

Yoga para el corazón

Marisa Barros

YOGA PARA EL CORAZÓN

Por una práctica inclusiva

Octaedro 

Colección Con vivencias

63. *Yoga para el corazón. Por una práctica inclusiva*

Primera edición: octubre de 2022

© Marisa Barros Núñez

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

Bailén, 5 - 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02

octaedro@octaedro.com

www.octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-19312-13-6

Depósito legal: B 18332-2022

Ilustraciones de cubierta e interior: © Mikel Fuentes

Diseño de la cubierta: Tomàs Capdevila

Realización y producción: Editorial Octaedro

Impresión: Ulzama

Impreso en España - *Printed in Spain*

*Dedicado a mi hermano Juan, que entregó
su vida en una maratón de 50 km.*

*En agradecimiento a Gosvāmi Dilip Kumar,
por caminar y sentarme en su presencia.*

Índice

Prólogo (<i>Juan Manzanera</i>)	11
Por una práctica inclusiva	17
1. Atha yoga	21
1.1. Yoga	23
1.2. Los linajes del yoga	25
2. Las edades de la vida espiritual en el camino del yoga	29
2.1. Los ocho pasos	34
2.2. Los nueve obstáculos	36
2.3. Los cinco <i>kleśa</i> (aflicciones)	41
3. Las dos alas del yoga: <i>abhyāsa</i> y <i>vairāgya</i>	43
3.1. Los <i>guṇa</i>	44
3.2. <i>Abhyāsa</i>	48
3.3. <i>Vairāgya</i>	52
4. Empieza donde estás	55
4.1. Descender de la mente al cuerpo	56
4.2. La observación	57
4.3. La escucha	60

5. Āsana	61
5.1. Anatomía	62
5.2. Sobre el descanso	64
6. Prānāyāma	67
6.1. Una orientación terapéutica	71
6.2. Hacia la postura de loto	72
7. Viniyoga	75
7.1. Conocer el <i>sādhaka</i>	80
8. Yoga para el corazón	81
8.1. Factores de riesgo cardiovascular	83
8.2. El corazón y el sistema nervioso	87
8.3. Hipotensión e hipertensión	90
8.4. Otras patologías cardíacas	92
9. Yoga, prevenir antes que curar	95
9.1. Principios básicos	96
9.2. Contraindicaciones	101
Conclusiones	103
Bibliografía	105

Prólogo

JUAN MANZANERA

Querer aprender es una virtud. De pequeños deseamos saber muchas cosas, pero poco a poco surgen otras prioridades, nos decantamos hacia una seguridad material y afectiva, y nos enfocamos en tener experiencias de todo tipo. Aprender se vuelve algo secundario. No nos percatamos de que perder el deseo y la ilusión por seguir evolucionando nos limita y empobrece. Quienes mantienen la prioridad de seguir aprendiendo son personas muy afortunadas. Es como un don. El anhelo de aprender suele ser una señal de juventud, aunque también sucede a la inversa, y mantener el constante deseo de aprender nos mantiene jóvenes y activos.

Hemos de ser conscientes del valor de querer seguir aprendiendo. Deberíamos evitar perder este privilegio; nos irían mejor las cosas. Es tan importante que lo tendríamos que cultivar constantemente y tomar medidas en cuanto notamos que se debilita. Para todos es fundamental continuar sintiendo que seguimos creciendo como personas. Por ejemplo, una de las variables que más enriquece las relaciones es colaborar para que nuestros amigos o nuestra pareja sigan evolucionando y madurando. Desear aprender y desear que los demás aprendan.

Cuando se presenta la oportunidad de aprender es importante aprovecharla. La vida es complicada y a menudo nos dispersamos. Se dice que hay cuatro situaciones especialmente difíciles. La primera es cuando nos hacen daño, luego cuando tenemos una enfermedad seria, también cuando caemos en emociones destructivas y, por último, cuando nos ocurre algún tipo de desgracia. No es fácil mantener el equilibrio en estas situaciones, y suelen arrastrarnos. Uno de los motivos más importantes para aprender es ser capaces de responder a todas estas situaciones difíciles. Queremos tener todos los recursos posibles para aprovechar lo mejor posible la experiencia de vivir.

Es evidente que el campo del conocimiento es inagotable. Hay muchísimas cosas que se pueden aprender en la vida. Podemos aprender sobre ciencia, historia, filosofía, etc.; podemos aprender a cocinar, a escribir, a pintar, etc. Hay miles de cosas diversas. Todas ellas son valiosas y todas nos enriquecen en el contexto de querer aprender. Sin embargo, hay un aprendizaje diferente y altamente significativo. Es un aprendizaje valorado una y otra vez por los más grandes sabios de todos los tiempos, se trata de conocerse a uno mismo.

