SERIE PELVIS-PIERNAS



MOVIMIENTO CERVICALES

ROTACION HOMBROS



CINTURA ESCAPULAR



TRABAJO RESPIRATORIO

FLEXIBILIZAR HOMBROS-CODOS



SERIE BASICA CINTURA ESCAPULAR



CERVICALES

EXTENSION - FLEXION DORSAL



TORSION → INTENSIFICACION

EXTENSION - FLEXION LUMBAR



ESTIRAMIENTO LUMBAR

TONIFICACION

TORSION



ESTIRAMIENTO COLUMNA

MOVIMIENTO

HOMBROS

FLEXION

SENTIR RESPIRACION



DESCOMPRESION

EXTENSION

SERIE BASICA COLUMNA



ESCUCHA



BALANCEO DELANTE ATRAS



EQUILIBRIO FLEXION CADERA



EQUILIBRIO ADUCCION CADERA



EQUILIBRIO EXTENSION CADERA



FUERZA GLUTEOS



APERTURA HOMBROS



ESTIRAMIENTO POSTERIOR



TORSION



ESTIRAMIENTO LATERAL



ISQUIOTIBIALES



EXTENSION



FLEXION CADERA



SENTIR RESPIRACION



ESTIRAMIENTO TORSION LATERAL



RESISTENCIA PIERNAS



RESISTENCIA FUERZA



ESTIRAMIENTO ESPALDA



RELAX SUSPENSION

SERIE DE PIE BASICA



LOS PRANAYAMAS: TÉCNICAS RESPIRATORIAS

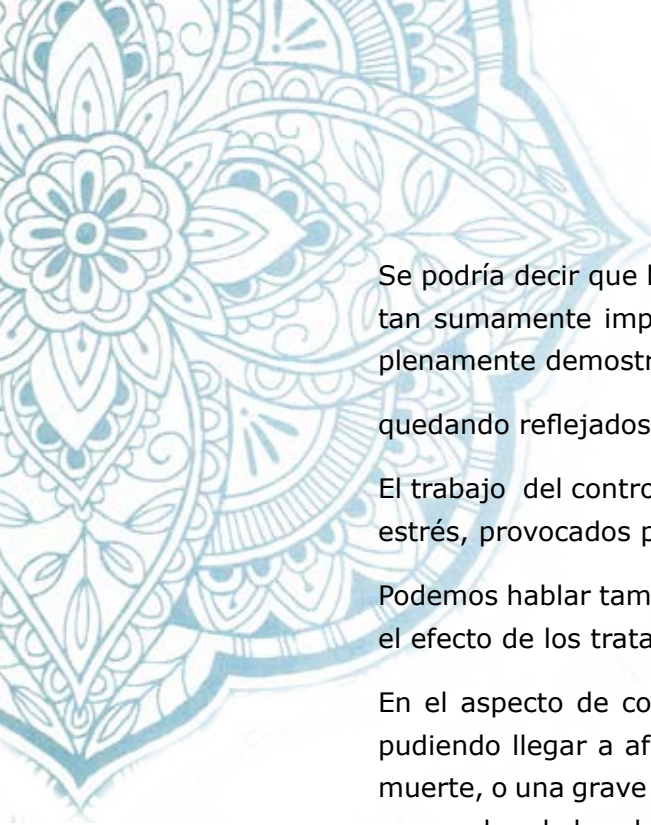
definición

Pranayama, el arte yóguico de la respiración, proviene de la raíz de las palabras prana y ayama. Prana significa "energía vital" y ayama significa "expansión, manifestación o prolongación". La práctica de pranayama es, por lo tanto, la práctica de la expansión de nuestro propio prana para que armonice con el prana universal. Esto da lugar a la unidad o la fusión de la conciencia propia del individuo con la conciencia universal. Es en esta unión donde nos damos cuenta que no somos simplemente un cuerpo físico limitado, si no que somos, de hecho, un espíritu inmortal.

Pranayama es el control de la respiración a nivel físico, y prana (energía vital) el control a nivel sutil. Esto se logra a través de la inhalación consciente (puraka), la espiración (recaka) y la retención (kumbhaka) de la respiración junto con la atención centrada en alguna parte o zona del cuerpo físico o sutil, como el corazón o el sexto chakra (llamado "tercer ojo") en el centro de la frente.

beneficios

Los pranayamas abarcan un conjunto de técnicas respiratorias que mejoran la captación del oxígeno y la eliminación del dióxido de carbono, incrementan la energía vital, limpian los canales energéticos y estimulan la circulación pránica. Reportan un estado de gran calma mental y otorgan niveles de conciencia más profundos. Los pranayamas son herramientas o instrumentos básicos para la meditación pues ayudan a controlar la mente. La actividad mental se correlaciona con la respiración, cuantas más respiraciones haya, más pensamientos correrán por la mente, pero con los pranayamas se reduce drásticamente el número de respiraciones. Una vez que se ha calmado la mente, uno se encuentra preparado para la concentración y meditación. Por ello conviene practicarlo antes de la meditación, ya que coloca la mente en estado de alerta, centrándose en ello y apaciguándose al mismo tiempo. Se trata de un proceso muy importante pues prepara al aspirante para un nivel más elevado de conciencia a través del aumento de sus prácticas meditativas.



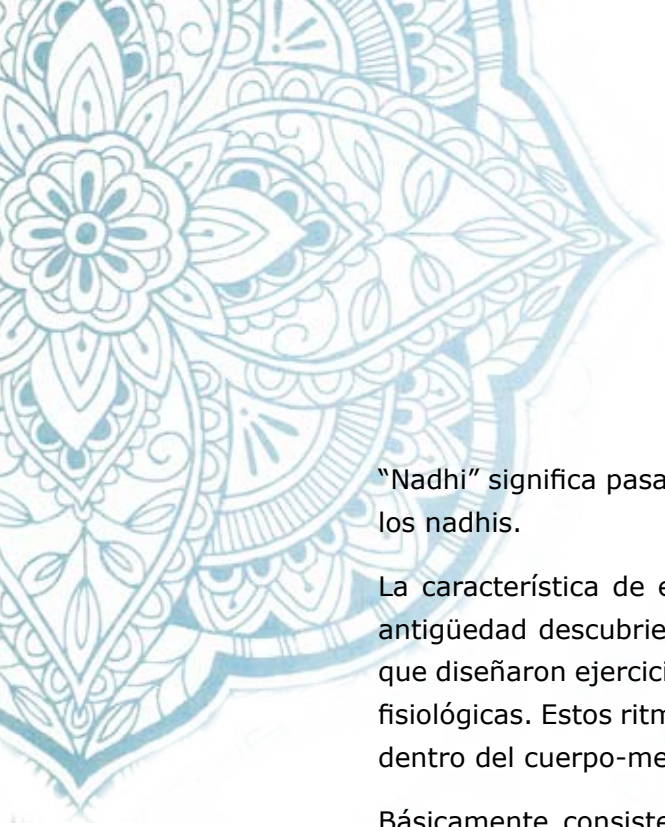
Se podría decir que la práctica de pranayama no tiene edad, es simplemente la toma de conciencia de ese momento fisiológico, tan sumamente importante y a la vez tan desconocido. Los efectos beneficiosos del pranayama en nuestro organismo están plenamente demostrados,

quedando reflejados en los innumerables textos de estudio y orientación de todas las corrientes espirituales.

