



Yoga Anatómico

ANATOMÍA DEL YOGA

JAPA

Impartido por Joan Sendra

www.yoganatomico.com

La cura de la mente y por consiguiente de la humanidad está en el camino de la transformación y para ello la disciplina y los ejercicios físicos como mentales son imprescindibles para el cambio. Las experiencias pueden hacer trascender al individuo, y esa trascendencia con todos nos ayuda a la sanación. El ejercicio personal voluntario y repetitivo permite el cambio de la conducta emocional como social, la superación de los dolores tanto físicos como emocionales nos permite situar la mente en otro estado, que nos ayuda a ver tanto el interior como el exterior con una nueva visión que nos ayudará al cambio para el no sufrimiento.

Para qué sirve la repetición?

La repetición consciente produce una experiencia y su objetivo es eliminar lo que obstaculiza para estar en paz. La repetición puede producir las condiciones favorables para que lo mas profundo y espontáneo de nuestro ser surja sin resistencias para ser únicos y verdaderos, pero para ello la auto-disciplina es una herramienta indispensable. El principio de la repetición significa que hay que hacer y rehacer una y otra vez, sin importar el humor o las ganas del momento, pero para ello es necesario que la repetición y la disciplina sea sometida por el libre auto-consentimiento, donde nos sometemos a nosotros mismos.

El automatismo de la práctica tiene como fin desconectar del Yo y eliminar las formas específicas de conciencia que nos hemos creado para transportarnos fuera de uno mismo que nos lleva a un estado de éxtasis, experimentando una realidad más vasta de la cual somos originarios, sin la niebla emocional y mental donde nos hemos criado. La repetición nos ayuda a ir en un viaje interior desde lo individual a lo colectivo, dejarnos engullir por la totalidad originaria y permitir un contacto con la plenitud indivisible del ser que se manifiesta en el resplandor de todas las cosas.

Ningún ejercicio ni practicado durante muchos años, puede forzar al despertar al ser ni obligar a este a revelarse y actuar, así como tampoco asegura la persistencia del Estado extático ligado a la experiencia. No obstante, algunos ejercicios pueden contribuir a multiplicar las condiciones que permitirán que la trascendencia que habita en nosotros y en todas las cosas acceda a nuestra conciencia.

La repetición desempeña un papel decisivo en la meditación para la transformación, la finalidad del ejercicio es la desconexión del yo que, por naturaleza, está ligado a los objetos mediante el automatismo de las funciones. Quien se ejercita pone así una técnica dominada a la perfección, es decir, una habilidad desembarazada de nuestro yo, a disposición de una fuerza más profunda de la cual se hace consciente. Para que la repetición sea efectiva y transformadora basta en dos condiciones: **ha de ser simple irrepitable.**

La respiración

Todo ejercicio o meditación que está basada en la repetición la respiración desempeña un papel muy importante.

La respiración es en sí misma es el eterno reinicio de un movimiento de transformación ya que es la respiraciones consciente puede convertirse de una manera espontánea de auto-conocernos, exhalar es abandonarse a si mismo, e inhalar es volver a renovado. La exhalación es ir a las profundidades de nuestro ser y la inhalación es volver a nacer. Si se practica día a día nos encaminamos hacia el encuentro de nuestra propia gracia.

Por un lado la repetición mecánica respiratoria, ayuda a la captación de O₂ y a la expulsión de CO₂, permitiendo un buen equilibrio de estos gases, imprescindibles tanto la oxigenación a nivel celular, y la expulsión de los tóxicos producidos de esa combustión celular.

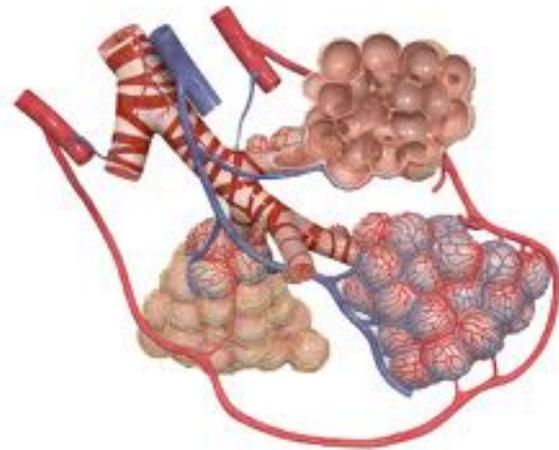
La falta de oxígeno en el cerebro genera cuadros emocionales como estrés o ansiedad, y el exceso de CO₂ provoca largo plazo patologías en los órganos de filtraje como el hígado, riñones, articulaciones y la obstrucción de las arterias.

La repetición de la respiración ayuda a eliminar los tóxicos alveolares, resultado de una respiración ineficiente y de los solutos que están flotando en el aire, como las partículas de polvo o los residuos resultantes de las infecciones pulmonares como es la mucosidad.

Los patrones respiratorios es de gran importancia en la salud respiratoria, y el estrés y las afectaciones emocionales pueden producir una inestabilidad en el patrón respiratorio. Como la inhalación es activa y la exhalación pasiva en una situación de no ejercicio, la exhalación suele ser más corta que la inhalación generando una deficiencia de equilibrio de gases, almacenando más CO₂ que es tóxico a largo plazo. Es de vital importancia que el patrón respiratorio en la repetición tiene que estar equilibrado, es decir que la inhalación tiene que durar lo mismo que la exhalación, o mejor dicho en la exhalación tiene que durar lo mismo que la inhalación, porque siempre hablamos como inhalación como primer paso, en cambio si exhalamos consciente y profundamente la inhalación será obligatoriamente poderosa y refrescante.

