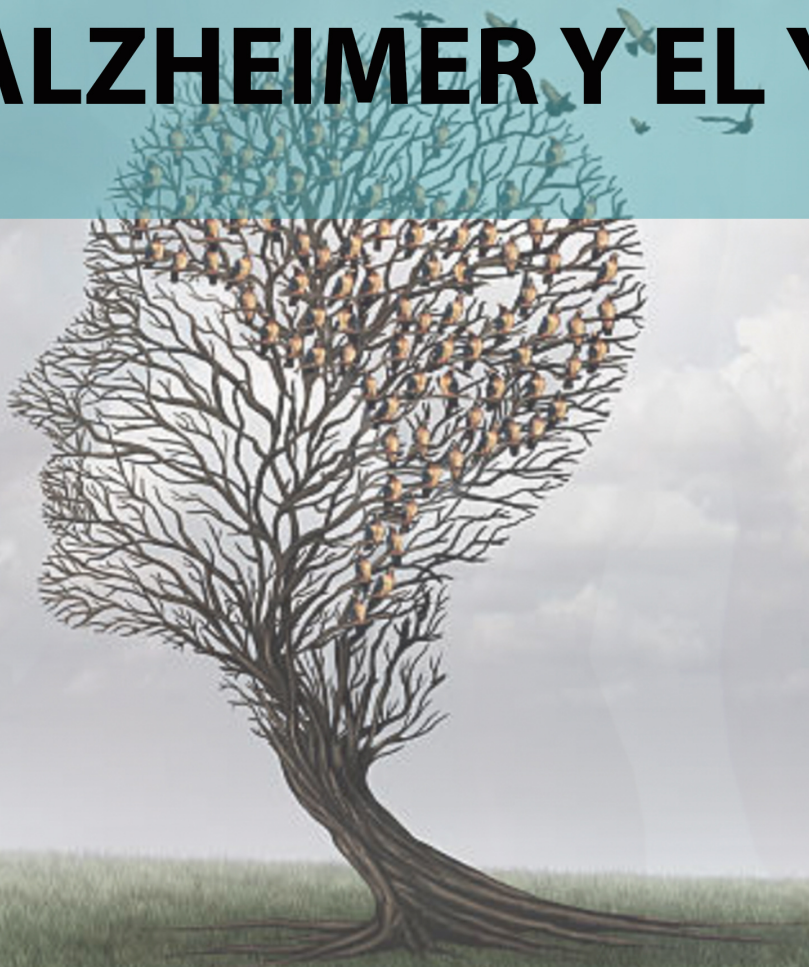




Yoga Anatómico
ANATOMÍA DEL YOGA

EL ALZHEIMER Y EL YOGA



Impartido por Joan Sendra

www.yoganatomico.com

La interacción de los mapas neuronales del cerebro son el resultado de la interacción entre las capacidades neuronales y las experiencias vividas. Todo lo que somos y lo que sabemos lo tenemos grabado dentro de nuestro cerebro, ya que tiene la capacidad de recibir, analizar, procesar y almacenar información, y también la capacidad de dar respuestas a los cambios producidos en el medio externo e interno.

Todos los procesos mentales tienen un solo objetivo que es la supervivencia propia y de la especie, sin embargo cuando el cerebro empieza a degenerarse de una forma progresiva, se van perdiendo las memorias hasta la pérdida de la identidad y a la vez surgen los rasgos humanos básicos del individuo.

Las degeneraciones mentales en una fase inicial son compensadas por la plasticidad cerebral, hasta que llega un punto que la compensación las no es suficiente y es cuando empiezan a aparecer los primeros indicios del deterioro cognitivo. El Alzheimer es una enfermedad que produce cambios patológicos que van alterando el funcionamiento neuronal pudiendo derivar en una demencia, que son el conjunto de signos y síntomas producidos por la alteración cerebral, causando alteraciones en la conducta y en estado de ánimo.

La demencia constituye una disminución progresivo de las capacidades mentales, que puede ir afectando a la memoria, al lenguaje y a la capacidad de reconocer y actuar. La demencia hace referencia a un conjunto de síntomas, lo que técnicamente se denomina síndrome.

La demencia puede dividirse en cuatro grandes grupos

- Enfermedades generales: hipertensión, diabetes, anemias...
- Enfermedades psiquiátricas o mentales
- Enfermedades neurológicas con demencia secundaria: tumores cerebrales, trastornos de la circulación...
- Demencias degenerativas cerebrales primarias: Alzheimer, enfermedad más común

Clasificación etiológica de las demencias

1. Demencias tipo Alzheimer
 1. De inicio precoz
 2. De inicio tardío: familiar, esporádica...
2. Demencias no Alzheimer
 1. Demencias vasculares: infartos múltiples, vasculitis...
 2. Demencias tipo cuerpos de Lewy: problemas en la capacidad de pensar, alucinaciones visuales y ciertos problemas de sueño.
 3. Demencias del lóbulo frontal: enfermedad de pick (pérdida de memoria y desorientación temporo-espacial lentitud en la comprensión, incapacidad manifiesta para hacer frente y resolver problemas sencillos habituales.
 4. Hidrocefalia normotensiva
 5. Demencias degenerativas.
 6. Combinación de síndromes: enfermedad de Parkinson con demencia.
 7. Infecciones: sífilis, meningitis crónica, sida...

El Alzheimer es un tipo de demencia, Y podemos decir que la enfermedad del Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa progresiva que se caracteriza por una serie de rasgos clínicos y patológicos con una gran variabilidad.