El trabajo del control respiratorio (Pranayama) nos lleva a un estado de conciencia en el cual se pueden mejorar los síntomas de estrés, provocados por la vida cotidiana, (trabajo, situaciones laborales, problemas psicosociales).

Podemos hablar también de efectos beneficiosos en el ámbito de la salud, mejorar la respuesta ante las enfermedades y mejorar el efecto de los tratamientos médicos.

En el aspecto de conciencia espiritual, se puede afirmar que se adquiere una visión profunda de la realidad que nos rodea, pudiendo llegar a afrontar situaciones de forma distinta a la que quizás se está acostumbrado, situaciones tan reales como la muerte, o una grave enfermedad, que a su vez producen desasosiego e incompreensión. Llegamos a estos estados de comprensión aprovechando la calma que nos produce el control de la respiración. Como ya se ha dicho antes, cuanto más calmada esté nuestra respiración, más calmado estará nuestro torbellino de pensamientos y juicios. La sensación de separación con la totalidad que nos rodea, también adquiere otro aspecto que desconocíamos, se puede apreciar que nos acercamos a una comprensión de la totalidad de la cual no éramos conscientes.



EXPOSICIÓN DE PRANAYAMAS Y TÉCNICAS

NADHI SHODHANA: respiración alterna equilibrante

“Nadhi” significa pasaje o canal energético y “Shodhana” significa purificación, se puede decir que es un pranayama que purifica los nadhis.

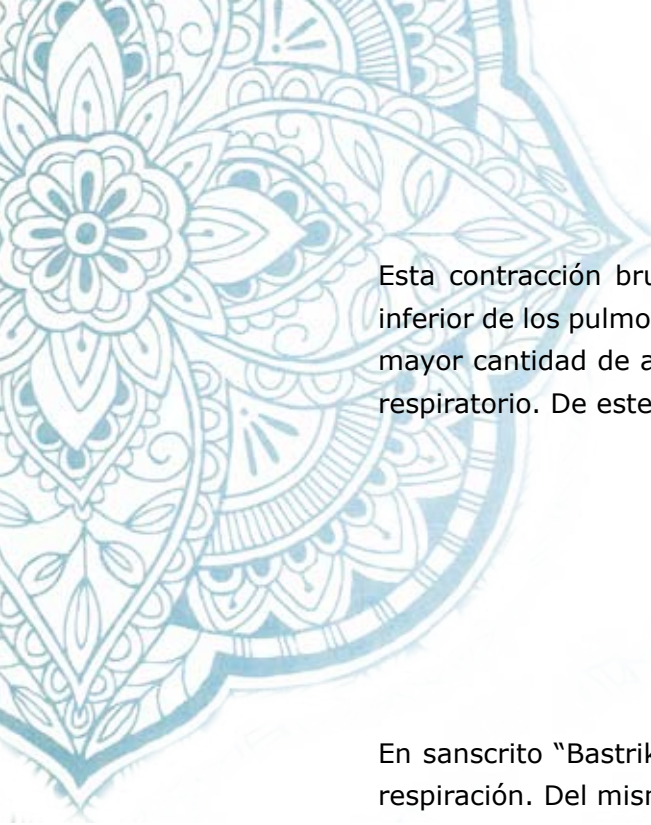
La característica de este ejercicio es la incorporación de los ritmos en cada una de las fases respiratorias. Los yoguis de la antigüedad descubrieron la interrelación que existe entre el ritmo respiratorio, el ritmo cardíaco y la actividad cerebral, por lo que diseñaron ejercicios de respiración con ritmo con el objetivo de recuperar y potenciar la armonía entre las distintas funciones fisiológicas. Estos ritmos respiratorios hacen que se mejore la captación del prana y, a su vez, que se distribuya equilibradamente dentro del cuerpo-mente.

Básicamente consiste en respirar alternadamente por cada fosa nasal para lo cual se tapa la fosa que permanece pasiva, aplicando un mudra “Nasagra Mudra”.

KAPALBHATI: respiración energizante purificante

“Kapala” es una palabra sanscrita que significa “cráneo” y “Bhati”, “Brillar”, por lo tanto, el término se refiere a un ejercicio que hace brillar el cráneo. Aquí el cráneo es el pasaje nasal a través del cual pasa el aire dentro y fuera. Aunque este es un ejercicio de respiración, se lo considera un ejercicio de limpieza y forma parte de los Shad Kriyas o seis ejercicios de purificación.

Consiste en una serie de respiraciones rápidas en las que la exhalación es forzada por la contracción de los músculos abdominales, mientras que la inhalación es pasiva, produciéndose espontáneamente al relajar los músculos abdominales.



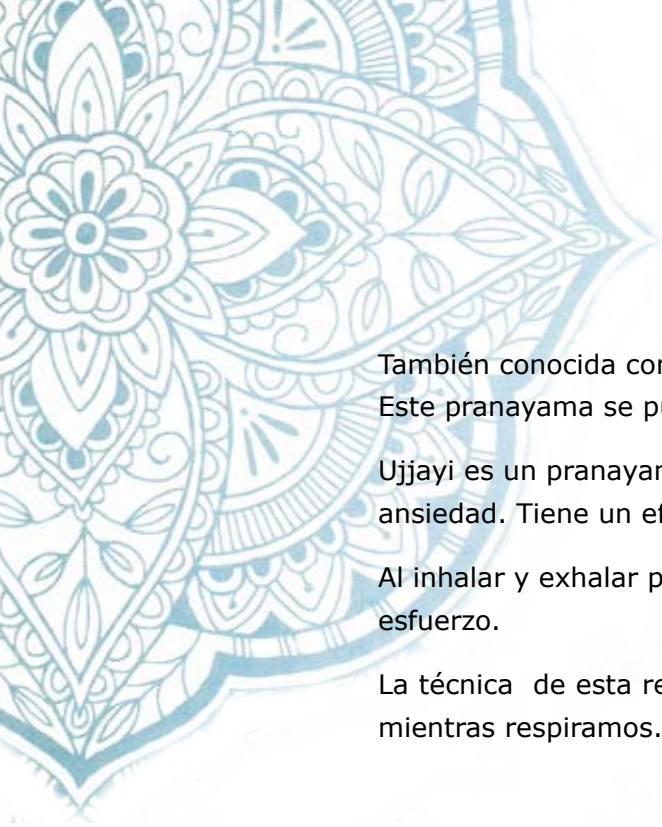
Esta contracción brusca de abdomen masajea todos los órganos y el movimiento del diafragma ejercita y despeja la parte inferior de los pulmones, incrementando su elasticidad y la capacidad pulmonar. Al eliminar el aire viciado de los pulmones, entra mayor cantidad de aire rico en oxígeno lo que contribuye a purificar la sangre, reforzar la respiración y limpiar todo el sistema respiratorio. De este modo se limpia la mente, mejora la concentración y se alcanza un estado de calma interior.