Para entrar en una meditación profunda y en la conciencia es de vital importancia el trabajo de la respiración, que tiene que ser profunda y consciente. Si nos anclamos en la respiración como concentración, podremos entrar a las profundidades de nuestro ser, podemos entrar en nuestra mente y romper la dualidad que no separa de la transcendencia. Cuanto más profunda sea la respiración más fácil será entrar en un estado contemplativo.

La respiración profunda nos ayuda a desbloquear cierta musculatura que está vinculada a las emociones, al cuarto chakra (Anahata) como es el diafragma. Eso es músculo principal respiratorio, el que va a generar la presión atmosférica suficiente para producir el intercambio de

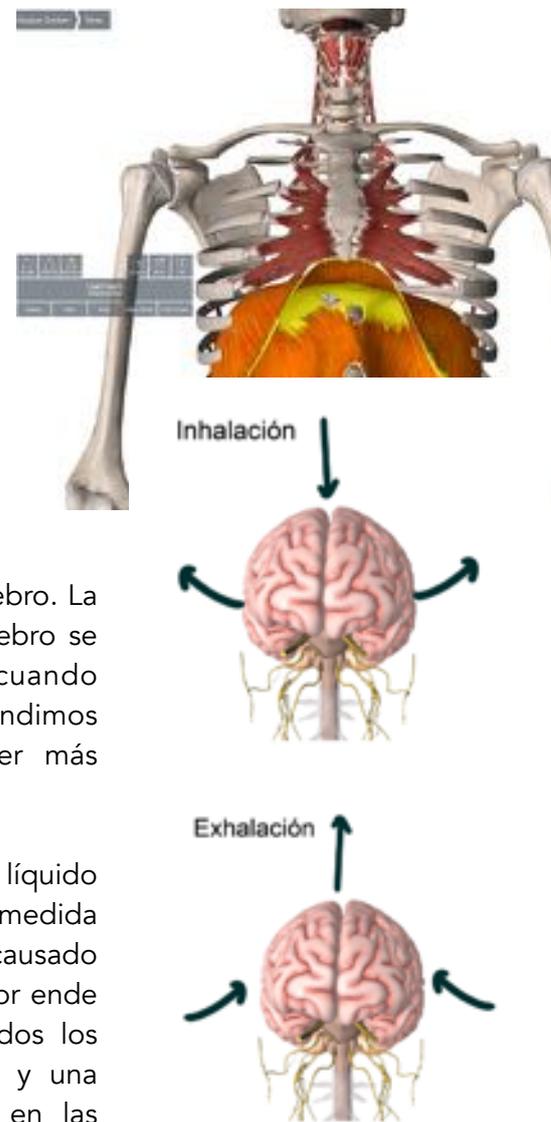


gases, este músculo suele estar muy bloqueado por las afectaciones emocionales. La repetición respiratoria consciente permite el desbloqueo del diafragma y la musculatura secundaria respiratoria.

Como la respiración está vinculada a las emociones, la regulación respiratoria nos permite hacer un equilibrio emocional del cuarto chakra, que es la bisagra entre el triángulo energético inferior, poderoso y primitivo hacia el triángulo superior sutil y liviano. La respiración ayuda a la ascensión energética de la Kundalini por el canal Sushumna.

El patrón repetitivo de la respiración ayuda al movimiento de los líquidos, y uno de los líquidos más importantes para el equilibrio emocional y mental del cerebro es el líquido cefalorraquídeo, este líquido tiene su movimiento específico y la respiración ayuda a su drenaje, limpiando de tóxicos tanto la médula espinal como el cerebro. La respiración produce un masaje cerebral, cuando inhalamos el cerebro se aplasta verticalmente y se ensancha horizontalmente, y cuando producimos la exhalación comprimimos lateralmente y expandimos verticalmente. Ese masaje de la masa cerebral ayuda a tener más flexibilidad en los procesos cognitivos y emocionales.

La exhalación es una bomba de absorción de líquidos tanto del líquido cefalorraquídeo como de la sangre y del sistema linfático. En gran medida el acumulación de líquidos en las extremidades inferiores viene causado por una contractura crónica diafragmática, de origen emocional, por ende la repetición y la pulsación respiratoria ayuda al drenaje de todos los líquidos corporales, permitiendo una mejor oxigenación celular y una mejor expulsión de los tóxicos almacenados en los órganos, en las glándulas, en las arterias, en las venas y en los conductos linfáticos.



Repetición de âsanas o de Karanas

La repeticiones de âsanas o de Karanas son un bucle postural casi infinito donde utilizamos la memoria, no solamente en la secuencia de posturas, sino la utilización y coordinación de ciertos músculos, que son gestionados por el pre-frontal y la parte occipital del cerebro. El aprendizaje postural, con sus implicaciones musculares y articulares obliga a una coordinación de los dos hemisferios cerebrales, facilitando la claridad mental. La secuenciación de posturas genera nuevos mapas neuronales para la gestión muscular fina para el equilibrio estructural.

El encadenamiento de diferentes posturas obliga al cerebro a estar atento a la alineación de las estructuras articulares, produciendo una gran activación sináptica neuronal cerebral, generando un efecto de centrifugado y ordenación del sistema neuronal. El encadenamiento de posturas genera nuevos patrones respiratorios, que a su vez generan nuevos patrones circulatorios, es decir a una reordenación de las pulsaciones del corazón, según las necesidades del consumo de oxígeno producido por la intensidad o la dificultad de las posturas.