- Rasgos clínicos: alteraciones cognitivas como por ejemplo la memoria y otras capacidades mentales, alteraciones funcionales y alteraciones en la conducta.
- Neuro neuropatológicos: atrofia cerebral con pérdida de neuronas.

A pesar de las diversas causas que pueden generar el Alzheimer, es una cascada de acontecimientos bioquímicos que conducen a una alteración de las células cerebrales, y a la pérdida de sus conexiones, sinapsis.

Los primeros síntomas

La sospechas que según problemas vienen dadas generalmente por trastornos progresivos de la memoria. Trastornos de memoria, pero la vez, aparecen fallos sutiles en otras capacidades mentales por ejemplo en el lenguaje, en la orientación temporal, en el razonamiento...

- Pérdidas de memoria que afectan a las capacidades de trabajo: Citas, nombres, números de teléfonos.
- Dificultades para realizar tareas familiares: Problemas para preparar la comida, la higiene personal...
- Problemas con el lenguaje: Olvido y sustitución de palabras...
- Desorientación en el tiempo y espacio: Olvidos de la fecha, cumpleaños, fechas de eventos importantes...
- Problemas de juicio: La persona que sufre esta patología se viste con ropa inapropiada, conductas anómalas...
- Problemas de pensamiento abstracto: Olvido del significado del dinero, aparecen problemas de evaluación, comprensión de frases y lenguaje.
- Pérdidas de cosas o ubicación en lugares incorrectos.
- Cambios en el humor y la conducta: Cambios de los estados de ánimo frecuentes...
- Cambios de la personalidad.
- Pérdida de iniciativa: actitud pasiva.

Los trastornos de la memoria

Hay diferentes tipos de memorias y su función principal es proporcionar información y conocimientos necesarios para comprender e interactuar con el entorno. No es un lugar fijo de almacenamiento, sino que es al dinámico que se amplía según las necesidades, se reelabora los recuerdos según el presente, por lo tanto a largo plazo no es fiable.

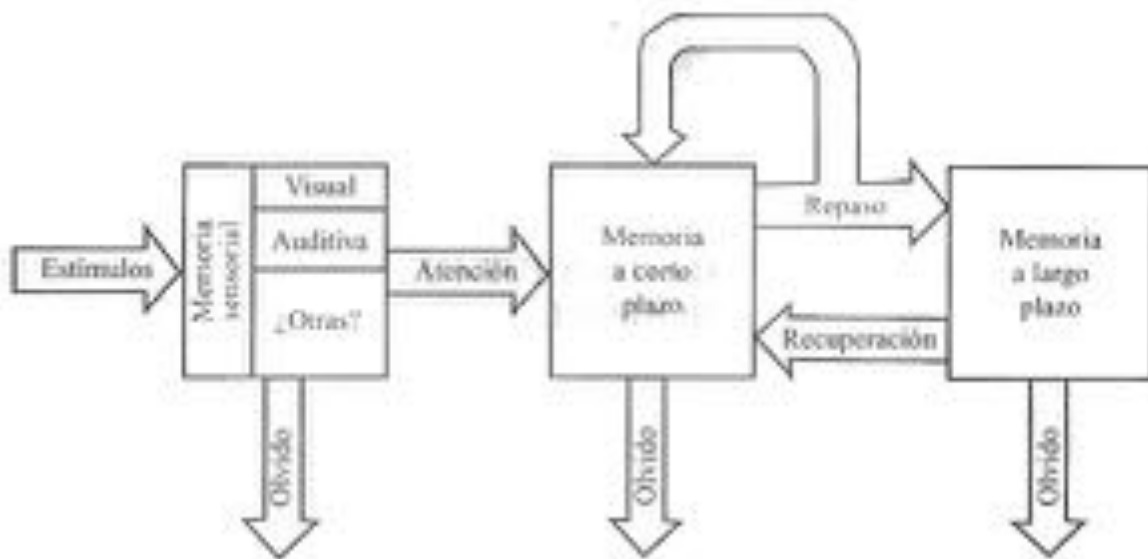
Existe una memoria implícita que es la encargada de la comprensión de los hábitos, la destreza física. La memoria explícita incluye los recuerdos conscientes sobre personas, lugares, objetos y acontecimientos.

Salvo en situaciones muy emocionales, las memorias no suelen formarse de una manera instantánea cuando se recibe la información. En el proceso de la memoria hay dos etapas:

Memoria a corto plazo: Almacena una cantidad limitada de información en un periodo corto de tiempo. Es una memoria inmediata por los estímulos que acaban de ser percibidos. Es una memoria frágil y transitoria y se localiza en el cerebro prefrontal y en el hipocampo.

Las causas no degenerativas son:

- Estrés
- Ansiedad
- Depresión
- Fata de vitamina B12
- Insomnio.



En este cuadro podemos ver que en la segunda instancia corresponde a la memoria a corto plazo, que es donde se lleva a cabo la interpretación y la organización de las experiencias. La información que está en la memoria sensorial se traslada a la memoria a corto plazo, donde aquí se detiene antes de ser almacenada en la memoria de largo plazo.

Este almacenamiento temporal o provisional permanece de 5 a 15 segundos o incluso un poco más, pero este proceso depende de dos procesos, del repaso de la memoria antes de irse a la memoria a largo plazo y su organización.