BASTRIKA: respiración de fuelle

En sanscrito “Bastrika” significa “fuelle”. Una rápida sucesión de expulsiones forzadas es la característica más notable de esta respiración. Del mismo modo que el herrero acciona su fuelle rápidamente, así hay que respirar en este pranayama. Aunque se parezca a Kapalabhati, sus efectos son diferentes.

Bastrika es una combinación de Kapalabhati y Ujjayi al que se le agregan los Bandhas, lo cual ayuda a absorber el prana que se genera durante la respiración rápida.

Esta técnica se realiza inhalando y exhalando rápidamente con énfasis en la exhalación, llevando el diafragma y todos los músculos respiratorios a una rápida acción, se puede ayudar con un movimiento de los brazos arriba y abajo, como si fueran una palanca, a modo de dar más fuerza al movimiento.



UJJAYI: respiración sonora

También conocida como respiración psíquica. Su nombre significa el dominio (JAYA) de la elevación del nivel de energía (UD). Este pranayama se puede usar para liberar la tensión del plexo solar o el abdomen.

Ujjayi es un pranayama que calienta el cuerpo, refuerza el sistema nervioso y digestivo. Asimismo acalla a la mente y reduce la ansiedad. Tiene un efecto calmante natural practicándolo solo dos o tres minutos.

Al inhalar y exhalar por la glotis ligeramente entrecerrada, la respiración se prolonga y ralentiza a la vez, de forma natural y sin esfuerzo.

La técnica de esta respiración consiste en contraer la laringe para ralentizar el paso del aire, esto produce a su vez un sonido mientras respiramos.

SURYABHEDA: respiración fosa nasal derecha

SURYABHEDA "Significa respiración solar". En esta técnica los yogis inhalan por la fosa nasal derecha, que es la solar o Surya Nadi Pingala.

Esta técnica hace aumentar el calor corporal.

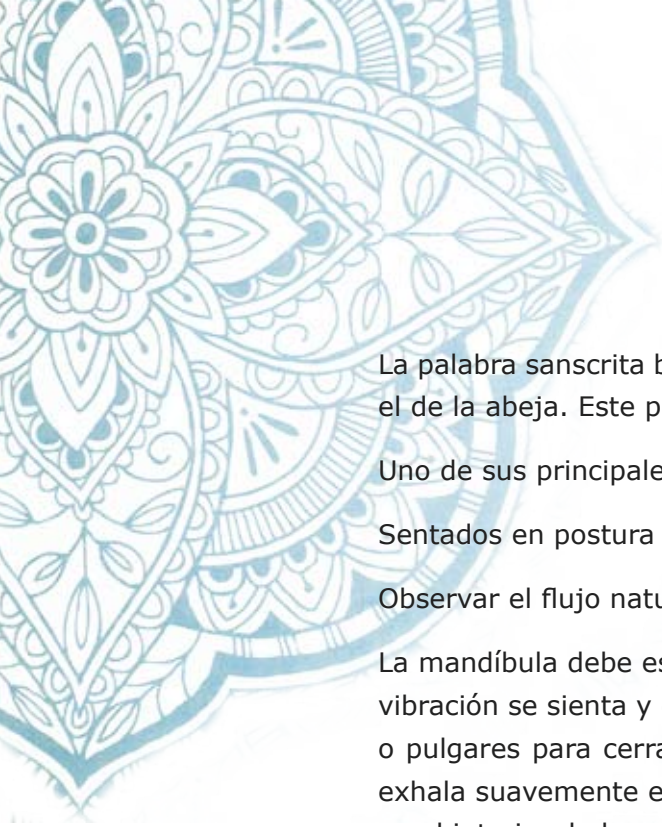
Esta práctica también ayuda a llevar Prana al Sushuma y, por lo tanto, a despertar la Kundalini.

Se realiza sentado en una postura cómoda, llevando los dedos índice y medio de la mano derecha al entrecejo.

Tapar la fosa nasal izquierda con el anular y el meñique e inhalar por la fosa nasal derecha sin producir ruido.

Tapar la fosa nasal derecha con el pulgar, retener la respiración hasta que resulte cómodo y realizar Jalandhara bandha llevando el mentón a la parte superior del esternón.

Deshacer jalandhara y exhalar por la izquierda. Repetir los pasos inhalando siempre por la derecha.



BRAHMARI: respiración de la abeja tranquilizante

La palabra sanscrita bhramar significa abeja. La práctica se llama así pues el practicante imita un zumbido bajo y profundo como el de la abeja. Este pranayama es usado en Nada Yoga para despertar conciencia de los sonidos internos.

Uno de sus principales objetivos es inducir al practicante a un estado meditativo.

Sentados en postura cómoda, con la espina dorsal erguida, los ojos cerrados y el cuerpo relajado.

Observar el flujo natural de la respiración hasta que se calme.

La mandíbula debe estar relajada y los labios gentilmente cerrados, con los dientes ligeramente separados. Esto permite que la vibración se sienta y escuche mejor. Elevar los brazos hacia los lados, llevando las manos hacia los oídos. Usar los dedos índices o pulgares para cerrar los oídos presionando las carnosidades del exterior de los pabellones auditivos. El practicante inhala y exhala suavemente emitiendo un sonido similar al que hacen las abejas, se lleva la concentración a la vibración que se produce en el interior de la cabeza y se visualiza una luz en el entrecejo.

Este pranayama elimina la ansiedad y tranquiliza la mente, a su vez activa Ahnahata chakra y equilibra el prana estimulando el Nadi central Shushuma.

SHITALI: respiración pico de cuervo

SHIATALI “Significa refrescante” Este pranayama tranquilizante produce una corriente refrescante al inspirar por la boca. La lengua debe adoptar una posición particular que consiste en abrir la boca, sacar la lengua redondeando los labios para ayudar a darle forma tubular. El aire se aspira por la lengua como si se hiciese a través de un tubo. Postura sentada, adaptada según necesidad. Interiorizarse en la quietud corporal y en el fluir de la respiración, durante 1 o 2 minutos. Inspirar lentamente por la lengua en forma de tubo centrándose en el frescor que genera la corriente entrante y exhalar por la nariz. Al final de la inspiración, relajar la lengua y cerrar la boca. Beneficios: Shitali refresca el organismo, por lo que su práctica se aconseja en la estación calurosa. Se utiliza terapéuticamente para combatir los efectos nocivos de estados febriles, indigestión, etc. Purifica la sangre. Calma la mente e induce a la meditación.



POSIBLES CONTRAINDICACIONES DEL PRANAYAMA

Quizá se podría decir que estas técnicas en pocos casos podrían dañar a las personas que las realizan, pero se debe de tener atención en personas con problemas cardiacos.

En personas con un alto grado de ansiedad, se aconseja consultar a un practicante avanzado. Serán orientadas a la práctica más adecuada.

Se podría mencionar el Pranayama Kapalbhathi, en este pranayama se debe tener sumo cuidado con personas que puedan tener algún problema cardíaco, o posibles problemas respiratorios (Enfisema pulmonar). No es

recomendable después de comer exageradamente, ni en personas con cáncer abdominal, colitis, úlceras de estómago activas, hernia e inflamaciones de órganos internos. Tampoco es aconsejable durante la menstruación o el embarazo, ni cuando exista congestión nasal, fiebre o infección de oídos.