El diafragma y el corazón están íntimamente unidos por la captación del oxígeno y su distribución hasta las células, por ello la coordinación muscular postural genera una activación respiratoria y circulatoria, afectando a los pulmones y afectando al corazón. Los patrones de bombeo de la sangre por el corazón, son modificados según las necesidades de consumo de oxígeno, obligando a que el corazón se adapte a las nuevas necesidades de consumo de oxígeno y de expulsión de CO₂, provocando nuevos patrones pulsátiles de las dos aurículas y de los dos ventrículos del corazón.

La utilización de la inhalación para generar posturas en extensión y la utilización de la exhalación para ir a posturas en flexión, ayuda tanto a la flexibilidad muscular como la coordinación respiratoria y circulatoria, facilitando un estado meditativo de concentración. El enfoque y la concentración son herramientas necesarias para la correcta coordinación de la musculatura implicada, si la mente está enfocada en sentir como se mueve el cuerpo, en sentir la alineación articular y la concentración en la captación de O₂, poco a poco se van produciendo automatismos y maneras de mover el cuerpo que facilita la concentración y la transcendencia del Yo.

La repetición incesante de las Karanas genera una fluidez y una soltura armónica muscular, donde los movimientos se convierten en un flujo sin resistencias tanto a nivel de los líquidos corporales como en el bombeo pulsátil de las hormonas expulsadas por las glándulas. Las glándulas tienen un gran poder de influencia sobre los estados emocionales y conductuales, al comprimir y descomprimirlas estamos mejorando la salud física y emocional, pero también estamos haciendo una influencia sobre los patrones mentales y del sistema nervioso central. El sistema nervioso se ve afectado por los estados emocionales y mentales, al repetir las âsanas fortalecemos la conductividad eléctrica de los nervios y una mejor respuesta muscular, una mejor funcionalidad orgánica y un carácter poderoso, ya que estamos lidiando con el sufrimiento de las posturas.

Las âsanas pueden producir cierto dolor, pero tiene que ser un dolor suave, sin llegar a sufrir en demasía, ahimsa ha de poner los límites del dolor y el sufrimiento, es decir que los estiramientos y las tonificaciones musculares pasan por un proceso doloroso pero a la vez placentero, si ese dolor genera un exceso de sufrimiento, la reacción emocional y las memorias musculares no nos

ayudan a la trascendencia del Yo. Si no hay respeto por el cuerpo, si le aplicamos violencia no conseguiremos poder transformar nuestra mente que a su vez pueda equilibrar nuestras emociones y nuestra conducta.

Para poder sostener la postura y realizar una transición lo más orgánica posible, la utilización de las bandhas se convierte en una técnica necesaria, la repetición de la serie obliga a una práctica intensa de las cerraduras, y estas cerraduras tienen implicaciones musculares, orgánicas, glandulares y energéticas.

El bucle de posturas genera una sensación de esfuerzo y a la vez de recompensa, la activación de las glándulas como las suprarrenales que van a secretar adrenalina y corticoides nos van a dar esa sensación placentera de superación. Esta sensación solo se genera con el esfuerzo voluntario repetitivo con el dolor placentero y de superación de obstáculos. Nuestra mente tiene la capacidad de superación de problemas pero si uno no lo consigue, genera una sensación de frustración que nos separa de nuestra esencia positiva, por eso el aprendizaje de las Karanas tiene que ser una mezcla entre dolor y placer para no lesionarnos por la falta de relajación muscular al practicar las âsanas.

El diseño de las Karanas nos permite hacer una ascensión progresiva de la energía hacia los chakras superiores, la repetición consigue activar la energía Shakti desde su morada pasiva en la zona pélvica hacia la pineal. Si dejamos de practicar la serie, la energía Shakti vuelve a descender a su estado natural de pasividad, por ello la repetición constante de las series hace ascender la energía, cuanto más practiquemos mas tendencia será que Shakti vaya ascendiendo.

A Shakti le corresponden el movimiento y el cambio, ella es el origen de toda la producción, generación y verificación corporal. Al realizar postura una detrás de la otra generamos un movimiento centrífugo, un movimiento hacia fuera de los órganos hacia la periferia, un movimiento desde lo físico hacia lo sutil, pero después de este movimiento hacia fuera viene todo lo contrario, que es un movimiento hacia dentro, de introspección y de autoconocimiento, es en ese instante que la dualidad se transforma en unidad.

Al realizar series de âsanas y repetirlas también estamos lidiando con las energías sutiles, Los 5 vayus, se refieren al funcionamiento de la energía dentro de nuestro cuerpo (prana, apana, udaana, samaana y vayaana)

El Prana está en constante movimiento dentro de nosotros y de todos los seres vivos. Nuestras acciones, movimientos y sentimientos son un reflejo de que nuestro Prana está dentro de nosotros. La base del Prana se encuentra en la parte superior de nuestro cuerpo, en la parte de la boca, la garganta, hace referencia también al quinto chakra (Visshudi).

El Prana ha estado con nosotros desde el día de nuestro nacimiento hasta el día de nuestra muerte, pero es importante ayudar a que la energía se mueva con ejercicios de respiración (Pranayama) teniendo conciencia de la inhalación, exhalación, retención suspensión.