En la etapa del repaso de la memoria depende del proceso cognitivo, que puede o no mantenerse en la memoria de corto plazo. Si el repaso no se produce, la memoria a corto plazo tiende a desaparecer, cuanto más tiempo sea repasada esta información más posibilidades tenemos de que sea almacenada en la memoria a largo plazo, por ende las personas que sufren de demencia no pasan por el proceso de repaso de la memoria, tanto por un aspecto cognitivo o por un fallo en el sistema neuronal.

Que podemos hacer desde el yoga

El estrés enturbia la mente y por consecuencia la memoria, por ello las técnicas yóguicas están orientadas a conseguir el equilibrio entre los dos hemisferios cerebrales.

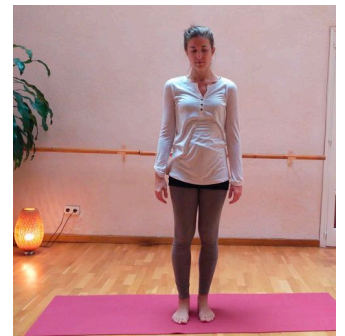
El sistema de memoria esta integrado por tres procesos básicos: codificación, almacenamiento y recuperación y desde el yoga podemos potenciar cada proceso.

Chandra Bhedana es una técnica de pranayama que es efectiva para el control de la ansiedad, el estrés y el insomnio. Respiramos larga y profundamente por la fosa nasal izquierda que va a tener una acción sobre el hemisferio cerebral derecho, que se le relaciona con el cerbero emocional.



Âsanas:

- **Tadasana:** Aplicamos Pada Bandha, Mul Bandha, Uddhiyana Bandha y Jalandhara Bandha. Al aplicar las bandhas conseguimos una fuerte focalización del prefrontal en la aplicación de las bandhas y en la concentración de la respiración Uyyaji.
- **Parsvottanasana:** Esta âsana nos permite a parte del estiramiento en si, la focalización del prefrontal al llevar la frente hacia la rodilla.
- **Virabhadrasana III:** Las posturas de equilibrio ayudan al equilibrio de los hemisferios cerebrales y además al llevar la frente hacia delante facilitanos el enfoque y la concentración.



- **Balāsana:** Las suprarrenales son las encargadas de la gestión del estrés a nivel hormonal, con la expulsión de la adrenalina y los cortisolos.



Serie para la memoria de corto a largo

La repetición de la serie activa la memoria de "trabajo", que es la memoria base que nos puede servir para mejorar la memoria a largo plazo, la memorización no solamente de las âsanas, sino de los ajustes de cada postura, son las que nos permiten trabajar con repetición "Japa" para la memoria de largo plazo. En las posturas que se pueda, cerramos los ojos para ayudar a la concentración mental y a la focalización.

1. **Vrksasana:** Empezamos con la pierna izquierda en el suelo para incidir sobre del hemisferio cerebral derecho. Las posturas de equilibrio son perfectas para poder accionar un lado cerebral, en este caso al empezar sobre la pierna izquierda activa el hemisferio emocional. Respiramos larga y profundamente un minuto. Luego cambiamos de pierna.



2. **Uttanasana:** Las posturas inversas o semi-inversas llevan la sangre hacia las glândulas superiores, facilitando la acción cognitiva.



3. **Ardha Chandrasana:** Las posturas de equilibrio y además de fuerza, obliga a la coordinación del cerebelo, quien se encarga de la gestión muscular.



4. **Ustrasana:** Es una muy buena postura para ayudar a la regeneración celular cerebral. La memoria sensitiva nos va a ayudar a la recuperación de la información, aplicando Hasta Bandha y dejando caer la cabeza hacia atrás para la activación del cerebelo y de la pineal.



5. **Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana:** Esta postura semi-inversa ayuda a llevar toda la sangre hacia el cerebro, activando las glándulas intercraneales.



6. **Virabhadrasana III:** Esta postura ayuda al enfoque y a la concentración en el prefrontal, el cerebro resolutivo y una de las zonas del cerebro que ayuda a la clasificación de la información para su posterior almacenaje.



7. **Balasana:** Las posturas que llevan la frente al suelo, permiten accionar el prefrontal y gestionar el estrés por la suprarrenales, ya que el estrés permanente no ayuda a la fijación de información.



8. **Paschimottasana dinámico:** El movimiento dinámico de la zona lumbar ayuda a masajear las glándulas suprarrenales y aportan O2 al cerebro, ayudando a la gestión emocional.



9. Sanmukhi Mudra: Con esta técnica equilibramos la codificación de la información, mediante la inhibición de los sentidos. Al no recibir estímulos externos, conseguimos ordenar mejor la información y este orden será la clave para su acceso cuanto se requiera.



Serie para la memoria a largo plazo.

1. Adho Mukha Svanasana: Esta âsana al ser una postura semi-inversa activa el sistema nervioso central. Si podemos mantener esta âsana unos 3 minutos va a empezar a mover la sangre y a respirar profundamente para captar el máximo oxígeno posible.



2. Chaturanga Dandasana: Si conseguimos estar mas de 30 segundos en esta âsana se va a disparar el sistema nervioso simpático para aportar más oxígeno a los músculos.



3. Navasana: Esta âsana intensa aumenta la respiración, la circulación y activa el sistema nervioso. Si puedes de 1 a 3 minutos respirando poderosamente.



4. Parivrtta Parsvakonasana: Las âsana en torsión activas comprimen los órganos y las glándulas correspondientes en la zona de compresión, que a su vez activa el sistema nervioso simpático.



5. Anjaneyasana: Estira el Psoas y el nervio vago que pertenece dentro del sistema nervioso. Si puedes 3 minutos por lado. Las contraindicaciones de esta âsana: problemas de rodillas al apoyar en el suelo (se puede utilizar un cojín) y problemas lumbares como una hernia discal dolorosa.