En el Pranayama Bahstrika se deben tener las mismas consideraciones que en Kapalbhathi ,es importante la supervisión de un practicante avanzado. En las demás técnicas de pranayama se podría decir que las contraindicaciones se limitan a si estamos resfriados y poco más. Nunca se debe hacer una práctica abusiva de estas técnicas, mejor practicarlas siempre con moderación.



RELAJACION MUSCULAR PROGRESIVA

Definición

Del latín "relaxatio", relajación es la acción y efecto de relajar o relajarse (aflojar, ablandar, distraer el ánimo con algún descanso). Así pues, podemos decir que la relajación está asociada a reducir la tensión física y/o mental.

La relajación es un estado de conciencia que se busca voluntariamente con el fin de alcanzar un estado de calma mental, de tranquilidad de pensamientos, que genera paz interior y, con la práctica, felicidad y alegría. Es, asimismo, un estado del cuerpo en el que los músculos están en reposo y el organismo apenas consume energía. Disminuyen las pulsaciones cardíacas, la presión arterial y las ondas cerebrales.


A principios del siglo XX, E. Jacobson desarrolló la técnica de La Relajación Muscular Progresiva (1938), cuyas finalidades principales eran provocar una tranquilidad mental y un estado de autorregulación del organismo al suprimir las tensiones musculares.

E. Jacobson descubrió que, tensando y relajando sistemáticamente varios grupos de músculos y aprendiendo a atender y a discriminar las sensaciones resultantes de la tensión y la relajación, una persona puede eliminar, casi por completo, las contracciones musculares y experimentar una sensación de relajación profunda.

Efectos y Beneficios

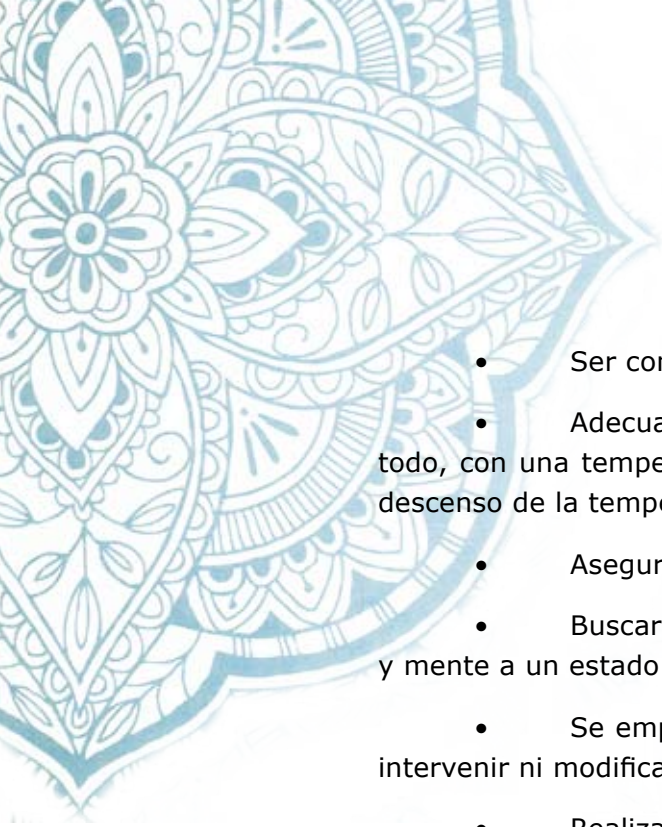
A nivel fisiológico, los efectos de la RMP son los siguientes:

- Reduce la tensión muscular tónica.
- Reduce la frecuencia e intensidad del latido cardíaco.
- Reduce la actividad del sistema nervioso simpático en general (músculos lisos, músculo cardíaco y glándulas de todo el organismo)

- 
- Reduce la secreción de adrenalina y noradrenalina.
 - Reduce la vasodilatación arterial.
 - Reduce los cambios respiratorios (disminución frecuencia, aumento en intensidad, regulación del ritmo respiratorio).
 - Reduce el metabolismo basal (valor mínimo de energía necesaria para que la célula subsista).
 - Reduce los índices de colesterol e índices grasos en plasma.
 - Incrementa el nivel de leucocitos.
 - Incrementa el ritmo cerebral de frecuencia.

Dicho con otras palabras, sus principales beneficios son:

- Libera tensiones y contracturas musculares.
- Mejora la circulación.
- Disminuye la presión cardiaca.
- Mejora la función ventilatoria gracias a la distensión muscular del diafragma y los músculos intercostales, y la relajación de los músculos esenciales del árbol bronquial.
- Disminuye espasmos gástricos.
- Mejora la digestión.
- Disminuye cólicos y disurias.
- Evita el gasto de energía innecesario.



Consejos para realizar una buena relajación

- Ser consciente de la importancia que tiene la práctica diaria de la relajación.
- Adecuar la sala convenientemente: con penumbra, música, incienso, colchoneta para tumbarse, cojines y, sobre todo, con una temperatura agradable puesto que uno de los efectos más destacados cuando se entra en la relajación es el descenso de la temperatura corporal.
- Asegurarse de que no habrá interrupciones.
- Buscar la comodidad en la posición (ya sea en una postura sentada que en una postura tumbada) y llevar cuerpo y mente a un estado de total abandono.
- Se empieza siempre con la respiración. Dirigir la atención al abdomen y tomar conciencia de la respiración sin intervenir ni modificarla.
- Realizar una secuencia ordenada en sentido ascendente o descendente (empezando por manos y acabando por pies o viceversa) y procurar que sea siempre la misma.
- Hacer un repaso mental de los músculos antes de empezar la relajación con el fin de detectar previamente las partes tensas.
- No forzar demasiado el músculo ya que puede ser molesto y/o perjudicial. Al tensar se pretende la distensión y no la contracción.
- Al relajar hay que soltar el musculo de repente y no poco a poco.
- Es recomendable imaginar los músculos que se están trabajando, especialmente al relajarlos, para notar como se siguen distendiendo tras soltarlos.
- Tomar conciencia de la agradable sensación de relajar cada músculo.
- Identificar los cambios que se producen en los puntos de tensión al cabo de una semana de practicar la relajación.