Desde un punto de vista práctico, si queremos llevar una vida satisfactoria y plena, la mejor manera es aprender sobre nosotros mismos. Descubrimos una dimensión diferente de la vida cuando empezamos a indagar sobre qué somos y nos acercamos a descubrir nuestra realidad más auténtica. Este tipo de aprendizaje es la esencia de lo que se denomina espiritualidad. Pero, dejando a un lado

cualquier etiqueta, sin conocerse a uno mismo se cometen numerosos errores y se producen situaciones dañinas para nosotros y para los demás.

Aprender sobre uno mismo consiste básicamente en conocer la propia mente. Por un lado, queremos conocer nuestras tendencias emocionales, nuestra forma de pensar y nuestros miedos. Queremos aprender sobre nuestras reacciones habituales a las situaciones con que nos topamos. Queremos saber cuáles son nuestras creencias y opiniones sobre las cosas y queremos enfrentarnos a nuestra forma de pensar y concebir el mundo. Queremos conocer todos estos procesos mentales para trascenderlos y dejarlos atrás, y para descubrir que no definen lo que somos.

Por otro lado, queremos ir a la esencia misma de nuestra mente. Queremos descubrir la fuente donde se fraguan todos nuestros pensamientos y estados mentales. Queremos desvelar lo que hay en nosotros que hace posible percibir, oír, ver, tocar, oler, sentir, pensar y emocionarnos. El camino a nuestra realidad más profunda es el descubrimiento de la naturaleza de la vida que habitamos. Mediante la quietud interior y una constante indagación podemos llegar a conocer lo que verdaderamente somos.

Es fundamental hacer una distinción. Aprender sobre hinduismo, budismo u otras religiones y filosofías es muy enriquecedor, pero no necesariamente nos lleva a aprender sobre nosotros mismos. La invitación es a evitar perder el foco y, lejos de la fascinación por las filosofías, mantenerse en la intención clara de conocerse en profundidad.

El libro que tenemos entre manos puede ser otro manual de información de los muchos que conocemos, pero

mucho más valioso es usarlo como guía para conocernos mejor. La propuesta es abordar esta lectura como un maestro que refleja lo que somos y nos habla de nosotros mismos, de nuestras emociones, nuestras tendencias negativas y nuestras posibilidades de transformación.

Es extraordinario llegar a lo esencial. La revelación de qué somos en profundidad es uno de los anhelos más perseguidos a lo largo de la historia de la humanidad. Para la mayoría de nosotros puede que resulte lejano e inalcanzable; tal vez nos parezca algo de otros tiempos o de otras culturas. Pero no deberíamos rendirnos ni acobardarnos tan fácilmente. Hoy en día sigue siendo posible el despertar y el descubrimiento de lo que somos.

El camino puede parecer oscuro y largo, pero solo con unos pasos, la vida se ilumina. Lo ideal es llegar a la meta; sin embargo, caminar hacia nuestra esencia ya tiene un efecto sanador. A veces podemos sentirnos incapaces, ineptos; sentir que no es para nosotros, que somos demasiado mundanos o que nos gusta mucho disfrutar de la vida; que estamos lejos de una vida de ascetismos y renunciaciones. No deberíamos confundirnos. Lo que somos, nuestra esencia, está dentro de nosotros. No es un trofeo externo, es algo que todos somos. Nada de lo que hagamos, ni nuestro carácter ni nuestras tendencias y preferencias nos alejan ni un ápice de lo que somos. Siempre estamos cerca de nuestra esencia, y nuestro destino final, el de todos, es encontrarnos con ella.

Libros como el que tienes entre manos nos recuerdan que hay caminos para seguir aprendiendo sobre nosotros mismos. Los seres humanos no hemos cambiado nada

en miles de años. Tenemos los mismos miedos, apegos y aversiones; tenemos las mismas tendencias emocionales y perseguimos la misma búsqueda de seguridad y vínculo. Las diferencias con nuestros antepasados son mínimas. Cambian algunas creencias y algunas formas de enfocar la vida, pero no mucho más. Nuestras experiencias mentales son las mismas y nuestra naturaleza no ha cambiado. Por eso las enseñanzas clásicas que encontramos en esta lectura siguen siendo tan relevantes hoy en día como en el pasado.

Muchas personas abogan por enseñanzas más actuales, instrucciones adaptadas a nuestra mentalidad actual. En realidad, hay cierta falsedad en esas afirmaciones. En cierto modo es difícil entender a los maestros y, por tanto, necesitamos explicaciones asequibles, pero tan solo eso. La enseñanza que ha llevado a despertar a muchas personas del pasado sigue siendo relevante. De ahí el valor del libro que te dispones a abordar. No debemos engañarnos ni dejarnos seducir por aparentes enseñanzas nuevas. Al contrario, debemos esforzarnos por entender lo que los maestros clásicos nos han transmitido y cómo nos enseñaron a conocernos. Aquí, en esta lectura, vas a encontrarte con la enseñanza que ha llevado a despertar a muchos adeptos.