6. Halasana: Esta âsana un poco comprometida mejora el sistema nervioso simpático, activando la circulación sanguínea, la captación de oxígeno y la secreción hormonal de la glándulas hipotálamo, pituitaria, tiroides y paratiroides.



7. Sarvangasana: Una de las âsanas reina para el sistema nervioso simpático y hormonal. La presión de la sangre sobre el hipotálamo favorece la activación simpática.



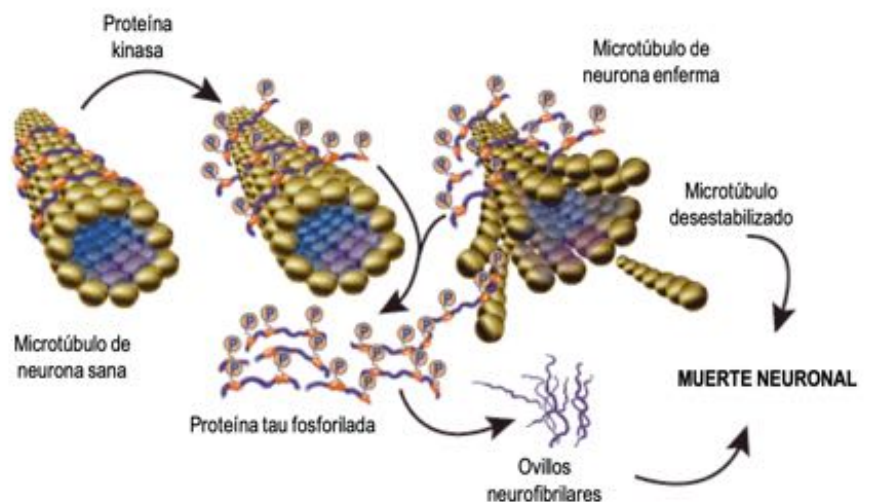
Alzheimer



Con el aumento de la esperanza de vida los casos de Alzheimer han ido aumentando de una manera exponencial, a la edad de 65 años ronda el 5% de la población pero alrededor de los 80 o 90 años, aumenta hasta un 50% de la población.

No se conoce muy bien las causas, la genética es uno de los factores pero también la hiperactivación del sistema nervioso-emocional, consumo de medicamentos, consumo en exceso de alcohol, drogas, tabaquismo...

El deterioro cognitivo, cambios en la conducta y la memoria son los aspectos más comunes en esta patología. El aumento eléctrico neuronal implica una entrada de Ca en las sinapsis celulares cerebrales. Este aumento de la entrada de Ca genera una alta toxicidad y como consecuencia la muerte celular.



El glutamato es un neurotransmisor que activa el transporte eléctrico, y las afectaciones emocionales intensas y permanentes aumentan la concentración de este neurotransmisor y en consecuencia el aumento de la polaridad eléctrica y de allí el Ca y la toxicidad.

El estrés es uno de los factores del aumento del voltaje neuronal y también genera un privación de la glucosa a nivel celular, que facilita la destrucción de las sinapsis.

Los procesos inflamatorios celulares crónicos y la hipertensión sistólica son también causas que puede producir la toxicidad a nivel de las membranas celulares y un aumento de la acidez de glutamato.

Las consecuencias de la enfermedad de la Alzheimer

- Destrucción del sistema cognitivo
- Acortamientos musculares
- Inflamaciones crónicas intestinales
- Pérdida de memoria
- Pérdida de la autonomía

Que podemos hacer desde el yoga

El yoga no es milagroso y dependerá de cada persona y en especial si se junta la carga genética para que el yoga sea efectivo, pero el yoga suave en general ayuda a limpiar los órganos y el drenaje que siempre es beneficioso para la salud en general.

Sobre todo el yoga nos va ayudar a la prevención del desarrollo de la toxicidad y para ello tendremos que obtener:

- Limpieza de los órganos como el hígado y el páncreas para evitar una alteración de la presión cardíaca.
- Limpieza del circuito renal para no sobrecargar de tóxicos sanguíneos
- Modular el sistema nervioso-emocional.
- Utilizar el intelecto para resolver los conflictos emocionales
- Drenar el mundo celular
- Equilibrar los dos hemisferios cerebrales
- Potenciar los mapas neuronales
- Facilitar la plasticidad neuronal
- Equilibrio en glandular, en especial los estrógenos, la adrenalina y los cortisolos
- Mantener las capacidades mentales

Âsanas

- **Ardha Mandalasana:** Las inclinaciones laterales, nos permiten la compresión de los órganos, si nos inclinamos hacia el lado derecho vamos haciendo una compresión del hígado, y del páncreas si nos inclinamos hacia el lado izquierdo. Este tipo de posturas nos van a permitir hacer una limpieza orgánica, para evitar los apósitos de tóxicos y calcificaciones arteriales, que a la larga aumentan la presión sistólica.



- **Marjaryasana-Bitilasana (gato-vaca):** El movimiento dinámico de la columna baja, comprime y descomprime los riñones, mejorando la expulsión de los tóxicos y la flexibilización de las suprarrenales, que ayudan a la regulación de la adrenalina y los corticoides.



- **Matsyasana:** Las extensiones desbloquean la energía acumulada en el plazo solar, que influencia la gestión emocional, por ello en nuestras clases no puede faltar la apertura de l diafragma y de la caja torácica.