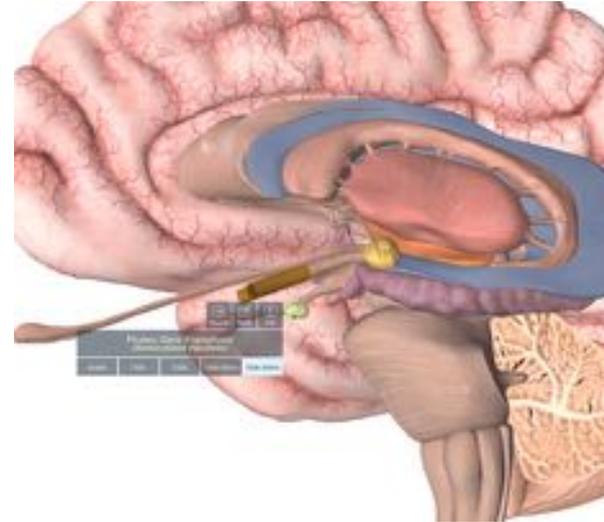
En la práctica es importante estar muy presente con la respiración, mandando la energía hacia el piso pélvico hasta que se mezcla con Apana (energía que baja).

Las repeticiones estáticas

La más común son las meditaciones que repiten un mantra con mudras o con la repetición de oraciones con un mala.

El cantar un mantra activa las glándulas intercraneales por la acción percusiva de la lengua en el paladar, ya que encima del paladar están cerca la pituitaria y el hipotálamo. Estas glándulas, en especial el hipotálamo se encarga de la coordinación del eje hipotalámico, es decir gestiona y controla todas las glándulas y la secreción hormonal como también la gestión del sistema nervioso.

La secuencia de la repetición, tanto en tiempo o en la cantidad de repeticiones tendrá una influencia menor o mayor sobre las glándulas intercraneales. Estas repeticiones tienen influencia sobre los aspectos cognitivos y motivacionales, construyendo un estado anímico óptimo.



Al cantar sobre todo en voz alta nos ayuda a comunicar nuestro mundo interior hacia el exterior, desde nuestra individualidad hacia lo colectivo. Al cantar un mantra expresamos nuestros sentimientos hacia lo divino, el poder de la voz es un reflejo de nuestro estado físico, mental y emocional, por tanto es un verdadero espejo de nuestro corazón y nuestra alma, la voz es un vínculo entre el cuerpo y la mente, entre el mundo material y espiritual.

Las palabras vibran en diferentes partes del cuerpo, influyen en nuestros estados mentales emocionales, en distintos estados de conciencia, pudiendo afectar a nuestra parte más física o más etérea. La palabra y los pensamientos tienen una gran influencia sobre nuestro cuerpo, el lenguaje y el pensamiento están íntimamente relacionados ya que los pensamientos representan la matriz de lo que queremos manifestar.

El Mantra se podría traducir como la protección o la liberación de la mente (man, mente y tra significa protección o liberación). A través de la repetición en este caso mediante la voz, aunque no sea expresada, libera los pensamientos cotidianos para alcanzar un estado de sosiego y paz, donde también podemos acompañarlas con una serie de visualizaciones.

El poder de los mantras proviene de las vibraciones que se generan al recitarlos y a liberar la energía acumulada, cuanto más se repite más efectos tiene sobre la mente y sobre el cuerpo. Los mantras son recursos que activan zonas de nuestro consciente e inconsciente y depende de la claridad de las intenciones del que lo recita.

La vibración del mantra o del canto armoniza las diferentes piezas óseas craneales, generando pequeños movimientos óseos, y esos pequeños movimientos ayudan a regular la presión intercraneal y a las tensiones musculares cervicales, evitando dolores de cabeza o migrañas.

La repetición del mantra va a afectar a las ondas mentales (Vrittis), surfeando por los miles de pensamientos que nuestra mente nos dispara. El mantra produce quietud mental y facilita la relajación emocional por la autosugestión, que no es nada más que un pensamiento llevado a la realidad. Hay que diferenciar entre la sugestión y los efectos de imágenes de la imaginación, la autosugestión puede "manipular" la mente tanto en positivo como en negativo, la meditación y el recitar mantras genera una sugestión para dominar la mente, no para que la mente nos domine a nosotros.

Para lograr la paz es preciso acorralar y domar la mente, Chitta que podría traducirse como la substancia mental, constituye la base que se le llama Antahkarana, que significa instrumento interno y contiene cuatro elementos, mana (mente) que su función es pensar. Buddhi, el intelecto que se encarga de discriminar y tomar decisiones y Ahamkara que es el ego. Chitta es la información del subconsciente, donde se almacenan las experiencias y memorias pasadas.

Para evitar la dispersión de la mente, los mantras y los anclajes como la concentración y los enfoques son herramientas necesarias para el buen control de Chitta. La ausencia de movimientos mentales (Vrittis) conlleva a la suspensión de toda actividad mental, la repetición constante del mantra calma las olas mentales para entrar en estados extáticos donde la mente deja de producir pensamientos.

Los patrones respiratorios son modificados al acoplarse al ritmo de la palabra, si modificamos el encadenamiento de las palabras, como por ejemplo la cantidad y lo largo de la frase obliga a realizar un tipo de patrón respiratorio determinado .

3 minutos: Afecta al campo electromagnético, la circulación y la consistencia de la sangre por la cantidad de O₂ y CO₂.