La mejor sugerencia es abordar la lectura de este libro como un reto. El reto de estar en la presencia de un maestro que te está mostrando lo que necesitas saber en este momento de tu aprendizaje. Leer cada palabra como una enseñanza directa a tu corazón y como una puerta a descubrirte. Cada mensaje como una instrucción para

practicar en tu vida, con tu familia, con tus amigos, con tus compañeros. Hubo otros libros en tu vida, y habrá muchos más en el futuro, pero eres tú quien hace que el libro esté vivo. Encarnando la enseñanza te unes a los maestros y contribuyes a la evolución de toda la humanidad.

Por una práctica inclusiva

Existe una amplia oferta de libros dedicados al yoga. Ahora bien, iniciarse en la práctica de yoga es un proceso individual y único que requiere un acompañamiento experimentado. En la disciplina yóguica se reconoce que un libro nunca puede sustituir la transmisión de una enseñanza viva. Lo que tiene de esencial el libro es que guarda la memoria impresa de lo que conviene saber y recordar, como dictaba aquel antiguo adagio: «Verba volant, scripta manent». En efecto, para cada persona que tome lectura de esta obra será distinto el subrayado del contenido que se considere más relevante, aun cuando lo que aquí nos ocupa es el centro más común de la experiencia humana: el corazón.

¿Pero de qué hablamos cuando decimos *corazón*? A menudo, la tradición del yoga remite al origen en lengua sánscrita. Y así como el sánscrito es una lengua polisémica, también en la lengua castellana algunos vocablos no se circunscriben tan solo a una referencia concreta.

El corazón es precisamente uno de esos términos ambiguos, versátiles y simbólicos en los que todo se unifica. Sirva este preámbulo para aclarar que la presente investigación, *Yoga para el corazón*, se refiere al corazón huma-

no, al órgano en sí que late y bombea sangre cada instante y cada vez que respiramos.

Yoga para el corazón está orientado tanto a profesores de yoga como a cualquier persona que se interese por profundizar en su práctica personal. El contenido no recoge las mil y una técnicas del yoga, sino que trata sobre aspectos que subyacen a la experiencia y que en ocasiones se desconocen sobre la esterilla, por lo que considero que pueden inspirar la práctica.

La intención es ofrecer una mirada sobre la importancia de la salud del corazón en la práctica de yoga. Cabe empezar apuntando que el título es un punto de anclaje sobre el que a menudo conviene recapitular para tener presente que esta es una enseñanza universal e impersonal. En otras palabras, es preciso dejarse atravesar por el yoga para conocer su profundidad. Concretamente, el subtítulo: *Por una práctica inclusiva*, presenta algunas sugerencias con la clara intención de que la práctica sea accesible y se adapte también a casos de personas con dificultad especial. De manera que se centra en considerar ciertas aplicaciones del yoga para la prevención y el cuidado de los riesgos derivados de las enfermedades cardiovasculares.

En consecuencia, este estudio puede ayudar a adaptar la práctica de las personas que presentan factores de riesgo cardiovascular, considerando los aspectos que pueden resultar beneficiosos o perjudiciales para su salud.

Los cuatro primeros capítulos gravitan en torno a la senda del yoga. Se abordan algunos conceptos clave para la comprensión de la práctica. A continuación, los tres ca-

pítulos siguientes tratan de la experiencia práctica introduciendo el enclave de: *āsana*, *prānāyāma* y su orientación hacia la postura de loto.

A partir del séptimo y hasta el décimo capítulo, la temática se adentra en el subtítulo: *Por una práctica inclusiva*. De manera que se centran en las características y condiciones que presentan factores de riesgo coronario. Al mismo tiempo, tratan de responder a las siguientes cuestiones: ¿Es preferible transmitir la práctica de yoga de modo individual o colectivo? ¿Qué hacer ante una persona que presenta ciertas condiciones de dificultad especial? ¿Qué aspectos hay que tener en cuenta cuando el practicante presenta un factor de riesgo cardiovascular?

El prestigioso neurocientífico hindú Vilayanur S. Ramachandran ha demostrado que todas las partes del cuerpo están representadas en la mente y que las neuronas motoras dan la instrucción de movimiento, incluso a los miembros que han sido amputados. Este descubrimiento es muy importante para entender que la disciplina yóguica puede aportar mucho a la calidad e higiene de vida de cualquier persona, así que aquí vamos a considerar, concretamente, los riesgos cardiovasculares.

Afirma V. S. Ramachandran: «Cada parte del cuerpo se halla representada en un área de la corteza cerebral. Es decir, aunque ya no se tenga un brazo, las neuronas que estaban asociadas a él continúan activas».

Resulta prácticamente imposible tratar en profundidad todos los componentes del yoga; por lo tanto, solo se verán reflejados algunos de los aspectos relacionados con el estudio que nos ocupa. Para ampliar la investiga-

ción siempre es posible recurrir a las fuentes de bibliografía autorizada. El yoga es un camino insondable; nada ni nadie lo agota ni es posible de abastar en su plenitud. Existen obras muy completas, de manera que cualquier adepto podrá continuar con esta investigación.

**Si desea más información
o adquirir el libro
diríjase a:**

www.octaedro.com