Se debe:

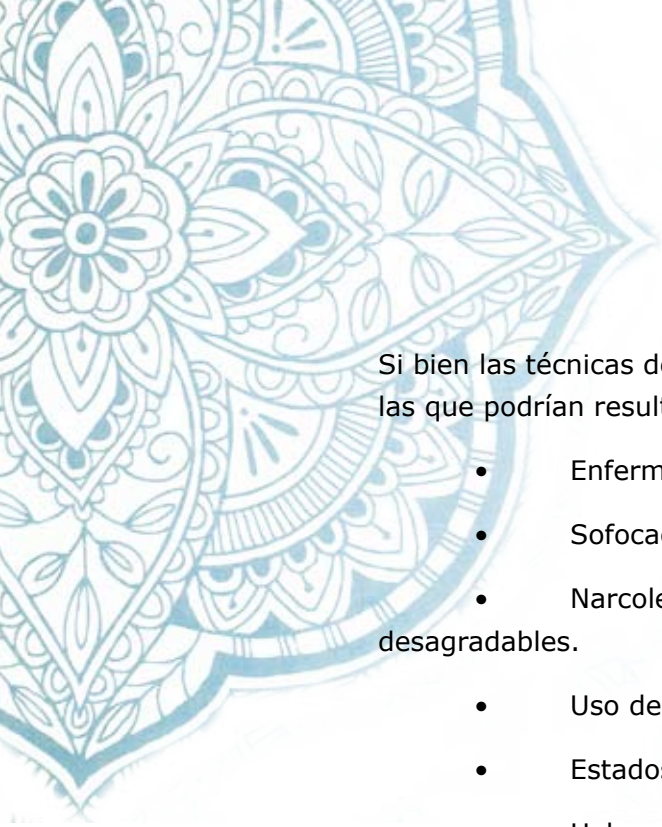
- Tensar el músculo de 2 a 5 segundos
- Aflojar el músculo de 15 a 20 segundos

A continuación detallamos las principales partes del cuerpo implicadas en una RMP y como realizar los correspondientes ejercicios de tensión-distensión:

- Manos y antebrazos: apretar puños contrayendo manos, muñecas y antebrazos.
- Bíceps: contraerlos empujando los codos contra el suelo (o respaldo butaca).
- Frente: elevar las cejas o arrugar la frente.
- Parte superior de las mejillas y nariz: arrugar la nariz y los labios.
- Parte inferior de las mejillas y mandíbula: apretar los dientes y forzar una sonrisa tirando de la comisura de los labios hacia afuera.
 - Cuello y garganta: empujar la barbilla hacia abajo, como si se quisiera tocar el pecho y, al mismo tiempo, hacer fuerza para evitar que toque, de este modo se contraponen los músculos frontales y posteriores del cuello.
 - Pecho, hombros y parte superior de la espalda: arquear la espalda al inspirar, como si se quisiera juntar los omoplatos.
 - Región abdominal o estomacal: poner el estómago duro y tenso.
 - Muslos: estirar y elevar las piernas unos 20 cm del suelo, tensando y haciendo fuerza. Aguantar unos segundos. Para relajar soltar las piernas y dejarlas caer a peso.
 - Pantorrillas y pies: estirar bien las piernas y las puntas de los dedos.

Según el tiempo, la experiencia o capacidad que se disponga, se agruparán más o menos músculos a la vez.

Se recomienda, inicialmente, realizar una relajación larga, de unos 16 grupos musculares (en cuyo caso se diferenciará izquierda y derecha para manos-antebrazos, bíceps, muslos, pantorrillas y pies) y, con el tiempo, pasar a una relajación de 4 grupos musculares (agrupando en un mismo movimiento ambos brazos, cabeza y cuello en otro, tronco y, finalmente, ambas piernas)



Posibles contraindicaciones

Si bien las técnicas de relajación son beneficiosas para todas las personas, hay que tener en cuenta una serie de situaciones en las que podrían resultar contraindicadas:

- Enfermedades físicas graves, operaciones recientes, heridas y tensiones musculares.
- Sofocaciones anteriores, ahogos y/o desmayos.
- Narcolepsia, ataques epilépticos, diabetes, condiciones derivadas de deficiencia tiroidea y reacciones cardiacas desagradables.
- Uso de insulina, sedantes hipnóticos y medicación cardiovascular.
- Estados psicóticos, reacciones disociativas, ideaciones paranoides y/o trastornos emocionales.
- Haber sido testigo de accidentes muy impactantes y/o tener malos recuerdos de la infancia

Consideraciones generales

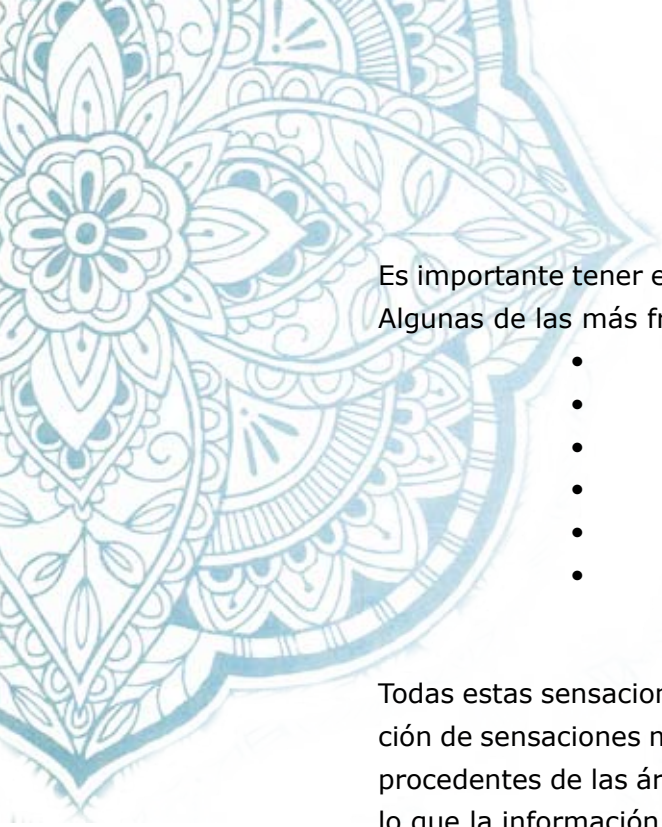
La relajación es una técnica que se aprende con la práctica por lo que se obtendrán mejores resultados cuanto más se practique.

Con una práctica regular se puede alcanzar un nivel en el que uno consiga relajarse adecuadamente en 5 ó 10 minutos.

La relajación puede aplicarse en situaciones en las que se haya producido un grado de ansiedad elevado.

La práctica de la relajación permite tener control de las situaciones, impidiendo que se produzcan los estados de ansiedad.

La relajación física y el control mental están íntimamente relacionados de manera que cuando una persona está relajada sus pensamientos se controlan mejor y pueden dirigirse convenientemente.



Es importante tener en cuenta que durante la relajación pueden aparecer sensaciones que nunca se habían sentido previamente. Algunas de las más frecuentes son:

- Pesadez de alguna parte o de todo el cuerpo.
- Ligereza en alguna parte o en todo el cuerpo.
- Sensación de hormigueo en piernas o brazos.
- Sensación de inmovilidad y de pérdida del control.
- Sensación de abandono del cuerpo.
- Ausencia de sensaciones.

Todas estas sensaciones pueden resultar muy agradables si se saben interpretar apropiadamente. Son consecuencia de la reducción de sensaciones musculares hacia las áreas sensoriales cerebrales o bien por la reducida respuesta muscular ante las órdenes procedentes de las áreas cerebrales motoras. Cuando los músculos están relajados, se activan menos receptores musculares por lo que la información que llega de esta parte del cuerpo al cerebro es menor. Esto se interpreta como ligereza, desconocimiento de la posición en la que se encuentra el cuerpo o ausencia de sensaciones corporales, pero hay que insistir en que estas sensaciones son una interpretación de nuestro cerebro de una situación: la relajación. Si se reconocen estas sensaciones como consecuencia de la relajación, entonces es cuando resultan placenteras y si somos capaces de recrearnos en las mismas, entonces podemos alcanzar un nivel de relajación todavía mayor.