7 minutos: Los patrones mentales empiezan a modificarse y el campo electromagnético que rodea al cuerpo se fortalece

11 minutos: Los nervios empiezan a experimentar cambios en la distribución pulsátil de los neurotransmisores. Las glándulas por la activación del sistema nervioso empiezan a secretar hormonas.

22 minutos: Las tres mentes, (supraconsciente, preconsciente e inconsciente) se equilibran y comienzan a trabajar en conjunto y coordinadas, generando una mente subconsciente mucho mas clara.

31 minutos: Las hormonas, la respiración y la concentración afectan a las células en las pulsaciones del biorritmo.

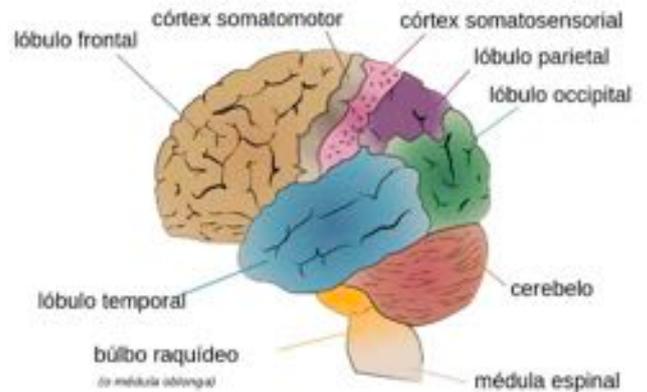
62 minutos: Se activa el prefrontal, el hipotálamo, la pituitaria y la pineal. Generando un equilibrio tan glandular como emocional y mental.

2 horas y 30 minutos: Se producen cambios en la psique y su relación con el campo electromagnético del aura, así también con nuevos patrones y mapas neuronales, generando un cambio en la psique permanente.

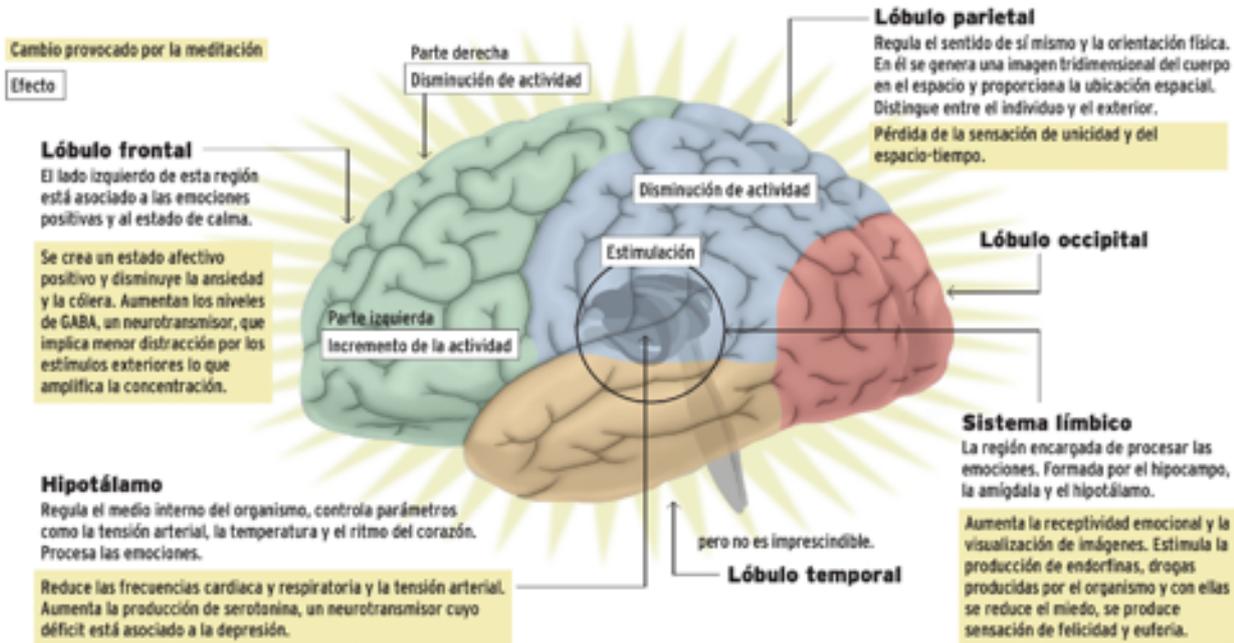
Calma, atención, análisis y control de la mente son, los pasos claves de la meditación. En este proceso el objeto de atención será refinando hasta llegar a los objetos más importantes: la mente y sus procesos. Podemos utilizar diferentes herramientas que nos van ayudar en el proceso de la meditación como por ejemplo cantar mantras con un mala utilizar mudras, que nos van ayudar para el control de la mente.

Las arias cerebrales cuentan con diferentes funciones principales pero no únicas y trabajan en conjunto. Un evento no es reflejado en el neocórtex en una única y específica zona sino que existe una integración de funciones que proveen de mayor riqueza al funcionamiento cerebral.

Y esta sincronía es reflejada por las ondas gamma, y estas sondas cuya frecuencia se encuentra entre los 25 y 70 Hz, denotan la sincronía de diferentes áreas de la corteza cerebral. Por tanto a mayores niveles de ondas gamma se estima que se produce una mayor nivel de integración.