- **Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana:** Las posturas semi-inversas ayudan al riego sanguíneo y al drenaje cerebral y además es una postura donde no trabajamos los dos lados por igual, activando de una manera unilateral los hemisferios cerebrales.



Serie para prevenir el Alzheimer

1. **Tadasana:** Es una de las posturas que mejor nos van a ayudar a tener más percepción corporal, al utilizar Ujjayi Pranayama nos ayuda a la concentración, al enfoque y a la mejora cognitiva en general.



2. **Parighasana:** Las inclinaciones laterales comprimen los órganos digestivos, en este caso cuando nos inclinamos hacia el lado derecho comprimimos el hígado, y cuando nos inclinamos hacia el lado izquierdo comprimimos el páncreas. Estos órganos son muy importantes en la gestión de los tóxicos y los procesos de la gestión de la glucosa. Las células necesitan de la glucosa para su nutrición y evitar las muerte prematura celular.



3. **Marjariasana-Bityilasana:** Las âsanas dinámicas permiten el movimiento de los líquidos, tanto de la sangre como los líquidos intersticiales, facilitando la expulsión de los tóxicos a nivel celular. Con esta âsana dinámica también comprimimos y descomprimos los riñones ue ayudan al drenaje y las suprarrenales que ayudan a equilibrar la adrenalina y cortisolos.



4. **Adho Mukha Svanasana:** Las posturas inversas o semi-inversas activan las glándulas intercraneales y facilitan el equilibrio del sistema nervioso central. Este tipo de posturas alimentan las células cerebrales, evitando la toxicidad y la muerte neuronal.



5. **Ardha Matsyendrasana:** La torsiones ejercen una gran presión sobre los órganos digestivos, facilitando su limpieza. Las torsiones también activan el cerebelo y la coordinación muscular, por lo tanto estamos ejerciendo una coordinación de los dos hemisferios cerebrales, el hipocampo y el prefrontal.



6. **Setu Bandha Sarvangasana:** Otra postura semi-inversa para la activación cerebral y la nutrición celular. Como todas las inversas desbloqueamos el diafragma y eso nos permite una mejor aportación de O₂ cerebral. El hipotálamo, la pituitaria, la pineal, como el hipocampo se ven beneficiados por esta aportación extra, ayudando a equilibrar el Ph celular intercraneal.



7. **Baddha Konasana:** Los estrógenos producidos por los ovarios y por las suprarrenales en menor medida son hormonas protectoras de las neuronas. La incidencia del Alzheimer es más acusada en el sexo femenino, ya que la longevidad es mayor y por los efectos de la menopausia. Si esta postura la hacemos dinámica, aumenta el efecto por el drenaje de la zona pélvica y adrenal.



8. **Bhujangasana:** Las extensiones permiten la apertura de la caja torácica y además la compresión de las glándulas suprarrenales, para la expulsión de las hormonas adrenales.



9. **Balasana:** Esta âsana activa el cerebro prefrontal, que es el resolutivo, en especial en los conflictos emocionales. Ya hemos visto que los conflictos emocionales a largo plazo producen "destrucción" del sistema neuronal y del sistema inmune. Para ello la activación del prefrontal es clave para evitar patologías del sistema nervioso y la plasticidad neuronal.



10. Meditación para enriquecer la mente: Nos sentamos en Sukhasana o en una postura cómoda con la columna erguida. Doblamos los codos y ponemos la palma de la mano derecha mirando hacia arriba y la mano izquierda mirando hacia el suelo. Cerramos los ojos y cantamos el mantra: Pavan pavan pavan pavan para paraa pavan gurú por 11 minutos.



La prevención del Alzheimer es clave para evitar su desarrollo, pero qué hacemos cuando una persona ya tiene la enfermedad?.

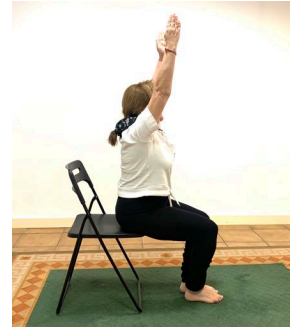
Los objetivos son:

- Minimizar el estrés
- Dar seguridad e incrementar su autonomía funcional
- Estimular las capacidades mentales
- Mejorar el rendimiento cognitivo
- Evitar la depresión y la ansiedad
- Control de los órganos digestivos como el hígado, el páncreas y los intestinos
- Control de la presión arterial sistólica
- Mejorar el circuito renal
- Ayudar a los enfoques mentales
- Facilitar el drenaje del hipocampo, que es el mas sensible a la toxicidad celular.

Serie para mejorar la calidad de vida en el Alzheimer

Las personas mayores con esta patología suelen tener limitaciones físicas, y para ello hay muchas posturas que las podemos practicar en silla para evitar caídas y facilitar su ejecución.

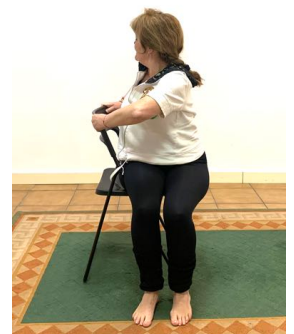
1. **Utkatanasana:** La tonificación de la musculatura, en especial de las piernas, favorece el riego sanguíneo, eliminando la retenciones de líquidos linfáticos, y facilitando el drenaje intersticial.