LOS MANTRAS

Definición

Un mantra es una combinación de sílabas sagradas que forma un núcleo de energía espiritual. La palabra mantra deriva de dos raíces sánscritas *man* que es la correlación entre el pensamiento y la criatura pensante (hombre) y *tra* que significa instrumento, por tanto, mantra es "el instrumento de la mente que nos libera y protege".

Los mantras dirigen la mente y el cerebro a través del ritmo, el sonido, la concentración y la respiración. Buscamos conectar con el maestro que yace detrás del sonido, para dejar de lado nuestro ego y traer luz a nuestra vida. De esta forma, podemos aligerar los patrones que limitan nuestro actuar y nuestra experiencia para abrir y suavizar nuestra mente. A través del sonido buscamos recordar el estado natural del Ser, desapegado del pasado, las creencias y las limitaciones autoimpuestas. Cantamos para unirnos al ritmo y vibración del universo y así poder tener una experiencia del infinito en nuestro interior.

Cuando meditamos recitando un mantra, entramos en japa (repetición) y esto afecta a nuestra mente de una manera muy potente. Al repetir los patrones de sonido, cambia la vibración de la mente y se deshacen automatismos muy arraigados, se produce una limpieza del subconsciente liberando formas de pensamiento y sentimientos almacenadas. Si uno continua en esta repetición, nuevos patrones son creados y se despiertan capacidades latentes en el interior.



BENEFICIOS PARA LA TERCERA EDAD

La introducción del canto de mantras en clases de yoga para la tercera edad, resulta interesante por los beneficios que aporta.

Disminuye la ansiedad y la depresión

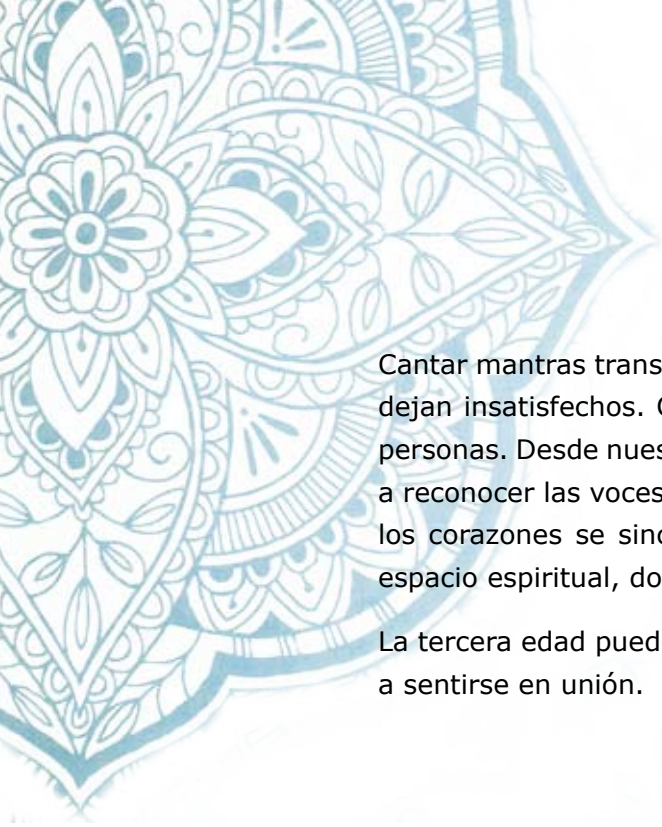
La meditación con mantras combina sonidos, respiración y ritmo. Esta combinación crea un flujo de energía que viaja por todos los canales energéticos del cuerpo y transforma la sensación de estrés y de miedo en sensación de calma y paz. Los hemisferios del cerebro y los sistemas nerviosos y endocrinos encargados del estado anímico de la persona, se equilibran.

Las personas de la tercera edad no están exentas de padecer estrés, cansancio o angustia. Cantar mantras puede beneficiar su estado de ánimo, sensación de pertenencia y disminuir estados de tristeza o depresión.

Libera de hábitos neuróticos

Al cantar mantras los pensamientos se acallan, el sonido permite canalizar la atención en un solo foco y comenzar el proceso de meditación a través de la concentración. Al concentrarnos podemos empezar a relajarnos. Se crea un espacio mental en el que somos capaces de observar nuestros patrones, hábitos de pensamiento y acción. Los yoguis creían que, al repetir estas sílabas sagradas cargadas energéticamente, conectaríamos con nuestro ser más elevado, permitiéndonos avanzar en nuestro camino como humanos, tanto a nivel espiritual como en nuestros hábitos y comportamiento.

En la etapa final de la vida es fundamental descargar y disolver las máximas preocupaciones posibles para moverte bien ligero.



Aporta tranquilidad

Cantar mantras transforma la dependencia que la persona tiene hacia los sentidos y los placeres. Estos son efímeros y limitados, dejan insatisfechos. Cantar puede llegar a ser muy placentero, nos ayuda a trascender los sentidos y conectar con las demás personas. Desde nuestra primera infancia, nos sincronizamos con el ritmo cardíaco de nuestra madre, somos capaces de empezar a reconocer las voces de nuestros seres queridos y aprendemos a través de la música. Se ha comprobado que en un coro, todos los corazones se sincronizan batiendo al mismo ritmo. Cantar nos tranquiliza profundamente, logra transportarnos hacia un espacio espiritual, donde el sonido es la vida misma.

La tercera edad puede ser una oportunidad para retomar nuestra conexión con la música, cantar mantras es una vía para volver a sentirse en unión.

Desarrolla la compasión

Al calmar la actividad mental, la persona amplía la percepción que tiene sobre sí misma, se siente integrada con la energía de la vida. Abre su corazón y se siente preparada para recibir la vida sin rechazos y sin miedo. Este es el camino de la devoción y la compasión.

La tercera edad es una etapa en la que inevitablemente empezamos a prepararnos para el final de la vida. La muerte puede verse como una despedida o transición. Si logramos atravesar ese momento con dulzura, con un corazón abierto y predispuestos al perdón, será más sencillo y bello.

No hay esfuerzo físico

Las personas de la tercera edad a veces pueden estar limitadas físicamente, cantar mantras no requiere ningún gran esfuerzo y les ayuda a expresarse y liberar emociones a través de la voz.

