

Yoga Therapy Journal

Revista multidisciplinar para el desarrollo del Yoga Terapéutico

Especial

Posturología - El Sistema tónico postural

Por Álex Monasterio - Fisioterapeuta, osteópata y posturólogo

Influencias de la boca sobre la postura corporal

Por Ingrid Álvarez - Dentista odontoposturóloga

Una introducción al Mindfulness

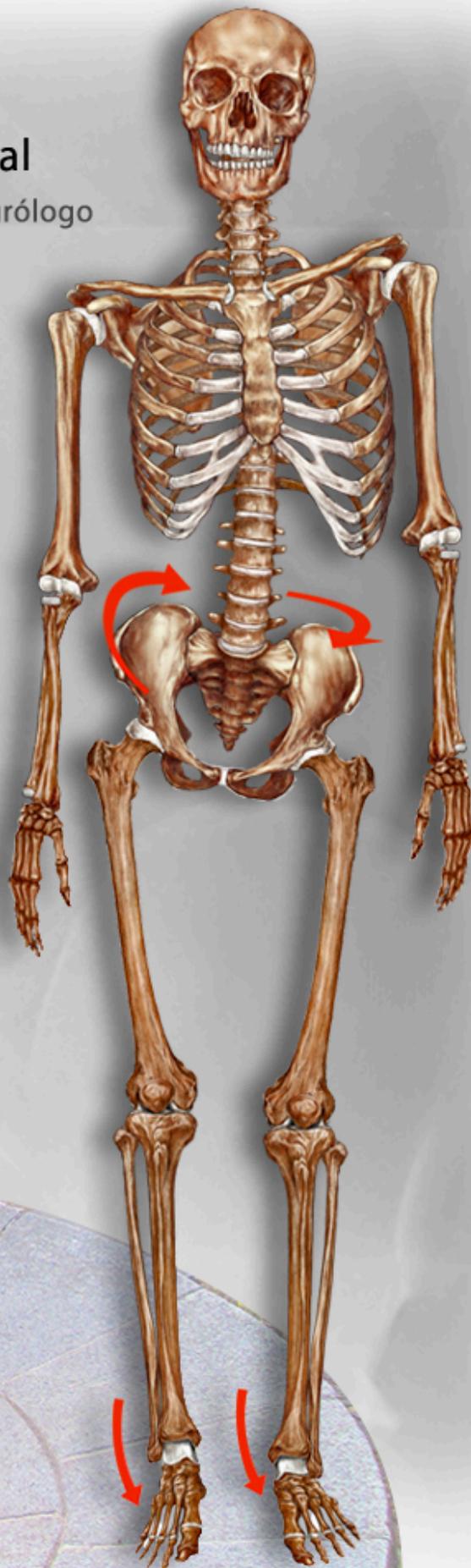
Por Roser Tordera - Psicóloga y kinesióloga

Bajar el volumen del ruido mental

Por Or Haleluyia - Profesora de Yoga terapéutico y acupuntora

Relación del Dharma con el Yoga

Por Michael Gadish - Filólogo dedicado al estudio de religión comparada



Editorial

Os presentamos el segundo número de *Yoga Therapy Journal*, de nuevo con el interés de servir de punto de encuentro multidisciplinar en el que profesionales de diferentes ramas sanitarias y profesores de Yoga Terapéutico exponen cómo, desde su especialidad, interpretan los procesos de salud/enfermedad y sus alternativas terapéuticas.

En el presente número contamos con la colaboración de la odontoposturóloga Ingrid Álvarez Valencia, escribiendo sobre la relación desarrollada durante la etapa de crecimiento infantil entre la postura esquelética y la oclusión bucal. Su artículo nos habla de cómo la postura esquelética afecta la oclusión bucal y viceversa. La Psicóloga y Psicoterapeuta Integradora Humanista Roser Tordera, nos presenta el efecto de la consciencia sensorial y emocional, Mindfulness, sobre la salud psíquica; y a continuación, el investigador de las ciencias religiosas Michael Gadish escribe sobre la dimensión social y moral del Yoga. Se incluyen en este número también un artículo sobre la importancia de reducir el ruido mental, escrito por Or Haleluiya y otro sobre la posturología, escrito por Álex Monasterio, que nos acerca a la comprensión de esta disciplina tan prometedora.

En este segundo número de *Yoga Therapy Journal* celebramos la visita del maestro Thich Nhat Hanh a Madrid y Barcelona, el próximo mes de abril, haciendo hincapié en lo que este maestro llama «interser» (*interbeing*), para recordarnos la interconexión de todos los fenómenos.

Existe un paralelismo entre los diferentes mecanismos que nuestro cuerpo físico usa para adaptarse al entorno exterior y la capacidad de observación y análisis consciente de nuestra dimensión emocional y moral (dharma). Así pues, funcionamos de una manera más responsable si nos vemos como si fuéramos una célula más en el organismo social humano, que forma parte de un ecosistema que depende del juego de equilibrios que sostiene nuestra galaxia en el universo. Nuestro cuerpo es una célula en este organismo universal, formado a su vez, por componentes musculares, óseos, celulares, bioquímicos y atómico-energéticos que nos relaciona, a la vez, con lo más sutil y elevado y con el mundo de lo material, con nuestro entorno animal, vegetal y mineral.

El trabajo del Yoga es desarrollar la consciencia de este *interser*-universal, y desde *Yoga Therapy Journal* abogamos por la colaboración de todas las disciplinas de estudio para desarrollar el diálogo enriquecedor interdisciplinario que permita crecer nuestra consciencia social, cooperativa, multidisciplinar.

“Si eres poeta, verás claramente que flota una nube en esta hoja de papel. Sin nube, no habrá lluvia; sin lluvia, los árboles no crecen; y sin árboles, no podremos hacer papel”. Thich Nhat Hanh

Or Haleluiya

(Profesora de Yoga Terapéutico – Acupuntora)

Álex Monasterio Uría

(Fisioterapeuta – Osteópata - Posturólogo)

Yoga Therapy Journal



Índice

Posturología – El Sistema tónico postural	Pág. 4
Influencias de la boca sobre la postura corporal	Pág. 12
Bajar el volumen del ruido mental	Pág. 21
Una introducción al Mindfulness	Pág. 28
Dharma y Yoga	Pág. 31

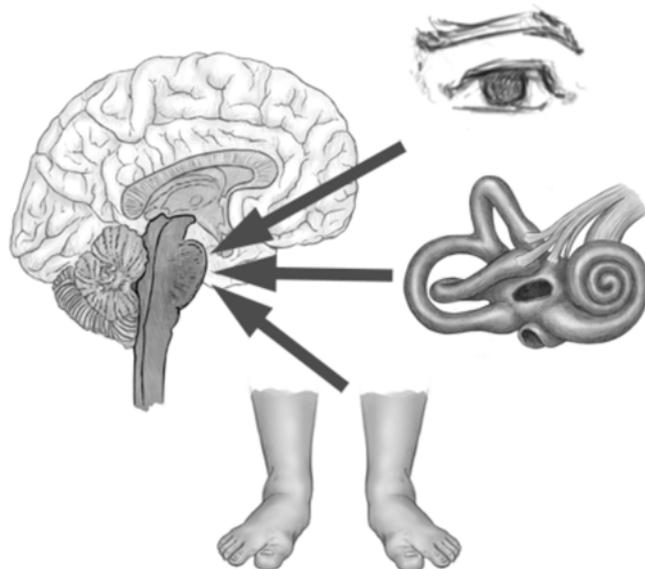
Posturología – El Sistema tónico postural

Álex Monasterio Uría

Fisioterapeuta – Osteópata – Posturólogo

www.yoga-terapeutico.com

Al leer el título del artículo quizás haya suscitado, en alguno de los lectores, un pensamiento parecido a: “bueno, un artículo que va a hablarnos sobre cómo sentarnos correctamente delante del ordenador, recoger un peso del suelo o cómo uno debe proceder para colocar el cuerpo de manera adecuada en el espacio”. Al contrario de lo que pueda parecer inicialmente, la posturología va más allá de la percepción consciente del propio cuerpo y de los ajustes que uno puede realizar para mejorar su alineamiento corporal en base a dicha sensibilidad perceptiva.