■ Efectos en el cerebro



La meditación tiene un gran efecto sobre la plasticidad cerebral, es decir que ayuda a la acomodación de diferentes áreas cerebrales para resolver conflictos y obstáculos, que es en definitiva la función del cerebro. Meditación no es una actividad calma para el cerebro, todo lo contrario se produce una gran actividad cerebral en especial en el tálamo y en la corteza cerebral. La meditación es una verdadera gimnasia para el cerebro, le obliga a interconectar diferentes partes cerebrales coordinando los dos hemisferios cerebrales y generando nuevos mapas neuronales según las necesidades cognitivas y emocionales.

La meditación no solo produce modificaciones a nivel funcional cerebral sino también en su propia anatomía, genera un engrosamiento en determinadas áreas cerebrales en especial en el prefrontal y en otras zonas relacionadas con la atención. Y se genera una concentración de materia gris en la ínsula anterior derecha una zona muy activa durante la meditación y en la circunvalación temporal inferior izquierda en el hipocampo derecho.

La plasticidad cerebral expresa la capacidad adaptativa del sistema nervioso para minimizar los efectos de las lesiones a través de modificar su propia organización estructural y funcional. Pero no solo en las lesiones anatómicas sino las lesiones emocionales y la gestión del estrés. Los efectos de los cambios en el medio externo sobre la estructura y función del sistema nervioso en desarrollo tienden a ser prominentes en sistema sensorial.

NEUROTRANSMISORES

Los **neurotransmisores** son sustancias químicas creadas por el cuerpo que transmiten señales (es decir, información) desde una neurona hasta la siguiente a través de unos puntos de contacto llamados *sinapsis*. Cuando esto ocurre, la sustancia química se libera por las vesículas de la neurona pre-sináptica, atraviesa el espacio sináptico y actúa cambiando el potencial de acción en la neurona post-sináptica.

Existen distintos neurotransmisores, cada uno de ellos con distintas funciones. De hecho, el estudio de esta clase de sustancias es fundamental para entender cómo trabaja la mente humana. En este artículo, revisaremos algunos de los neurotransmisores más significativos.

LOS PRINCIPALES NEUROTRANSMISORES

Serotonina

Este neurotransmisor es sintetizado a partir del **triptófano**, un aminoácido que no es fabricado por el cuerpo, por lo que debe ser aportado a través de la dieta. La serotonina (5-HT) **es comúnmente conocida como la hormona de la felicidad**, porque los niveles bajos de esta sustancia se asocian a la depresión y la obsesión.

Además de su relación con el estado de ánimo, el 5-HT desempeña distintas funciones dentro del organismo, entre los que destacan: su papel fundamental en la digestión, el control de la temperatura corporal, su influencia en el deseo sexual o su papel en la regulación del ciclo sueño-vigilia.

Dopamina

La dopamina es otro de los neurotransmisores más conocidos, porque está implicado en las conductas adictivas y es la causante de las sensaciones placenteras. Sin embargo, entre sus funciones también encontramos la coordinación de ciertos movimientos musculares, la regulación de la memoria, los procesos cognitivos asociados al aprendizaje y la toma de decisiones

Endorfinas

Las endorfinas son liberadas por nuestro cuerpo y que produce una sensación de placer y euforia.

Algunas de sus funciones son: promueven la calma, mejoran el humor, reducen el dolor, retrasan el proceso de envejecimiento o potencian las funciones del sistema inmunitario.

Adrenalina (epinefrina)

La adrenalina es un neurotransmisor que desencadena mecanismos de supervivencia, pues se asocia a las situaciones en las que tenemos que estar alerta y activados ya que permite reaccionar en situaciones de estrés.

En definitiva, la adrenalina cumple tanto funciones fisiológicas (como la regulación de la presión arterial o del ritmo respiratorio y la dilatación de las pupilas) como psicológicas (mantenernos en alerta y ser más sensibles ante cualquier estímulo).

Noradrenalina (norepinefrina)

La adrenalina está implicada en distintas funciones del cerebro y se relaciona con la motivación, la ira o el placer sexual. El desajuste de noradrenalina se asocia a la depresión y la ansiedad.

Glutamato

El glutamato es el neurotransmisor excitatorio más importante del sistema nervioso central. Es especialmente importante para la memoria y su recuperación, y es considerado como el principal mediador de la información sensorial, motora, cognitiva, emocional. De algún modo, estimula varios procesos mentales de importancia esencial.

Las investigaciones afirman que este neurotransmisor presente en el 80-90% de sinapsis del cerebro. El exceso de glutamato es tóxico para las neuronas y se relaciona con enfermedades como la epilepsia, el derrame cerebral o enfermedad lateral amiotrófica. Este exceso de glutamato puede ser obtenido por los alimentos embasados, ya que es un potenciador del sabor.

GABA

El GABA (ácido gamma-aminobutírico) actúa como un mensajero inhibitorio, por lo que frena la acción de los neurotransmisores excitatorios. Está ampliamente distribuido en las neuronas del córtex, y contribuye al control motor, la visión, regula la ansiedad, entre otras funciones corticales. Por otro lado, este es uno de los tipos de neurotransmisores que no atraviesan la barrera hematoencefálica, por lo cual debe ser sintetizado en el cerebro. Concretamente, se genera a partir del glutamato.

Acetilcolina

La acetilcolina ampliamente distribuida por las sinapsis del sistema nervioso central, pero también se encuentra en el sistema nervioso periférico.

Algunas de las funciones más destacadas de este neuroquímico son: participa en la estimulación de los músculos, en el paso de sueño a vigilia y en los procesos de memoria y asociación.