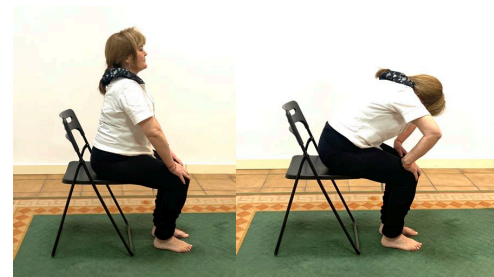
2. **Utthita Trikonasana en silla:** Las inclinaciones laterales suaves en silla permiten al compresión de los órganos digestivos para la gestión de los tóxicos.



3. **Ardha Matsyendrasana en silla:** Las torsiones también son una buena herramienta para la limpieza orgánica y además la activación suprarrenal y renal.



4. **Marjaryasana-Bitilasana en silla:** Nos permite la compresión de los riñones y las suprarrenales como también facilita la ampliación de la caja torácica.



5. **Virabhadrasana II en silla:** Estiramos el Psoas de la pierna que va hacia atrás, además abrimos el pecho para la ampliación de la caja torácica. Si enfocamos la mirada en el entrecejo, conseguimos aun mejor enfoque mental y ayudamos a la concentración mental.



6. **Vrksasana con apoyo de silla:** Las posturas de equilibrio son muy necesarias para poder mejorar la gestión de los dos hemisferios cerebrales. Cuando levantamos el brazo izquierdo abrimos la arteria Aorta, mejorando la flexibilización de la arteria. Cuando levantamos el brazo derecho dejamos más espacio al hígado que está implicado en las patologías cardíacas.



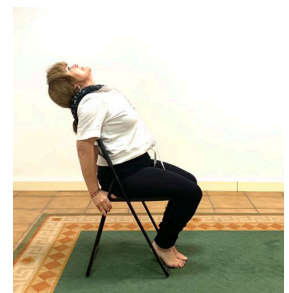
7. **Utthita Vayu Muktyasana con silla:** Si llevamos la pierna derecha hacia el pecho, comprimimos el hígado y cuando levantamos la pierna izquierda el páncreas.



8. **Paschimottanasana:** Las flexiones permiten el estiramiento de la cadena muscular posterior y eso mejora la autonomía física.



9. **Ustrasana:** Las extensiones permiten la apertura de la caja torácica, aumentando la capacidad respiratoria, alcalinizando la sangre, liberando el cuarto chakra y mejorando la circulación sanguínea.



10. Gomukhasana en silla: Mejoramos la presión sistólica y la apertura de Anahata Chakra y ampliamos la capacidad respiratoria, combatiendo la acidez y la toxicidad neuronal.



11. Uttanasana: El vaciado sanguíneo del corazón hacia el cráneo activa los chakras superiores y mejora la memoria y el funcionamiento cognitivo.



12. Setu Bandha Sarvangasana: si se puede las posturas inversas son fantásticas para hacer una activación de las glándulas intercambiables, en especial en la activación del hipocampo.



13. Chandra Bhedana: Taponamos la fosa nasal derecha e inhalamos por la izquierda, accionando el hemisferio cerebral derecho, que es el que gestiona la parte emocional mental.



14. Meditación Satanama con silla: Nos sentamos en Sukhasana con la columna erguida, juntamos los dedos índice con pulgar y cantamos el mantra SATANAMA. Cuando cantamos SA juntamos los pulgares con los índices, TA juntamos el dedo pulgar y el dedo medio. NA juntamos el dedo medio, MA juntamos el dedo el índice con el pulgar.



MULA BANDHA

Esta es la más compleja de las tres cerraduras. Coordina, estimula y equilibra las energías involucradas con el recto, órganos sexuales y punto del ombligo. Redirige el exceso de energía sexual hacia la creatividad y la reparación corporal. Corrige la vitalidad sexual, por lo tanto, equilibra los primeros chakras. Usualmente, se aplica en conjunto con la cerradura del cuello.

La técnica

- Contrae el esfínter anal. Siente los músculos elevarse hacia arriba y hacia abajo.
- Una vez que estos músculos se junten y se muevan, contrae el área alrededor de los órganos sexuales. Esto se experimenta como una ligera elevación y rotación hacia adentro del hueso púbico. Es como tratar de interrumpir la micción.
- Contrae los músculos abdominales inferiores y el punto del ombligo en dirección a la columna.
- Se puede aplicar con la respiración retenida con los pulmones vacíos o llenos.
- La función clave es la mezcla de prana y apana en el centro umbilical. El mulabandha redirige el apana de su curso normal descendente al primer chakra. Allí, se une al flujo descendente de la energía pránica del ombligo. Cuando estas se juntan, se crea un calor interno, el cual, después, abre la entrada al sushumna, el canal central para que la energía central fluya hacia arriba por la columna.
- Estimula el flujo adecuado del fluido espinal.