La posturología es una especialidad de las ciencias de la salud que estudia los mecanismos inconscientes y automáticos regidos por el sistema nervioso que permiten al ser humano erguirse en contra de la fuerza de gravedad y mantenerse estable en cualquiera de las posturas en las que éste decida colocarse. El llamado **Sistema tónico postural** es el encargado de llevar a cabo este cometido. Cuando, por ejemplo, nos ponemos de pie, nuestra mente consciente no se encarga de ordenar cómo tienen que proceder cada uno de los músculos para mantener la verticalidad. Esto supondría un esfuerzo mental imposible de asumir, debido a la enorme cantidad de información que debería gestionarse para llevar a cabo dicho cometido. La mayor parte de la actividad neurológica escapa a nuestro control voluntario (la regulación del tono muscular, de la actividad cardíaca, intestinal, presión sanguínea, frecuencia respiratoria, regulación del equilibrio ácido-base y así un sinnúmero de funciones orgánicas) y, gracias a esos mecanismos autónomos, la mente consciente disfruta de suficiente «espacio» o recursos como para poder ocuparse de funciones más relacionadas con la creatividad, la interactividad, la reflexión, etc. Es decir, dichos sistemas automáticos nos ofrecen un determinado grado de libertad para el funcionamiento cotidiano.

Aunque podríamos remontarnos a los tiempos de Platón y Aristóteles, quienes intentaron dar respuesta al misterio de la postura erecta, y a otros muchos estudiosos que vinieron después, no es hasta el siglo XIX que la comprensión de la postura humana da un salto cualitativo de la mano de Vierordt. Vierordt, en 1890, fundó en Berlín la primera escuela de posturología y fue quien grabó los primeros estudios posturográficos del hombre en reposo.

Desde el siglo XIX ha habido numerosos autores que han aportado piezas fundamentales para la comprensión de la postura como Charles Bell, Flourens, Romberg, Longet, Cyon o Rudolf Magnus, entre otros.

Los estudios simultáneos de Barón en Francia, Da Cunha en Portugal, Fukuda en Japón, Nashner en Inglaterra, Njio-kiktjien y Bles en Holanda, Gagey y Ville-neuve y muchos otros, en otras partes del mundo a mediados del siglo XX, abren una nueva perspectiva del concepto postural. Todos ellos establecerían las bases de la posturología moderna.

Así como una actitud hipercifótica (postura decaída) o el sentarse en retroversión pélvica guardan relación con actitudes comportamentales, la posturología se centra en el estudio de los procesos neurológicos inconscientes regulados por el Sistema tónico postural.

El Sistema tónico postural, en su función de regular el tono muscular para oponerse a la fuerza de gravedad y organizar la postura colocando cada parte del cuerpo en una ubicación determinada (cabeza, hombros, brazos, columna vertebral, piernas y pies), necesita recoger información tanto del interior del cuerpo como del exterior a través de los llamados **captorees posturales**. Estos aportan la información especializada necesaria para que el Sistema tónico postural pueda procesarla y ofrecer una respuesta adecuada para los cambiantes requerimientos de la experiencia cotidiana. Los captorees principales son los tres que pasamos a describir a continuación, aunque el Sistema tónico postural recibe, además, información de estructuras como la piel, los músculos o las articulaciones de la columna vertebral.

Postura corporal

El término Postura proviene del latín "positura": acción, figura, situación o modo en el que se dispone una persona, animal o cosa en relación al espacio que la rodea.

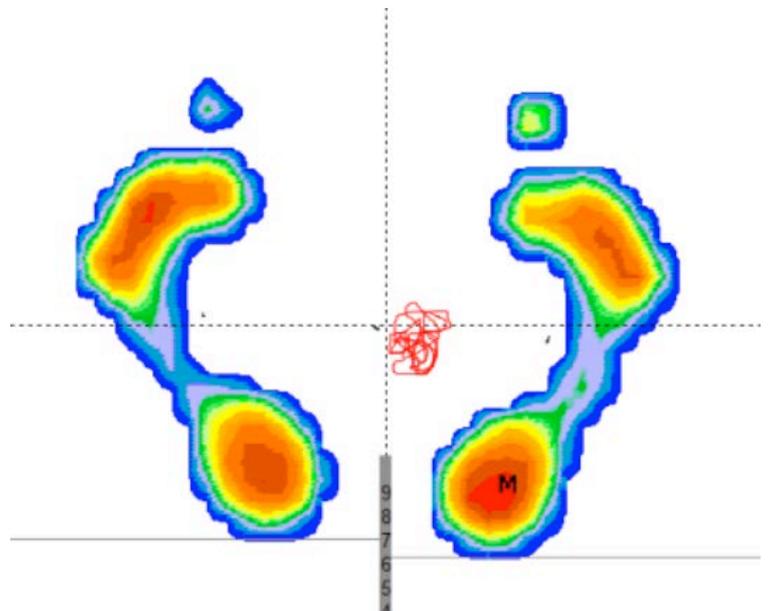
CAPTORES POSTURALES DEL SISTEMA TÓNICO POSTURAL:

Sistema podal:

Los tejidos que envuelven las diferentes articulaciones de los pies (cápsulas y ligamentos) están repletos de receptores sensitivos que informan constantemente acerca de las variaciones de posición de los huesos entre sí¹⁻²⁻³⁻⁴. La articulación del tobillo es especialmente importante para la postura⁵⁻⁶ ya que, cuando estamos de pie, el cuerpo se balancea sobre ella de manera similar a como lo hace una peonza al girar sobre sí misma sobre la punta metálica.

Cuando permanecemos de pie, la postura corporal dista mucho de ser estática, inmóvil. El cuerpo se encuentra en una incesante pérdida de equilibrio, hacia delante/atrás o hacia los lados, contra la cual reacciona el Sistema tónico postural de manera incansable⁵, produciéndose **constantes oscilaciones**. Todas las cadenas musculares del cuerpo se originan en los pies⁷ y, desde ahí, en función de la información que éstos envían, sumada al resto de captorees posturales, se organiza la actividad de las mismas para mantener el equilibrio de todo el cuerpo, dentro del constante desequilibrio.

Si permanecemos quietos y atentos de pie, podremos sentir dichas oscilaciones (más fácilmente si cerramos los ojos). Probablemente aquellas personas acostumbradas a meditar sentados, sin la espalda apoyada, habrán notado como el tronco, espontáneamente, se pone a oscilar circularmente. Este mecanismo no es más que una optimización del encuentro del equilibrio en el que las diferentes



Posturografía en la que se muestra la repartición del peso en la superficie plantar y los vaivenes de la oscilación corporal.

cadena muscular se releva las unas a las otras de la manera más eficientemente posible, tal y como lo hace una peonza al girar.

La oscilación en bipedestación tiene que ser lo más pequeña y centrada posible ya que, de lo contrario, se necesitará mayor gasto energético por parte de la musculatura para devolver constantemente el cuerpo a la zona de equilibrio corporal.

La posturografía que podemos observar en la imagen de la página anterior puede estar indicando diferentes posibilidades:

- Una de ellas es el hecho de que la persona tenga una pierna más larga que la otra y eso esté desplazando el peso corporal hacia uno de los dos lados y, con ello, la oscilación se produzca mayormente en ese lado.