VINCULACIONES DE LA LENGUA CON LOS ÓRGANOS

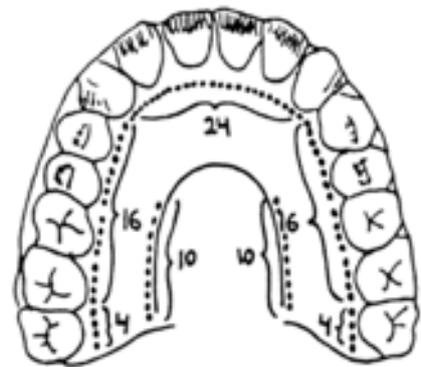
- La parte de atrás está vinculada con los riñones y la vejiga, y se forma una capa gruesa amarillenta en el centro y hacia atrás de la lengua.
- En el centro de la lengua está vinculada con el área digestiva, páncreas, el estómago y del bazo.
- Detrás de la punta de la lengua está vinculada con el sistema inmune y respiratorio. El enrojecimiento y las manchas rojas se corresponden con afecciones respiratorias.
- La punta de la lengua descubre los problemas con el corazón o en intestino delgado, cuando está roja, o con manchas rojas, puede ser signo de estrés o ansiedad. También es indicativo como la enfermedad celiaca o desordenes obsesivos- compulsivos o fobias.
- En el lado derecho e izquierdo de la lengua están relacionadas con el hígado. Cuando la lengua está agrandada y se notan las marcas de los dientes en los costados indica problemas hepáticos, hepatitis o hígado graso que es un efecto secundario de la diabetes. También suele indicar energía baja y distensión debajo de las costillas o inflamación abdominal.

El Naad Yoga (el yoga de la voz) utiliza la pronunciación de ciertos mantras para accionar los puntos de acupuntura (64 en el paladar duro y 20 en el paladar blando).

Un mantra que nos puede ayudar a activar parte de los meridianos es el siguiente:

- Jio, Jio, Jio, Jio... (se pronuncia "Ilio")

A parte de la activación directa sobre los puntos de acupuntura, encima del paladar está cerca la glándula Pituitaria, y cuando cantamos de una manera repetitiva ciertas palabras o ciertos mantras activan tanto la Pituitaria como el Hipotálamo.



MEDITACIÓN CON EL MANTRA MÁGICO



(Es una meditación creada por Yogi Bhajan en 1976)

Nos sentamos en Sukhasana o una postura cómoda para poder realizar la meditación durante un largo rato. Levantamos los brazos a la altura del corazón, con las palmas mirando hacia arriba, los codos relajados a los costados del cuerpo. Formamos un cuenco poco profundo con las manos, juntando los laterales de los dedos meñiques, desde la base hasta la punta de los dedos y separamos los dedos pulgares.

Cerramos los ojos y miramos las manos a través de los párpados cerrados. Cantamos el mantra "Ek Ong Kaar, Sat Guru Prasaad" por 31 minutos.

Significado:

Somos Uno con el Creador, lo sé por la Gracia del Verdadero Gurú.
Sé por la Gracia del Verdadero Gurú, que somos Uno con el Creador.

La dualidad del ser humano parte desde que somos conscientes de que la muerte es inevitable, a partir de ese preciso momento nuestra mente genera una división cognitiva y emocional, que si no es neutralizada, a medida de que la vida va transcurriendo, esa dualidad se va polarizando y acentuando, generando sufrimientos en todos los niveles. El ser humano tiene una gran incapacidad para poder soportar el sufrimiento, generando pensamientos negativos. Esos pensamientos negativos están basados en el miedo, que es la primera emoción que el ser humano desarrolló.

Los pensamientos con fuerza e intensidad, son como una flecha que se almacenan en el campo áurico, y si los pensamientos son positivos repercuten tanto a nivel energético como físico, pero de igual manera si los pensamientos son negativos tendrá su efecto dañino, pero no solamente en uno mismo sino también con la relación con los otros. Lo individual tiene efecto sobre lo colectivo y viceversa, por ello lo colectivo tiene una gran fuerza, como la cultura, la educación, la religión o las tradiciones... desarrollando un patrón colectivo con una inercia poderosa que impregna los patrones mentales de la sociedad y por extensión a lo individual.

Ek Ong Kaar, Sat Gur Prasad permite transformar la energía negativa hacia lo positivo, pero para ello la reverencia, el respeto y la integración son la clave para generar nuevos patrones mentales y neuronales, ya que la mente se acostumbra a los automatismos, y esos automatismos suelen ser de bajo nivel intelectual y emocional. Romper la inercia requiere de un autoconocimiento y de una fuerza vital interior para elevar la energía, las emociones y los pensamientos. La mente es corrupta y miedosa, por ello está todo el día dándote información para su propia supervivencia y que en la mayor parte del tiempo no es real, por ello llevar lo destructivo a lo constructivo, de la oscuridad a la luz es parte del trabajo de esta meditación. La repetición del mantra "Japa" rompe los patrones y genera otros de nuevo, afectando al prefrontal que es el cerebro resolutivo y los

cambios en el cerebro límbico, el lenguaje es consecuencia de la autoconsciencia por ello repetir cantando o la recitación tiene efectos calmantes y místicos, que son experiencias para la resolución de obstáculos.