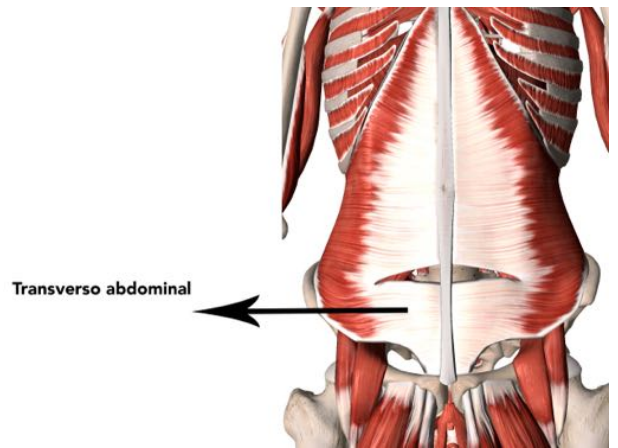
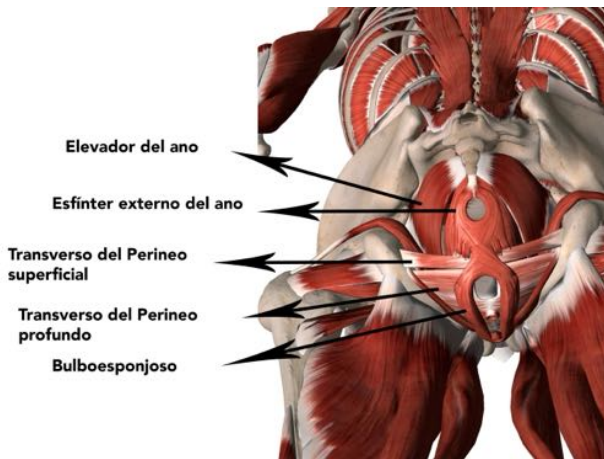
Aspecto médico de mulabandha

La ascensión posterior y superior de los órganos de la baja pelvis implica una interesante movimiento de los órganos pélvicos. Practicar mulabandha correctamente, es particularmente interesante para las personas de la tercera edad, ya que conserva el control activo de las emisiones de la orina y heces.

A cualquier edad, la práctica de mulabandha ejerce efectos beneficiosos sobre el sistema nervioso y permite alcanzara una mayor capacidad de concentración mental, tonifica los órganos del tracto digestivo. En el adulto y sobre todo en la mujer, mulabandha combate diversos tipos de estreñimiento, constipación rectal por falta de evacuación.

Músculos que intervienen

- Elevador del ano (Púbicococcígeo y Ilíacococcígeo)
- Transverso del abdomen
- Abdominales



SERIE PREPARATORIA PARA LA MULA BANDHA

1. **Utthita Trikonasana:** Esta âsana ayuda a estirar los aductores y la musculatura del suelo pélvico.



2. **Virabhadrasana II:** Estiramos el Psoas, aductores y la musculatura del suelo pélvico.



3. **Janu Sirsasana:** Abrimos la pelvis y con ella la musculatura del suelo pélvico



4. **Upavistha Konasana:** Esta âsana es un poco mas intensa que la anterior para abrir la pelvis y relajar el suelo pélvico.



5. **Ustrasana:** Esta âsana entre otros músculos implicados, también estira la musculatura del bajo vientre como el transverso abdominal y el recto abdominal.



6. **Sarvangasana:** Esta âsana al estar todo el cuerpo al revés relaja especialmente el elevador del ano y el transverso del perineo.

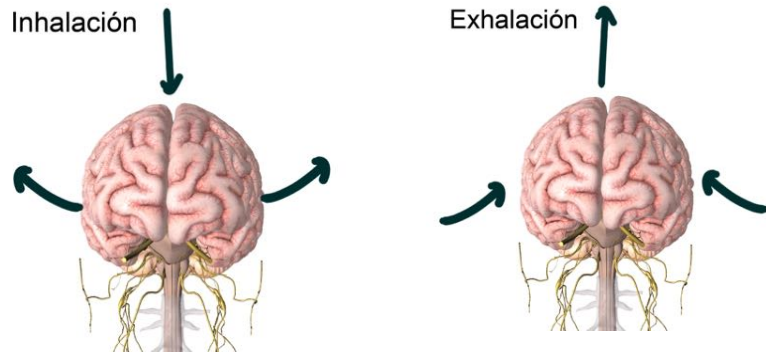


7. **Savasana:** Esta âsana relaja toda la musculatura que hemos estirado, aportando oxígeno a todas las células de tu cuerpo.



Los efectos de los Pranayamas en el Alzheimer

Los Pranayamas son la técnica que utiliza la respiración como herramienta para calmar la mente, pero también tiene efectos sobre la oxigenación de las células cerebrales y además conseguimos hacer un masaje en la masa cerebral.



- El aumento del oxígeno en la sangre junto a un descenso de la tasa de CO₂ y todo ello seguido del efecto contrario, tranquiliza el sistema respiratorio repercutiendo beneficiosamente en el conjunto de todo el sistema neurovegetativo.
- Durante las respiraciones la sangre se satura de oxígeno, provocando un aumento de la actividad y respiración celular.
- La práctica del pranayama convierte el diafragma en una bomba potente que aspira la sangre venosa y la devuelve al ciclo ya oxigenada; ello repercute positivamente y de forma inmediata en la sangre arterial que sale del corazón.
- También purifica y mantiene flexible la esponja pulmonar que intensifica los cambios en el proceso metabólico del aire.
- Desde el punto de vista fisiológico, el cerebro se contrae al inspirar y se distiende con cada expiración. Así, al respirar realizamos un masaje cerebral en el sentido físico de la expresión. La respiración ordinaria hace variar el volumen de este órgano entre quince y veinte veces por minuto. En este sentido, se produce, literalmente, un masaje cerebral y acompañado de una acción de bombeo sobre la circulación arterial a la misma velocidad de la respiración. Este proceso administra un torrente de sangre oxigenada que irriga y lava el cerebro, abriendo los capilares y estimulando las glándulas endocrinas, especialmente la Pituitaria y la pineal.

Chandra Bhedana

Con el pulgar de la mano derecha taponamos la fosa nasal derecha, y respiramos larga y profundamente por la fosa nasal izquierda. Al respirar por la fosa nasal izquierda estamos haciendo una activación del canal ida, femenino, hemisferio cerebral derecho que es el hemisferio más emocional de los dos.