En este caso, el sistema tónico postural capta dicha disimetría (diferencia de longitud de las piernas) y adecua la postura de todo el cuerpo reubicándola en el espacio, en función de esta anomalía⁸, para conseguir el mayor equilibrio corporal posible. Así pues, tal y como vemos en la radiografía, el Sistema tónico postural influirá sobre la musculatura paravertebral para redirigir la columna hacia la pierna larga y conseguir con ello alinear al máximo el hueso occipital con el sacro y mantener también la vista lo más cerca de la horizontal posible.

- Otra posibilidad que nos puede estar mostrando el posturógrafo, en el caso de que no haya disimetría, es que la oscilación puede estar desplazándose hacia la derecha como consecuencia de la alteración de cualquiera de los otros captos posturales. La información inadecuada que éstos podrían estar transmitiendo pudiera estar alterando la posición espacial del cuerpo y la oscilación que éste realiza. En este caso deberían explorarse el resto de captos para intentar detectar alguna disfunción.
- Podrían darse también otras alternativas, como por ejemplo, que la persona tuviera un problema en el pie izquierdo, un juanete doloroso, y estuviera desplazando el peso hacia el lado contrario⁵; o que una lesión, como un esguince antiguo, o una intervención quirúrgica en la pierna izquierda, hubiera afianzado un patrón postural de mayor carga de la pierna sana durante el período de convalecencia.



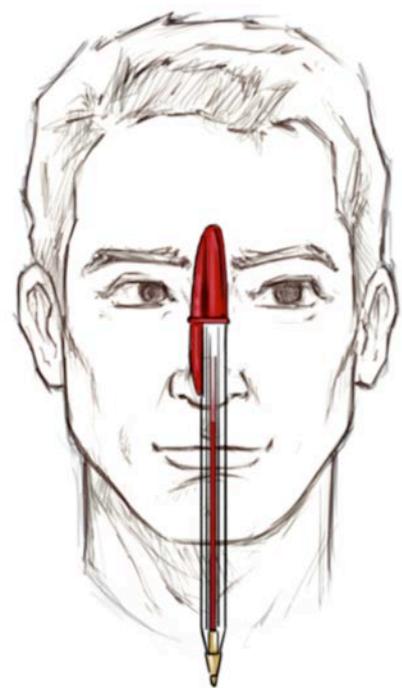
Radiografía en la que se aprecia una pierna derecha más larga y la reacción de las vértebras lumbares inclinándose hacia este lado.

Sistema visual:

Los ojos, nos proporcionan información del exterior, de la ubicación que ocupamos en el espacio en relación a los objetos que nos rodean, de la horizontal y también de la vertical, información muy necesaria para mantener la postura⁹⁻¹⁰⁻¹¹. A estas alturas, una parte de los lectores estará pensando en lo que sucede cuando cerramos los ojos estando de pie: privamos al Sistema tónico de la información de uno de sus captores con lo que la respuesta capaz de ofrecer para mantener la postura bípeda se ve mermada⁶, se vuelve menos eficaz, las oscilaciones se hacen más amplias y tiende a perderse el equilibrio.

Así pues, nuestra situación en el espacio y las referencias externas serán necesarias para mantener el equilibrio corporal pero, además, el Sistema tónico postural utiliza del sistema visual otro tipo de información para organizar la postura corporal, más allá del mantenimiento del equilibrio corporal a través de las oscilaciones.

Una alteración en la agudeza visual (visión nítida), la acomodación visual (capacidad de pasar a ver adecuadamente los objetos cercanos y luego los lejanos y viceversa), la visión binocular (visión tridimensional, profundidad de la imagen), la motricidad ocular (movimiento de los ojos)¹²⁻¹³⁻¹⁴, entre otros aspectos, provoca cambios en la posición espacial de diferentes estructuras corporales¹⁵; por ejemplo, un déficit en la capacidad de convergencia ocular de uno de los dos ojos, como el que puede apreciarse en la imagen, en este caso el ojo izquierdo de la persona, puede desencadenar una reacción de rotación derecha de la cabeza, tronco y/o pelvis orquestada por el Sistema tónico postural. Dicha reacción se produce para orientar el cuerpo hacia la derecha y facilitar al ojo afectado el poder ver los objetos situados a la derecha de la persona.



*Inadecuada **convergencia ocular** del ojo izquierdo, desde la perspectiva de del modelo (el ojo izquierdo mira al frente cuando tendría que estar mirando el bolígrafo).*

Sistema vestibular:

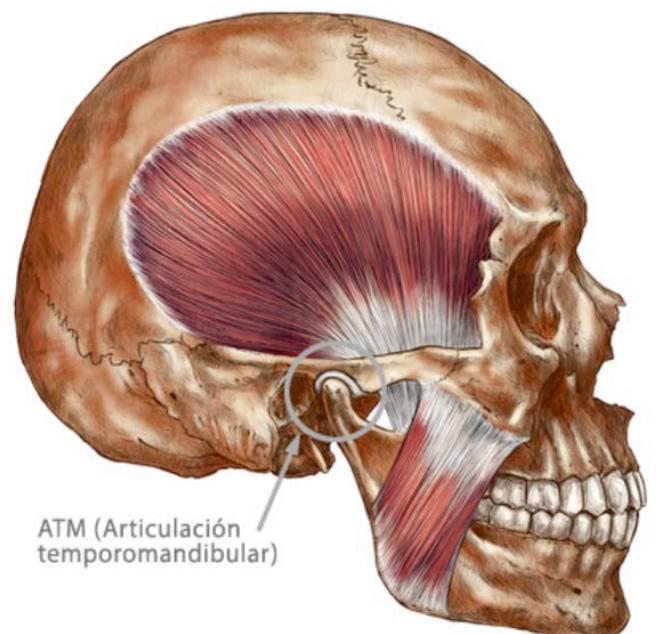
El sistema vestibular se encuentra en el oído interno y está conformado por los llamados *conductos semicirculares* y el *aparato otolítico* (formado por el utrículo y el sáculo). Gracias al fluido que hay dentro de estas estructuras, cualquier cambio posicional y de aceleración de la cabeza y, claro está, del cuerpo que le acompaña..., modifica la posición de este fluido, que actúa como el nivel que utilizan los albañiles para asegurarse la horizontalidad o verticalidad de las estructuras que construyen. Si nos fijamos bien en la orientación de los conductos semicirculares, podremos observar cómo están orientados en los tres planos del espacio para poder captar el movimiento que el cuerpo reproduce en cada uno de ellos.



El sistema vestibular es el responsable de muchos reflejos que sirven para estabilizar la cabeza, nuestra postura y también los ojos respecto a los movimientos que realizamos tal y como podemos comprobar en los artículos aquí referenciados¹⁶⁻¹⁷⁻¹⁸.

Sistema estomatognático:

El sistema estomatognático, es decir la boca y las estructuras que la conforman, no es un captor postural propiamente dicho pero sí es capaz de afectar la postura corporal si se produce alguna afección en este sistema¹⁹. Si se producen alteraciones en la posición de la mandíbula (posición de la articulación temporomandibular), de la mordida, falta de piezas dentarias, bruxismo, entre otras, el sistema estomatognático afectará la funcionalidad ocular y la posición de las primeras vértebras cervicales, contaminando con ello la información que recibe el Sistema tónico postural y, con ello produciendo alteraciones del alineamiento o postura corporal. Ingrid Álvarez, odontóloga especialista en posturología es la que, a través del artículo que escribió en la primera revista y el de este segundo número, nos expone más ampliamente las relaciones que se establecen entre la boca y la postura corporal humana.



Nos obstante, quisiéramos mostrar un ejemplo de la importancia del sistema estomatognático en relación a la postura. Es sorprendente constatar, en la persona que aparece en la imagen, cómo la curvatura torácica y la lumbar se redujeron muy significativamente tras mes y medio de llevar férula, es decir, de colocar su mandíbula en una posición correcta y mejorar/equilibrar la información recibida por la articulación temporo-mandibular.