El mantra nos hace ser conscientes de nuestra sombra, de esta manera al reconocerla podemos ir desde la oscuridad hacia la luz, desde la ignorancia hasta la sabiduría, desde el dolor hasta el gozo, desde la culpabilidad hasta la inocencia, desde el sufrimiento hasta la aceptación, de lo inconsciente a la consciente. Al cantar mantras y meditar es cantarnos a nosotros mismos, en especial al subconsciente, de esta manera encontramos el verdadero sentido cuando nos sentimos parte de algo más grande que nuestro ego, y entrar en la consciencia colectiva.

La autosugestión tiene la capacidad de generar el poder del arte de la creación, que su consecuencia "real" tiene implicaciones sobre las vidas externas como la interna. Si realizamos una mirada hacia el exterior (bahirmukhi) luego por la ley de la polaridad viene la mirada hacia el interior. El mantra te lleva de lo interior hacia lo exterior y de lo exterior hacia lo interior, neutralizando las polaridades, donde la dualidad se transforma en unidad, como la unión de las dos manos del mudra, izquierda y derecha se juntan para la unificación, ya no somos dos partes sino dos unidades en una. La mano derecha se le representa como el aspecto creativo (Pingala y el color blanco) y el lado izquierdo es la conversión, la destrucción o transcendencia (Ida y el color negro).

En realidad no hay nadie que tenga que ser liberado, pero como nos creemos mortales y finitos, nos inventamos excusas para creer en la necesidad de liberarnos. Todos somos dignos de ser amados, pero mentalmente los miedos no lo permite y acabamos creyendo que no lo merecemos. La realidad no es real por si misma, sino una idea empujada por la fuerza creadora de Shakti.

Vivimos en el Maya que es el mundo de la ilusión, y tiene tres poderes que son el poder de oscurecer o apagar, el poder de la proyección y el poder de la revelación. La ilusión es la culpable de la incomprensión de las ideas, de las formas mentales y de las malas interpretaciones. Maya es el resultado final de la combinación entre ilusión y espejismo.

Las personas que poseen un tipo de personalidad fuerte, están sujetos a la ilusión, y las personas que tienen el poder de la personalidad más débil sucumben a las ilusiones. Las personas más emocionales responden más a la ilusión y a los espejismos generando mucha dualidad. Para ello el objetivo del ser humano sería pensar con claridad lo cual lo libraría de la ilusión y proporcionaría un equilibrio emocional que frena cualquier espejismo. El polo opuesto de la ilusión es la intuición, que es cuando desaparece la ilusión y el espejismo. La dualidad está intrínsecamente unida a su contrario pero sin estar necesariamente unificado.

Cada persona se encuentra en su propio mundo de espejismo, resultado del propio pasado, con su manera de pensar errónea, sus deseos, y la equivocada interpretación del propósito de vida, como también la inercia familiar y cultural. La gran desconfianza al devenir de la vida engendra la

ilusión y el espejismo, para poder huir de la realidad y situarse en un mundo idílico, en cambio la claridad mental romperá la dualidad espejismo-ilusión.

El ser humano tiene una gran tendencia a la producción de imágenes (fantasía e imaginación), que suele generar su propio mundo que al final llega a ser real para la persona pero irreal hacia los ojos del mundo, el discernimiento es la capacidad de separar la imaginación de la intuición, el discernimiento está basado en el autoconocimiento y en la auto-sinceridad e humildad.

El cerebro izquierdo está dominado por la racionalidad y el hemisferio derecho por la gestión de las emociones y el cerebro límbico como la amígdala cerebral, es la encargada de la memorización de las experiencias emocionales vinculadas al instinto de supervivencia. Este instinto basado en el miedo y en la búsqueda del no sufrimiento, almacena desde el momento de la concepción información emocional sensible para ser utilizada en un futuro para el no sufrimiento. Por ende la amígdala graba incansablemente la información "negativa" emocional, generando a largo patrones de funcionamiento emocional. Si el ser humano le da a la amígdala una información clara y de no miedo y de no sufrimiento, esta registrará una información totalmente diferente, y cuando el cerebro emocional vaya a buscar información sensible, su reacción estañara condicionada por la memoria positiva.

El prefrontal es la parte del cerebro que se encarga en la resolución de conflictos y para ello pondrá en equilibrio los dos hemisferios, para que la conducta no sea ni demasiado racional ni demasiado emocional. La unión de las dos manos ayuda al entendimiento de los dos hemisferios, tanto la mano derecha dominada por el hemisferio izquierdo y la mano izquierda dominada por el hemisferio derecho. La mirada con los ojos cerrados hacia las manos activa el hipotálamo y la pituitaria, que son las glándulas intercraneales que nos ayudan a elevar el espíritu, al autoconocimiento y a la solución de conflictos.

Al cantar el mantra, por un lado estamos generando una mayor captación de O₂ y expulsión de CO₂, y por otro lado la vibración genera un masaje tanto en la médula espinal, mediante el líquido cefalorraquídeo, y por otro lado un masaje cerebral, ayudando a la eliminación de tóxicos celulares producidos por la respiración celular cerebral.

La repetición constante del mantra ayuda a generar nuevos mapas neuronales y el flujo de los pensamientos (Chittá) son detenidos por la inercia de los patrones rítmicos respiratorios. La vibración de la cuerdas vocales ayudan a desbloquear el quinto chakra y obtener una comunicación desde el corazón, para que los pensamientos hablados nos estén filtrados por la mente miedosa y dualista.

**Ek Ong Kar Sat Gur Prasad
Sat Gur Prasad Ek Ong Kar**