Chandra Bhedana al activar el hemisferio cerebral derecho ayuda a calmar la mente, activa el sistema nervioso parasimpático, ayuda a bajar el voltaje de las células cerebrales, ayuda a regular las emociones en el hipocampo y la amígdala.

El estrés crónico también es un factor para la destrucción neuronal, por ello este tipo de Pranayamas ayudan a bajar el nivel de estrés y prevenir la destrucción celular cerebral. Para aquellas personas que ya tienen la enfermedad, ayudan a oxigenar el cerebro y frenar un poco la patología.

Las personas con Alzheimer suelen tener descontrolado el reloj biológico y suelen sufrir de insomnio o desajustes en los horarios de vigilia-sueño. Este Pranayama ayuda a secretar melatonina que ayuda a la regulación horaria.

Surya Bhedana

Este pranayama activa el sistema nervioso simpático, aumenta la circulación sanguínea de una manera suave ayudando a la oxigenación de las células cerebrales, activa el hemisferio cerebral izquierdo que es el racional, mejora la sinapsis y el almacenamiento de las memorias, activa la parte consciente del cerebro.

Nadi Shodhana

Este tipo de Pranayamas nos permite regular los dos hemisferios cerebrales, tanto el sistema nervioso simpático como el sistema nervioso parasimpático. Es un Pranayama regulador en especial para la prevención de la patología, en cambio para personas que ya la han desarrollado les puede constar un poco más por la coordinación de la respiración.

Pranayamas intensos

Los Pranayamas intensos como Bhastrika y Kapalabhati, no son recomendables para aquellas personas con Alzheimer, ya que pueden subir el voltaje celular, y tiende a subir la presión arterial en los primeros minutos.

Los mantras

Cantar mantras tiene varios aspectos positivos para el Alzheimer:

- Memorizar la letra y el significado
- La repetición "Japa" genera patrones mentales neuronales, facilitando la fijación de la memoria y las conexiones de los neurotransmisores.
- Ayuda a retrasar la Afasia que es una alteración del lenguaje.
- Al cantar mejoramos la capacidad respiratoria y por lo tanto la correcta oxigenación celular
- Liberan de bloqueos mentales y físicos.
- Relajan el sistema nervioso.
- Ayudan a silenciar la mente.
- Abren el corazón y despiertan la sensibilidad.
- Equilibran los chakras.
- Ayudan a la segregación de endorfinas.
- Ayudan a tener la musculatura de las glotis fuerte para evitar ahogos al comer.

Om

La repetición de este mantra tan simple, genera una la vibración constante de la consonante M sobre el casco óseo, masajeando la masa cerebral y en especial las glándulas intercraneales y el hipocampo. La vibración sonora es capaz de hacer vibrar por simpatía todas la células cerebrales y ayuda a mover el Líquido cefalorraquídeo, que envuelve todo el cerebro, ayudando a la expulsión de los tóxicos y manteniendo una correcta nutrición celular.

Rakhen Rakhan Har

Rakhay rakhanahaar aap ubaaria-an
 Gur kee pairee paa-ay kaaj savaari-an
 Hoaa aap day-aal manaho na visaari-an
 Saadh janaa kai sang bhavajal taari-an
 Saakat nindak dusht khin maa-eh bidaari-an
 Tis saahib kee tayk Naanak manai maa-eh
 Jis simrat sukh ho-ay sagalay dookh jaa-eh

Este mantra a parte de su significado, su complejidad ayuda a la generación de nuevos mapas neuronales, el aprendizaje y la memorización es una buena herramienta para la memoria. Este mantra de Kundalini se le corresponde al 5º chakra, que tiene el poder de la comunicación.

Guru Ram Das

El mantra de Guru Ram Das es un ashtang mantra. Ashtang mantras tienen ocho partes. Catalizan la energía kundalini para iniciarte a través de tu propio esfuerzo y devoción. La primera parte del mantra, Guru Guru Wahe Guru, proyecta la mente hacia el infinito, la fuente del conocimiento y éxtasis. La segunda aparte, Guru Ram Das Guru, significa "la sabiduría que llega al ser un sirviente del infinito".

Este mantra proyecta la mente al infinito y luego trae guía finita en un nivel práctico.

Postura: Siéntate en postura fácil con la columna derecha.

Mudra: Las manos pueden estar en cualquier posición cómoda (Gyan Mudra, en tu regazo, en las rodillas, etc.).

Ojos: Cierra los ojos y enfócate en el punto del entrecejo.

Mantra: Canta el Guru Ram Das Mantra por 5 – 31 minutos

Gayatri Mantra

Oṃ bhūr bhuvāḥ svaḥ
oṃ tat savitur vareṇyam
bhargo devasya dhīmahi
dhiyo yo naḥ pracodayāt

“De todos los mantras, el supremo y mas potente es el Gayatri mantra. Es el soporte de todo buscador de la Verdad que cree en su eficiencia, poder y gloria; sea el de cualquier casta, credo, clima o secta. Es solamente la fe y la pureza de corazón de uno lo que realmente cuenta. Deben hacer , al menos, un mala diariamente (un mala consiste en repetir el Gayatri mantra 108 veces) sin interrupción. Ello les guardara de todo peligro, les dará fuerza infinita para sobreponerse a todos los obstáculos y les llevara al verdadero pináculo del esplendor, poder, paz y bendición.”
Swami Sivananda