Es especialmente interesante un estudio que realizaron Festa y su equipo en el que provocaron la aparición de una escoliosis a un grupo de 15 ratones colocándoles un empaste especial en el primer molar derecho. Al retirar el empaste, el 83% volvieron a recuperar la forma original de la columna vertebral, dejaron de tener escoliosis²⁰.

A pesar de que, desde ya hace muchos años, se empezaron a dirimir aspectos relacionados con la postura corporal, puede considerarse que la posturología es una ciencia relativamente joven, y por lo tanto, muy desconocida aún por la mayor parte de las personas, incluidos los profesionales sanitarios. No obstante, se está abriendo paso muy rápidamente debido a los excelentes resultados que suele ofrecer ya que, su principal valor añadido, es que se remonta a las causas de los problemas para ofrecer una solución y no sólo atender a las consecuencias o síntomas que aparecen cuando hay un problema determinado.

Tal y como hemos visto a lo largo del artículo, la alteración en uno de los captadores posturales (pies, ojos, vestíbulo o de la boca) desencadena un envío constante de información anómala al Sistema tónico postural y éste ordena la postura en función de dicha perturbación. Con el paso del tiempo, esta alteración postural producirá conflictos mecánicos y, a su vez, una gran variedad de síntomas que van desde el dolor articular, mareos, vértigos, contracturas, hasta la aparición de un juanete o de una discopatía.

La posturología está cambiando los procedimientos diagnósticos y terapéuticos de numerosos profesionales. Cada vez somos más los que, cuando acude una persona a nuestra consulta, valoramos el estado de los captadores posturales para comprobar si una posible alteración de los mismos puede ser la fuente del problema.

La posturología es pues, una rama de la salud que comparten diferentes especialidades médicas: optometristas, podólogos, fisioterapeutas, dentistas y médicos. Ante el paradigma que nos ofrece la posturología nos vemos estimulados a trabajar bajo el concepto de multidisciplinariedad derivándonos pacientes los unos a los otros para resolver las afecciones de las que cada uno es competente ofreciendo, de esta manera, un trato de calidad y enriquecedor para todos.



Antes

Después

El rol del profesor de Yoga Terapéutico juega un papel importante en su relación con el posturólogo. Es importante que el profesor conozca las competencias y las respuestas que puede ofrecer cualquiera de los profesionales sanitarios especializados en posturología (optometrista, podólogo, fisioterapeuta, médico, dentista) para que pueda derivar su alumno en caso de que detecte por ejemplo que uno de los ojos de su alumno desplaza ligeramente hacia un lado, una alteración más común de lo que inicialmente pueda parecer. Además, el profesor de Yoga Terapéutico que colabora con centros de salud y rehabilitación tiene que conocer el lenguaje técnico para poder comunicarse adecuadamente con los profesionales sanitarios y poder, así, compartir, de manera fácil y fluida, datos sobre el alumno. Es muy probable que el profesional sanitario especialista en posturología pueda ofrecer una información relevante sobre la condición del alumno y esto pueda servir en la orientación de la práctica de yoga, .

La posturología, pues, nos ayuda a comprender mejor el carácter holístico del cuerpo humano y señala directamente la necesidad de comprenderlo bajo este paradigma, un paradigma que debería ir aún más allá del aspecto meramente mecánico, entendiendo que la parte psicoemocional y espiritual forman parte de ese todo. Un espacio donde el yoga tiene mucho que aportar.

BIBLIOGRAFÍA

1. Bessou P, Dupui Ph., Séverac A, Bessou M. 1996 - Le pied organe de l'équilibration. In Pied équilibre et posture. coordination Ph Villeneuve Frison-Roche 21-32
2. Journot C, Villeneuve Ph (1996) -Un nouvel examen posturologique : le posturo-dynamique. "Pied, équilibre et posture" (Ed Ph Villeneuve) (pp 139-145), Frison-Roche, Paris
3. Enjalbert M., Garros J.C., Albarghouti S., Pelissier J. 1992. Sensibilité plantaire et troubles de l'équilibre du sujet âgé. Monographie de podologie N° 13. Le pied du vieillard Herisson et Simon, Masson
4. André-Deshays C., Revel M. (1988). Rôle sensoriel de la plante du pied dans la perception du mouvement et le contrôle postural. Méd. Chir. du Pied, 4, 4: 217-223.
5. Lepork A M, Villeneuve Ph (1996) -Les épines irritatives d'appui plantaire ; objectivation clinique et stabilométrique. "Pied, équilibre et posture" (Ed Ph Villeneuve) (pp 131-138), Frison-Roche, Paris
6. Day B.L., Steiger M.J., Thompson P.P., Marsen C.D. - Effect of vision and stance width on human body motion when standing. Implications for afferent control of lateral sway. J. Physiol. (London), 1993, 469, 479-499 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1143881/>
7. Stryuf-Denis 1982 - Les chaînes musculaires et articulaires. SBORTM Maloine SA Paris
8. Bessou P, M. Besou, Ph Dupui, A Séverac. Le pied : premier serviteur de l'homme debout. In Pied équilibre et rachis. Villeneuve P ; Frison Roche 1998 p 11-19
9. Paulus WM, Straube A, Brandt T. *Visual stabilization of posture. Physiological stimulus characteristics and clinical aspects.* Brain. 1984 Dec;107 (Pt 4):1143-63. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6509312>
10. B. Amblard, J. Crémieux, *Role de l'information visuelle du mouvement dans le maintien de l'équilibre postural chez l'homme, Agressologie 17C (1976) 25-36.* http://tel.archives-ouvertes.fr/docs/00/81/25/31/PDF/these_le_thanhthuan.pdf

11. G. Clément, T. Pozzo, A. Berthoz, *Contribution of eye positioning to control of the upside-down standing posture*, Exp. Brain Res. 7 (1988) 569–576. <http://link.springer.com/article/10.1007%2FBF00406615#page-1>
12. G. Kapoula Z, Lê TT. Effects of distance and gaze position on postural stability in young and old subjects. Exp Brain Res. 2006 Aug;173(3):438-45. Epub 2006 Mar 9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16525804>
13. Isotalo E1, Kapoula Z, Feret PH, Gauchon K, Zamfirescu F, Gagey PM. *Monocular versus binocular vision in postural control*. Auris Nasus Larynx. 2004 Mar;31(1):11-7. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15041048>
14. Paulus WM, Straube A, Brandt T. *Visual stabilization of posture. Physiological stimulus characteristics and clinical aspects*. Brain. 1984 Dec;107 (Pt 4):1143-63. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6509312>
15. Baron J.B et Soudet 1952. Scoliose d'origine oculaire. Oto.Neuro.Ophtal 24/3, 181-183
16. Yuri P Ivanenko, Renato Grasso, and Francesco Lacquaniti. *Effect of gaze on postural responses to neck proprioceptive and vestibular stimulation in humans*. The Jpurna of Phisiology. Aug 15. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2269485/>
17. F. Hlavacka, T. Mergner, M. Krizkova, Control of the body vertical by vestibular and proprioceptive inputs, Brain Res. Bull. 40 (1996) 431–434.
18. David J. *Le rôle de l'intégration vestibulo-visuelle au sein du contrôle postural debout*. Programme de maîtrise en neurobiologie pour l'obtention du grade de Maître ès sciences (M.Sc.).
19. Nobili A, Adversi R. *Relationship between posture and oclusión: a clinical and experimental invetigation*. Cranio. 1996 Oct;14(4):274-85. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9110621>
20. Festa F. Et al. *Esperimenti di rialzo occlusale su topi: influenza di una induzione sperimentale di malocclusione con studio di controllo pilotato sull'allineamento vertebrale nei topi*. Riabilitazione, Anno XXV - n. 10 - Dicembre 2008. <http://www.atlantotec.com/pdf/scoliosi-occlusione.pdf>

Influencias de la boca sobre la postura corporal

Íngrid Álvarez Valencia

Dentista odontoposturóloga

www.osics.es

Después de la primera experiencia en esta revista, vuelvo a participar en la difusión del conocimiento relativo a cómo el sistema estomatognático influye sobre el resto del organismo y así poner una pieza más en la comprensión del funcionamiento del cuerpo como una globalidad.