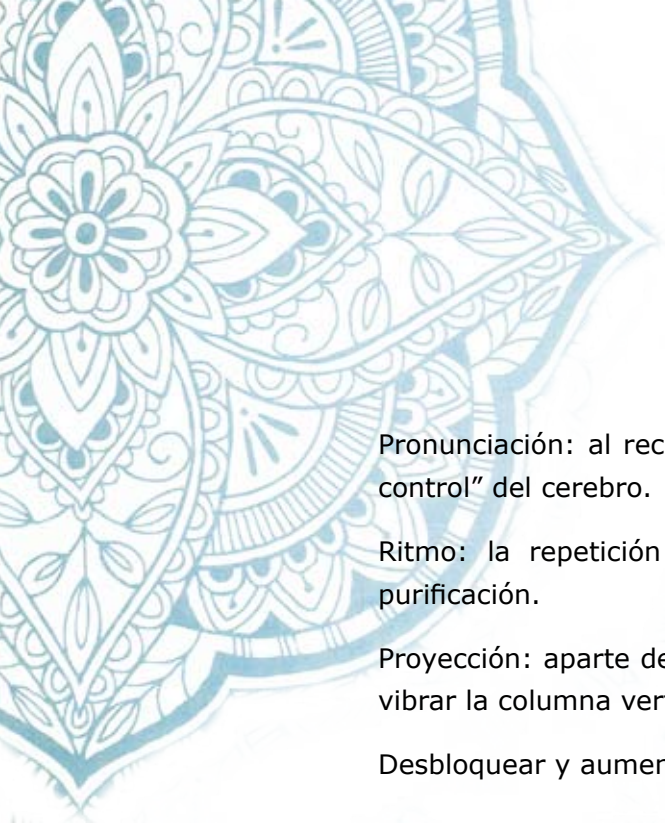


Fortalece el sistema inmunitario

A través del sonido y de la respiración se pueden equilibrar todos los ritmos del cuerpo que a menudo están sobrecargados. Los sonidos van directo al hipotálamo, la conexión más importante entre el cuerpo y la mente; a la vez enlaza el sistema nervioso con el endocrino. El buen estado del hipotálamo favorece el adecuado funcionamiento del metabolismo y regula el sistema parasimpático, que aporta bienestar general.

Los mantras son en sí mismos una tecnología cuántica capaz de modificar los neurotransmisores que dirigen los estados de la mente y del cerebro. La buena noticia es que son efectivos en sí mismos, más allá de la comprensión o creencias del que los recite, sus efectos son inevitables. Al presionar el paladar con la lengua en sus 84 puntos de reflexología, se estimula directamente el hipotálamo. Este recibe información de los sentidos y es el encargado de dirigir los impulsos, los sentimientos y la relación entre ambos hemisferios cerebrales. Simplificando se podría decir que es el punto de conexión entre cuerpo y mente. El ritmo de la respiración, el estímulo de la lengua sobre el paladar y la vibración del sonido, marcan al hipotálamo un código de funcionamiento, y este libera neuroquímicos que activan la glándula pituitaria. De esta forma, todas las glándulas del cuerpo segregan hormonas, generando una capacidad inmunológica, calidad de emociones y estado de ánimo. Entonces, a través del poder del mantra afectamos directamente: el sistema nervioso (simpático y parasimpático), el sistema endocrino y el sistema inmunológico.

A cualquier edad, teniendo un sistema inmunitario fuerte, gozamos de plenitud. Después de los 65 años nuestro organismo sufre un deterioro mucho más rápido, poner atención a nuestro sistema inmunitario y glandular, puede mantenernos con una excelente calidad de vida.



Desarrolla la intuición

Pronunciación: al recitar un mantra, la lengua toca ciertos puntos del paladar que envían señales al hipotálamo, la “torre de control” del cerebro.

Ritmo: la repetición de mantras frena la necesidad de correr para alcanzar un propósito, actúa como un proceso de purificación.

Proyección: aparte de estimular el paladar, los mantras se cantan desde el punto del ombligo. Estimulando este punto se hace vibrar la columna vertebral, el canal central del cuerpo por donde circula el prana o energía vital.

Desbloquear y aumentar la circulación del prana en nuestro cuerpo nos ayuda a sentirnos fuertes, vitales y felices.

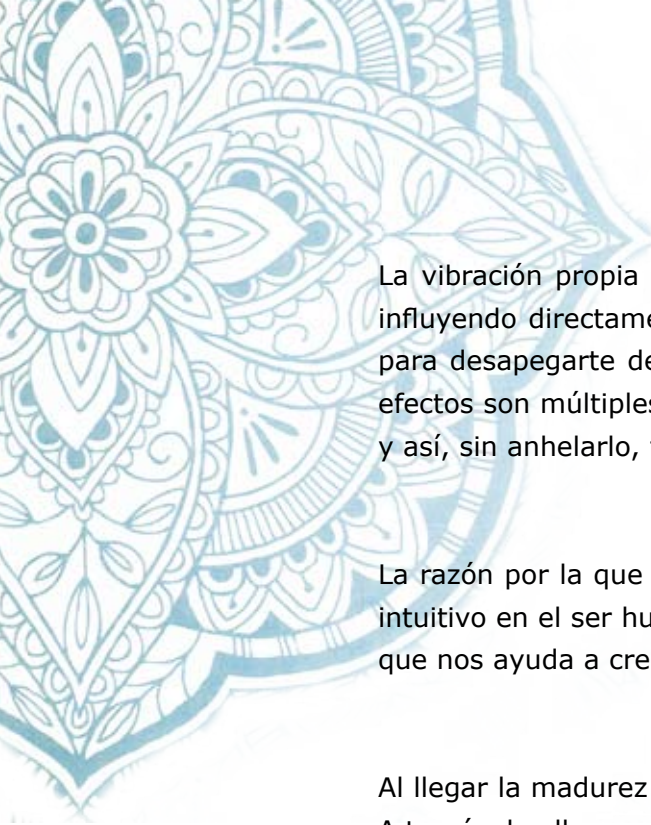
Otorga poder

Las meditaciones y cantos de mantras son usadas en todas las tradiciones. Existen diferentes mantras para cada intención, para cada chakra, para cada enfermedad y petición.

El canto y la pronunciación de sonidos pertenecen a las personas desde nuestra infancia y existen como tradición en cada cultura de este planeta. Volver a ello y practicarlo nos puede servir de apoyo en nuestro camino como seres humanos y espirituales.

Da radiancia

Al cantar una determinada combinación de sonidos, la frecuencia vibratoria de la persona cambia, porque sus pensamientos se refinan, y esto crea un círculo de radiancia a su alrededor.