La relación que existe entre la oclusión dento-esquelética y la postura corporal es estrecha y a la vez muy amplia. Como comentamos en el anterior artículo, según el tipo de oclusión del paciente, existe un patrón postural característico, aunque no generalizado para todos.

Según la O.M.S., las maloclusiones ocupan el tercer lugar como problema de Salud Bucal¹, y según Meesserman, un 30% de ellas pueden ser la causa de síntomas en el resto del cuerpo². La mayoría de las enfermedades bucales y en particular las maloclusiones no ponen en riesgo la vida de la persona pero, por su prevalencia e incidencia, son consideradas problemas de salud pública.

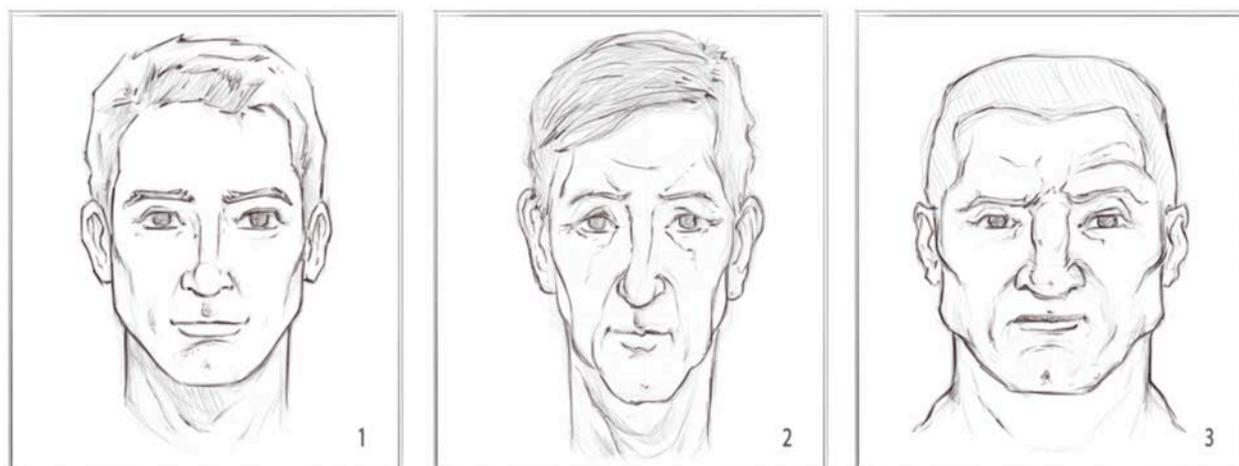
ANÁLISIS VERTICAL

En cuanto al Análisis Vertical podemos encontrar una clasificación de 3 biotipos faciales, dentro de los cuales intervienen muchos factores, entre los más importantes, la etnia, desarrollo del feto y del parto, genotipo, crecimiento mandibular, alimentación, respiración y musculatura.

Mesocefálico (1): armonía morfofuncional de las estructuras óseas y dentarias. Es un cuerpo bastante armónico en proporciones.

Dolicocefálico (2): predominio de lo alto sobre lo ancho, con un crecimiento mandibular más vertical. Suelen ser altos, presentar respiración oral y musculatura flácida.

Braquicefálico (3): predominio de lo ancho sobre lo alto, con un crecimiento mandibular más horizontal. Es frecuente una musculatura tónica y baja estatura.



ANÁLISIS TRANSVERSAL

En el análisis transversal se valorará la posición de los maxilares en visión frontal, tanto anterior como posterior.

Maxilar superior: la línea media del maxilar superior servirá para objetivar las simetrías faciales y la posición mandibular. Deberá preguntarse acerca de posibles traumatismos, tumores u operaciones, y cómo fue el embarazo y el nacimiento, aspectos todos ellos que pueden llegar a alterar la forma, desarrollo y posición del mismo.

Mandíbula: analizaremos la correcta alineación de la línea media esquelética a través la posición de los frenillos para determinar, de una forma bastante fiable, si hay alteraciones en sentido transversal o no. El movimiento de apertura y cierre, los movimientos condilares en la articulación temporomandibular (ATM) y la forma facial en visión frontal nos darán mucha información de cómo está dispuesta la mandíbula.

La cara y la boca constituyen una encrucijada anatómica donde convergen las más importantes funciones de comunicación con el medio exterior. Si las estructuras encargadas de dichas funciones se expresan neuromuscularmente de manera adecuada, sin anomalías morfológicas o funcionales, estimularán el correcto crecimiento óseo, y proporcionarán al maxilar y a la mandíbula el tamaño y relación adecuados para alojar las piezas dentarias. La estimulación fisiológica condiciona el desarrollo de la función adecuada que determina, en etapas de crecimiento y desarrollo, la morfogénesis de los maxilares y del sistema dentoalveolar^{3,4}. Si se altera este desarrollo, puede entonces modificarse la postura³.

Los músculos masticatorios, sobretudo los situados en la zona mandibular (*masetero, temporal, pterigoideo interno o medial, pterigoideo lateral o externo y digástrico*), forman parte de la cadena muscular que nos permite mantenernos de pie. Si se producen sobrecargas y/o asimetrías en la funcionalidad de la musculatura de uno y otro lado pueden hacer cambiar el equilibrio posicional de la cabeza, de las cervicales y de toda la columna vertebral. La posición de mandíbula tiende a lateralizarse hacia el lado opuesto a la posición en inclinación de la cabeza^{5,6}.

Suelen presentarse desviaciones en columna vertebral en un 95% de de los casos con alteraciones oclusales y desviación mandibular que, a su vez, presentan un desarrollo asimétrico del paciente; una constante adaptación e intento de compensación postural para tratar de equilibrarse tanto como sea posible. Es fácil pensar cómo el cuerpo, ante estas circunstancias, podrá experimentar fácilmente conflictos mecánicos y lesiones posturales⁷⁻¹⁰.

El patrón oclusal que con mayor frecuencia se repite es el de Clase II (consultar el artículo publicado en la revista anterior de Yoga Therapy Journal) molar y canina unilateral, el plano oclusal inclinado y la pérdida de la línea media mandibular (la mandíbula se encuentra desplazada lateralmente respecto al maxilar superior), aspectos relacionados directamente con la presencia de una escoliosis¹⁰⁻²².

Ante tal resultado y frecuencia, encuentro interesante hacer hincapié en este tipo de maloclusión debido a su influencia directa sobre la postura y, al hecho, de la importancia que puede tener para colaboración entre diferentes profesionales de la salud para poder establecer diagnósticos y tratamientos dirigidos conjuntamente²³.

En el ámbito de la odontología, el odontopediatra debe enfocar su trabajo a la prevención, detección e intervención temprana de alteraciones del sistema estomatognático. El profesional debe iniciar su tarea a edad temprana, desde el desarrollo de la dentición temporal, y durante la transición de ésta a la dentición permanente para lograr que el establecimiento de la oclusión definitiva sea correcto según las características individuales de cada paciente¹. Al igual, el pediatra debería ir más allá y pensar en un trabajo multidisciplinar e instruir a las familias de la importancia de la prevención y un diagnóstico precoz de problemas posturales⁷.

MADURACIÓN DEL SISTEMA ESTOMATOGNÁTICO

Existen movimientos y hábitos que son muy importantes para evitar problemas oclusales que afecten a la postura, cómo los que se producen durante la **lactancia materna**. Los movimientos de succión propios de esta fase de la alimentación son imprescindibles para el buen desarrollo de las estructuras neuro-musculares de los maxilares y demás elementos que componen el sistema estomatognático. Estos estímulos no son posibles de establecer con ningún otro tipo de alimentación que no sea el amamantamiento natural. En el niño recién nacido, desde el momento del nacimiento se ponen en marcha y refuerzan todos los circuitos neurales fisiológicos que tienen lugar, primero en la respiración, y luego en la amamantación²⁴. Durante esta etapa la succión que realiza el bebé juega un papel primordial, pues fija las *praxias* bucales básicas que constituyen el patrón funcional de base para el desarrollo y maduración de las funciones del sistema estomatognático del niño mayor y del adulto^{3, 25, 26}.

Es importante también que la **respiración nasal** se desarrolle durante el primer año de vida. Durante el primer año, el niño también comenzará a aprender a **masticar** con el cambio paulatino en la dieta. La introducción de la alimentación sólida se une a la maduración del sistema digestivo, proceso que coincide con la erupción del grupo de incisivos temporales (de leche). Se inician los movimientos de lateralidad mandibular. Las siguientes etapas llevarán al niño a la función oclusal de los dientes temporales, vitales para el desarrollo de una oclusión funcional en edades posteriores.

Es muy importante incorporar a la dieta alimentos más duros y secos, porque propician un buen funcionamiento del sistema dentario, evitan las caries, entre otras afecciones y propician la maduración neuro-muscular del sistema estomatognático conduciendo a la deglución adulta¹².

RELACIÓN MORDIDA CRUZADA Y POSTURA

Según **Edward Hartley Angle**, la oclusión normal, se establece a partir de la relación existente entre los planos inclinados oclusales de los dientes cuando los maxilares están cerrados (consultar el artículo publicado en la primera revista de Yoga Therapy Journal), así pues, cualquier alteración de esta disposición esto se define como maloclusión.

La mordida cruzada (MC) es la que se produce cuando un diente cambia su posición habitual en relación a la pieza dentaria con la que está en contacto del maxilar contrario, tal y como vemos en la imagen, en la que las piezas dentarias inferiores no deberían cubrir las piezas superiores, sino al revés.

Todos los tipos de mordida cruzada afectan a la posición mandibular de un modo u otro y por tanto en la postura.



TIPOS DE MORDIDA CRUZADA

Dental: los dientes crean interferencias en sus contactos y provocan desviaciones de crecimiento óseo.

Esquelética: los huesos maxilar y mandibular no se han desarrollado correctamente en volumen y provoca que al erupcionar los dientes. Estos contactan cruzados y suele ser en grupo.

Anterior: los incisivos superiores contactan por detrás de los incisivos inferiores.

Posterior: los grupos posteriores superiores, premolares y molares, no abrazan a los grupos posteriores inferiores.

Unilateral: un grupo posterior superior de un solo lado, derecho o izquierdo, no abraza a los dientes inferiores.

Bilateral o en tijera o de Brodie: ambos lados posteriores superiores no abrazan a los dientes posteriores inferiores.

*Plano oclusal y movimientos de lateralidad en **Mordida cruzada unilateral posterior**. Observamos contactos prematuros de caninos temporales izquierdos, 6.3.-7.3.*

Estas pueden ser originadas por varias causas como contactos prematuros en dientes temporales, sobretodo caninos, déficits de crecimiento óseo, hábitos parafuncionales como respiración oral, deglución atípica, alteraciones fonéticas, traumatismos, accidentes, operaciones, entre otras¹³.

El origen puede estar en la boca propiamente, o bien puede irse originando con el paso del tiempo por desequilibrios físicos en el paciente (una pierna corta, por ejemplo) o psíquicos, que derivan en un deseo de movimiento mandibular, bruxismo... causando, finalmente, una desviación mandibular.



Finalmente, ante una mandíbula desplazada lateralmente, se produce una actividad muscular asimétrica, desencadenando una asimetría facial clara.

Los cambios son progresivos, producto de una adaptación constante. Se produce un desarrollo asimétrico de maxilar y mandíbula y puede que una remodelación diferente en cavidad glenoidea y cóndilo de la articulación temporomandibular.

Lado no cruzado: suele masticarse menos por este lado desencadenando un menor desarrollo del maxilar. Por otro lado, el cuerpo mandibular se alarga con mayor apertura del ángulo goníaco. Se crea una oclusión distinta a un lado y otro, con desviación de la línea media que lleva a una mordida Clase III o I molar y canina del lado no cruzado, y de Clase II del lado cruzado.

Lado cruzado: el maxilar se encuentra más desarrollado transversal y longitudinalmente y el cuerpo mandibular se desarrolla en altura y grosor. El plano oclusal y el hemimaxilar cruzado se elevan, causando desplazamiento en coanas (orificio nasal posterior). Cada uno de los dos orificios que existen entre la cavidad nasal y la nasofaringe) y órbita.

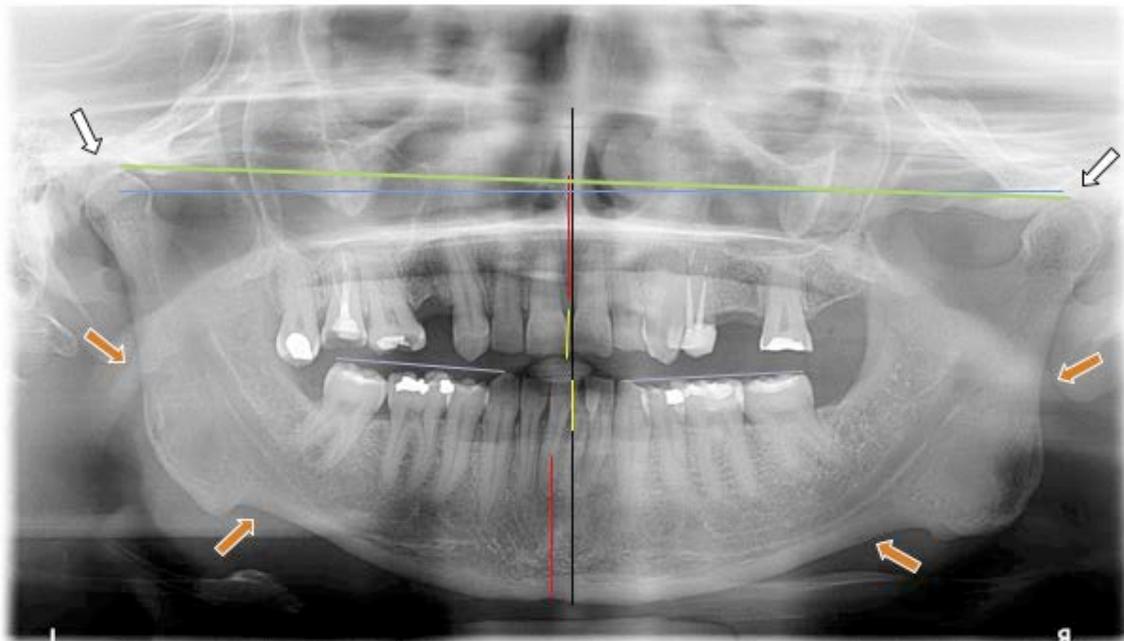
La **Mordida cruzada unilateral posterior** tiene consecuencias sobre la boca y sobre los tejidos adyacentes afectando a la postura. Según G. M. Esposito, la contracción o relajación de un músculo o grupo de músculos está relacionado con un factor causal, preciso y localizado, al que llama "factor irritativo", que es capaz de iniciar una reacción en cadena de facilitaciones e inhibiciones cruzadas a través de casi todos los músculos posturales, desde la cabeza a los pies^{14,15}. Entra en acción un engranaje con un esquema motor ya preconfigurado en el SNC, que determina un patrón de reacciones musculares responsables de la posición desviada de la postura. Los **patrones simétricos** determinan alteraciones posturales de tipo **anteroposterior**, mientras que los **patrones asimétricos** determinan actitudes posturales **en torsión**.