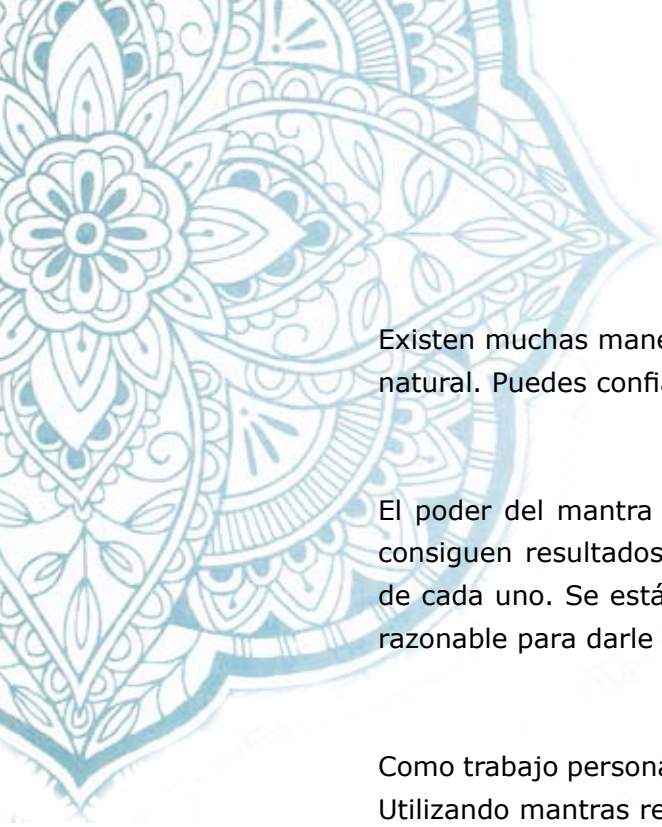
La vibración propia del cuerpo tiene influencia directa en el estado físico, mental y emocional, y al recitar mantras estamos influyendo directamente sobre esa vibración y creando una nueva. Puedes cantar mantras para sanar, para centrar la mente, para desapegarte de las emociones, para sincronizarte con el universo, para sentir al infinito dentro de ti. Las razones y los efectos son múltiples, el poder del mantra es uno e indiscutible. La entrega lo es todo, nos sentamos a cantar sin esperar nada y así, sin anhelarlo, todo llega y vibramos con el universo.

La razón por la que cantar la música y la repetición de sonidos existen desde el principio de los tiempos, siendo algo innato e intuitivo en el ser humano, nos lleva a pensar que realmente produce en nosotros una enorme conexión entre cuerpo y alma, y que nos ayuda a crear el sentimiento de unión, paz, armonía y expansión de conciencia entre todos los seres.

Al llegar la madurez y mirar hacia atrás, hacia nuestra historia y nuestro pasado, los mantras pueden ser una herramienta útil. A través de ellos podemos mejorar nuestro estado mental y físico, podemos ayudar a abrir mente y corazón, y aprender nuevas formas de expresión. Una persona que haya vivido un largo tiempo, ha recogido y almacenado muchas experiencias; para poder compartirlas y transmitir las a las siguientes generaciones es útil la estimulación del 5º chakra a través del canto de mantras. Su apertura puede apoyar el sentimiento de alegría y amor hacia la vida. Madurez, divino tesoro.

TECNICAS PARA INTRODUCIR LOS MANTRAS.

Existen infinidad de mantras, y cada persona tendrá sus preferidos dependiendo del momento y del desafío en el que se encuentre, por esta razón sería imposible escoger, determinar o clasificar los más importantes. Hay un sonido o vibración particular a la que el cuerpo espiritual responderá mejor y, por tanto, hay un mantra que se adaptará especialmente a cada persona, lo que no significa que no vayan a utilizarlos otras personas.



Existen muchas maneras de elegir un mantra. Puedes cantar un mantra hacia el que simplemente te sientas atraído de manera natural. Puedes confiar en la intuición y conocimiento de un maestro para que te indique el más adecuado para ti, etc...

El poder del mantra se hace más eficaz cuando la práctica es regular y durante el tiempo suficiente, es decir, hasta que se consiguen resultados. El tiempo que se dedique a cantar durante una sesión o con qué frecuencia se haga, es una decisión de cada uno. Se está trabajando en el laboratorio de la propia mente, de modo que debemos permitir un periodo de esfuerzo razonable para darle una oportunidad justa.

Como trabajo personal y dependiendo del grupo de personas con el que me encuentre, intentaría introducirlos muy poco a poco. Utilizando mantras realmente sencillos y acompañados de un instrumento o reproductor de música que sirviese de referencia y de guía. De esta manera, el alumno podrá ir reteniendo el sonido y sintiendo la vibración.

En una sociedad en la que los estímulos exteriores y la información nos inundan, y con más de 1000 pensamientos cada vez que parpadeamos, el poder de tener las herramientas adecuadas para poder acallar la mente y conectarnos con nuestro ser ilimitado interior, donde la sabiduría infinita reside, es un regalo.

“EL MANTRA IDENTIFICA A LA PERSONA DIRECTAMENTE CON LA ENERGÍA ORIGINARIA DE LA VIDA. MEDIANTE LA REPETICIÓN DE ESTAS PALABRAS DE PODER SE ALCANZA LA UNIDAD DE LA CONCIENCIA INDIVIDUAL CON LA CONCIENCIA CÓSMICA”.

MANTRAS, pequeña selección personal

OM

Mantra más poderoso y origen.

Corresponde a la vibración que en el universo es la culminación de todas las restantes vibraciones.

Genera liberación dando alas a la conciencia.

SHANTI SHANTI, SHANTI

paz, paz, paz

SO' HAM

Eso soy.

SAT NAM

Mantra semilla.

sat verdad *nam* identidad, son una llamada al alma, recomendada para cantarla al final de la práctica.

SA TA NA MA

Este mantra expresa los cinco sonidos del universo.

Es un manta cíclico y habla de la rueda de la vida.



ONG SOHUNG

Este mantra resuena en el chakra del corazón, en el centro del pecho.

Cantarlo abre este foco de energía, es un mantra sanador ya que la apertura disuelve las posibles cargas emocionales que puede haber en el cuerpo.

Es un mantra simple pero profundo .

LAM- VAM- RAM- YAN- HAM- KSAHM- OM

Las sietes vibraciones y sonidos

Relacionados cada uno con la apertura de cada uno de los chakras.

****El mantra es la canción de una estrella....***

Y te transportará a la estrella*



BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES

SIVANANDA YOGA, Guía para principiantes, Sivananda Yoga Centre, Ed. Gaia.

www.yogakai.com/yogaterceraedad.htm

http://ca.wikipedia.org./Demografia_de_Catalunya

Agenda de Salut Pública de Barcelona

Trabajo "Yoga para la edad de la sabiduría" de Pepa Micó Soriano y Carmen Rodriguez Cano.

Yoga Vital. Noa Belling. Parramon Ediciones 2003

--Yoga y personas mayores. Sergio Mariano Chacin. Editorial CCS 2013.

--Yoga & Medicina. Timothy McCall. Editorial Paidotripo 2010.

MANTRAS. LA PRÁCTICA DEL MANTRA YOGA. SWAMI SIVANANDA RADHA. ed.gulaab.

MUDRAS, MANTRAS Y MANDALAS.J.L.NUAG. ed.Karma.7.

<https://www.facebook.com/indramantras> (pag útil de facebook , cada día introducen un mantra e información sobre ello)

Trabajo "Relajación" de Carlos Alberto Coro Tapia (I.E.S Avempace – Dpto. de Educación Física y D)

Trabajo "Técnicas para el control de la activación" de Mariano Chóliz

Trabajo "LA EFICACIA DE LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN EL TRATAMIENTO PSICOTERAPÉUTICO DE UN PAÇIENTE CON RASGOS DE ANSIEDAD, ATENDIDO EN CLÍNICA DE ASISTENCIA PSICOLÓGICA DE LA UNIVERSIDAD DR. JOSÉ MATÍAS DELGADO."

Presentado por: Julia María Meléndez Prudencio "Universidad Dr. José Matías Delgado" Facultad de Ciencias y Artes Francisco Gavidia