Una **Mordida cruzada unilateral posterior izquierda**, por ejemplo, suele presentar:

- Desviación mandibular hacia la izquierda y tendencia de rotación de la cabeza a este lado^{12, 14, 16-18}.
- La masticación asimétrica provocará un tono diferente entre los músculos masticatorios que intervienen a un lado y a otro. Con la desviación mandibular, aumenta el tono muscular del temporal anterior y el pterigoideo externo del lado al que se desvía, en este caso a la izquierda y también del temporal posterior y el pterigoideo interno del lado contralateral.
- Aumenta el tono del esternocleidomastoideo derecho en este caso y el trapecio superior y el escaleno y el elevador de la escápula del lado desviado. La actuación de estos músculos produce la inclinación de la cabeza hacia el lado de la desviación mandibular, es decir, hacia la izquierda, en este caso^{19, 20}.
- El hombro izquierdo estará más elevado mientras que el hombro derecho descenderá para mantener el equilibrio del cuerpo y, además, se desplazará hacia atrás por acción del dorsal ancho derecho.
- A través de las cadenas musculares, se produce una contracción del psoas ilíaco derecho, que eleva la cadera derecha y, para mantener el equilibrio, el glúteo mayor y el cuadrado lumbar izquierdos se contraerán, lo que lleva a una rotación posterior y a un descenso de la misma. Al descender la pelvis, la pierna izquierda quedará ligeramente más larga que la derecha^{12, 15, 20-22}.
- Todo provoca una torsión de toda la columna del paciente que, aunque inicialmente es funcional, puede perpetuarse y por el desarrollo óseo posterior, llegar a ser definitivo.
- Estos músculos de la pelvis se encuentran en relación con otros músculos de las piernas como el cuádriceps y los tibiales del lado derecho, que junto con el psoas, provocarán, la extensión de la rodilla y la flexión del tobillo con rotación interna del pie, mientras que el derecho, estará en rotación externa, es decir, hacia fuera y más largo, por acción del glúteo y los peroneos.



La disfunción unilateral fue descrita inicialmente por **Thielemann** como **Ley de la Diagonal** tal y como vemos en la imagen, denominada así porque la lesión por disfunción se produce diagonalmente a la erupción patológica del cordal (muela del juicio) del lado habitual de masticación²². Nosotros, no obstante, queremos matizar que masticación unilateral puede estar condicionada por diversos factores, tal y como ya hemos comentado, que hacen usar más un lado que otro, como por ejemplo, dolor (terceros molares, caries, etc.), pérdida de superficie oclusal masticatoria (extracciones, caries, etc.), contactos prematuros, erupciones ectópicas o alteradas, sobretodo de dientes de leche, yatrogenia (tratamientos como obturaciones, prótesis, etc.)^{12,22, 27, 28}.



- Línea media cráneo-facial
- Línea media dental superior e inferior
- Línea media ósea superior e inferior
- Línea media horizontal
- Línea cóndilo-cóndilo
- Línea oclusal
- ⇨ Cóndilos: forma y posición
- ⇨ Rama, cuerpo mandibular y gonion

Paciente con desviación izquierda mandibular donde, al desprogramar la oclusión y eliminar los contactos dentales, observamos alteraciones en líneas medias óseas, dentales y formas óseas asimétricas en estructura y posición. También se observa una curva oclusal más marcada en la zona izquierda (línea púrpura) debido a la oclusión izquierda alterada por la desviación mandibular.

Las mordidas cruzadas son maloclusiones muy fáciles de tratar si son diagnosticadas en edades tempranas con el fin de ser manejadas por medio de tratamientos preventivos sencillos. De esta manera, no tendremos que llegar a tratamientos complejos que podrían incluir tratamientos quirúrgicos. Es muy importante tener un diagnóstico completo que nos permita ver las asimetrías de las bases óseas y resultado del funcionamiento anormal de los músculos masticatorios.

La ortopedia preventiva es la suma total de esfuerzos por promover, mantener, y/o restaurar un crecimiento y desarrollo normal del niño en del sistema estomatognático ya sea en cuanto a la forma como a la función general y en particular¹².

BIBLIOGRAFÍA

1. Bonnier L. Have modifications of occlusion an immediate repercussion on the fine postural control system?
2. Loroño A. Posturología Clínica y Posturografía. Diagnóstico diferencial en la patología crónica funcional, Bilbao
3. Santos Prieto D, Véliz Concepción OL, Quintero Fleites EV, Grau Abalo R, Hurtado Aguilar L. Caracterización de la succión en el lactante según la rehabilitación neuro-oclusal. (Characterization of newborn suction according the neuro-oclusal rehabilitation). Rev Cubana Estomatol v.47 n.3 Ciudad de La Habana jul.-sep. 2010.
4. Quirós AO. Etiología de las maloclusiones. En: Ortodoncia Nueva Generación. 1ra. ed. California: Actualidades Médico Odontológicas Latinoamérica; 2003.
5. Champignon P. Cadena musculares y articulares método G.D.S. Aspectos biomecánicos. Cadenas antero-laterales. 2001
6. Clauzade M.A., Darrailans B. Concept Osteopathique de l'occlusion. SEOO Perpignan. 1989
<http://sanares.wordpress.com/2013/02/18/atm-y-postura/>
4. Bricot B. La definición de normas EN POSTUROLOGÍA CLÍNICA?
<http://www.consultaosteopatia.com/es/osteopatia/osteopatia-y-posturologia>
10. Germán Carnevale. Escoliosis y maloclusiones, estudio preliminar.
11. [Silvestrini-Biavati A](#), [Migliorati M](#), [Demarzianni E](#), [Tecco S](#), [Silvestrini-Biavati P](#), [Polimeni A](#), [Saccucci M](#). Clinical association between teeth malocclusions, wrong posture and ocular convergence disorders: an epidemiological investigation on primary school children. BMC Pediatr. 2013; 13: 12.
13. Rivero Lesmes J.C. De los pies a la cabeza. Posturología y oclusión.
12. Pousa Ma. S, González E, Abreu O. Relación entre la postura de la cabeza y las mordidas cruzadas posteriores unilaterales. Revista Latinoamericana de Ortodoncia y Odontopediatría
http://www.ortodoncia.ws/publicaciones/2004/postura_cabeza_mordidas_cruzadas_posteriores_unilaterales.asp. Venezuela.
14. Esposito GM. Valutazioni patogenetiche delle disfunzioni che determinano lo squilibrio posturale. TAMTAM DENTALE N° 6/91. URL: <http://www.gianmarioesposito.com/ArtBibli.aspx?DOC=8>
15. Esposito GM. Meersseman J.P. Valutazione della relazione esistente tra l'occlusione e la postura. Il Dentista Moderno 1998; VI, 5.
16. Marques Junior JA, Lenci PR. Conseqüências da mastigação unilateral no desenvolvimento e equilíbrio do sistema estomatognático. URL:http://www.ortodontiaemrevista.com.br/artigos/mastig_unilat.htm
17. Yañez G. Ortopedia funcional en el manejo de mordidas cruzadas.
URL:http://www.encolombia.com/ortopedi_funcion2.htm
18. Martínez IA, Blero A, Navarro CS, Ratia F, Sánchez F. El Dolor de espalda causado por malposiciones dentarias (Quinesiología dental, posturología y Odontología del deporte). Gaceta Dental: Industria y Profesionales 2003; 135: 68-88.
19. Visscher CM, Huddleston Slater JJ, Lobbezoo F, Naeije M. Kinematics of the human mandible for different head postures. J Oral Rehabil 2000; 27(4): 299-305.

20. Clauzade M, Marty JP. Orthoposturodentie. Perpignan. SEOO; 1998.
21. Busquet L. Las cadenas musculares. 8ª ed., tomo I. Badalona, Paidotribo, 2006.
22. Barata Caballero D, Mencía Marrón A, Durán Porto A. Relación entre oclusión y postura (II). Fisiopatología de la mordida cruzada. Gaceta dental, Dic 2007; 126-139. <http://www.rhone-dental-clinic.com/fr-orthoposturodentie2.html>
24. Proffit WR. Malocclusion and dentofacial deformity in contemporary society. In: Proffit WR, Fields HW (Eds). Contemporary Orthodontics. 2da. ed. St. Louis: Mosby; 2000.
25. Costas M. Patrones de succión en el recién nacido de término y pretérmino. Rev Chil Pediatr. 2006;77(2):198-212.
26. [López Méndez Y, Arias Araluce MM, del Valle Zelenenk O](#). Lactancia materna en la prevención de anomalías dentomaxilofaciales. Rev Cubana Ortod 1999; 14 (1):32-8.
27. Planas P. Rehabilitación Neuro-Oclusal (RNO). 2ª ed., Barcelona, Masson S.A, 2001.
28. Larena J. Relación del hábito masticatorio unilateral con las modificaciones morfológicas. URL:<http://www.step.es/~jlarena.htm>

Bajar el volumen del Ruido mental

Or Haleluiya

Profesora de Yoga Terapéutico y acupuntora

www.yoga-terapeutico.com

El ruso psicólogo Lev Vygotski argumentó que el pensar es una actividad aprendida a través de las interacciones que tenemos de niños con nuestros padres. Según él, hay una interconexión profunda entre el lenguaje oral y los procesos mentales, especialmente con los pensamientos. No se pueden separar los dos fenómenos, las palabras y el pensamiento; están enteramente unidos. Vygotski argumenta que el pensamiento verbal no es una conducta innata, sino que está determinado por un proceso histórico-cultural. Los niños inician el proceso del dialogo interno con una escucha fijada en sus padres mientras estos les hablaban, para luego hablarse a sí mismos y a sus juguetes, practicando así el lenguaje verbal y el pensamiento racional hasta que en algún momento aprenden que es inaceptable socialmente hablarse a uno mismo en voz alta; a partir de allí se establece el diálogo interno.

Este proceso tiene la utilidad de preparar al niño para el pensamiento adulto, pero el diálogo interno, cuando no cesa durante la edad adulta y se descontrola, puede imponer su presencia en nuestras vidas de manera excesiva. Una continua ejercitación de argumentos racionales de manera personal y la continua auto-discusión puede llegar a ser agotadora e incluso estresante. Tanto, que la cantidad de pensamientos desordenados que nos afectan durante el día pueden llegar a convertirse en un verdadero ruido mental.

Ruido, según la definición del diccionario Word Reference es una perturbación o señal anómala que se produce en un sistema de transmisión y que impide que la información llegue con claridad. Con esta definición se suele referir a todo sonido no deseado que interfiere en la comunicación, tanto sonora como visual. Por otro lado, una de las definiciones que ofrece la Academia Real Española es la de que el ruido señala una cosa aparentemente importante pero que en realidad tiene poca sustancia o es insignificante. Así pues, no sólo las bocinas o la música con un volumen alto es ruido, si no también lo es una conversación en la que no queremos participar o, simplemente, tener la televisión encendida sin ver nada que realmente nos apetezca ver, algo que ocurre muchas veces y que sólo hace agitar la mente.

***El ruido** es una perturbación o señal anómala que se produce en un sistema de transmisión y que impide que la información llegue con claridad.*

Vivimos en unos tiempos en los que estamos casi permanentemente expuestos a un flujo de excesiva información; señales constantes no requeridas que confunden y cautivan nuestra atención hacia direcciones dispares e inconexas, lo cual genera un estado de activación mental y una inercia funcional acelerada que acaba produciendo cansancio, irritación e incluso confusión.

Es evidente que nuestra vida urbana moderna está repleta, hasta saturada, de ruido de máquinas que nos acompañan diariamente; los coches, los móviles, las máquinas de construcción, o también nos puede afectar la música y/o sonidos diferentes en casi cada espacio nuevo al que entramos (sea una tienda, metro o el trabajo) e incluso los carteles de anuncios que gritan "slogans" y mensajes subliminales en cada esquina. Tampoco es un secreto que el ruido externo, tanto auditivo como el visual, afecta nuestro bienestar. La mayoría de nosotros hemos experimentado cómo estar a lado de una fuente ruidosa durante horas nos puede

provocar desde una sensación de nerviosismo hasta una cefalea. Pero, el ruido interno, los pensamientos constantes y repetitivos, ¿de qué manera nos afectan? Y, ¿cómo podemos gestionar una mente agitada y transformarla a una más reposada y serena? En otras palabras, ¿cómo uno puede llegar a regular las frecuencias de las ondas sonoras hasta convertir el ruido mental en una vocalización armoniosa, en una transmisión coherente?

Antes de bajar el volumen

La mente es una herramienta magnífica y claramente útil para definir cuáles son los siguientes pasos a dar y reflexionar sobre los anteriores. Se encarga, entre otras muchas funciones, de los procesos de comprensión, procesos de aprendizaje, creatividad, imaginación, clasificación, razonamiento, comportamiento, percepción y actitud.

Los pensamientos son los productos de la mente y brotan de una percepción que tenemos sobre las cosas, situaciones y las personas en un momento determinado. La educación naturalmente también juega un papel en los puntos de vista, los hábitos y, por lo tanto, en la manera de escoger nuestra conducta en cada experiencia diaria. De hecho, algunos autores consideran incluso a los pensamientos como voces de los demás; es decir, que nuestra voz interior es un eco de las enseñanzas de los padres o mensajes aprendidos, como si fueran reglas sociales.

Por otro lado, hay que tener en cuenta que algunos pensamientos pueden volver una y otra vez a nuestra mente y, cuanto más tiempo y atención se invierte en ellos, más facilidad tendrá en volver a parecer en nuestra mente y más se dificultará la creación de enlaces mentales nuevos que ofrezcan una manera alternativa de gestionar las experiencias que vivimos cotidianamente. Y, si cada pensamiento está vinculado a una emoción, repetiremos patrones psicoemocionales una y otra vez dificultando la toma de consciencia y la transformación de aquellos que no nos benefician y/o no benefician a los que nos rodean.

Deja de leer por un momento para observar si tienes algunas frases que se repiten frecuentemente en su mente.

¿De qué manera estas frases afectan tu postura, tu respiración y tu interacción con los demás?

Así que, para tener mayor consciencia del ruido mental personal, me gustaría pedir al lector, que pare por un momento y deje de leer para observar si tiene algunas frases que se repiten frecuentemente en su mente. Por ejemplo: «uff, y ahora esto», «bueno, en la vida no hay nada que sea fácil», o «doy demasiado (no me siento compensado)», etc. Por favor, tómate la molestia de apuntarlo en un papel para que suponga un esfuerzo suficiente como para que el ejercicio sea más eficaz.

Antes de cualquier cambio que se desee alcanzar es imprescindible conocer el punto de partida; es decir, el tipo de mente que se ha creado, sea conscientemente o no. Observa si tienes pensamientos repetitivos que puedan estar sembrando las semillas de una actitud obsesiva, hiperactiva, explosiva, controladora, pesimista, ... Observa, si a su vez generan frecuentemente emociones como la rabia, frustración, impaciencia, agobio, nerviosismo y aceleración.

Hay que tener en cuenta que también es posible otro escenario, uno en el que haya un diálogo interno que se enfoque en la gratitud, la fe, la curiosidad y el entusiasmo. Esta actitud lleva a unos pensamientos más ligeros, alegres, que provocan una sensación de paz y confianza. De todos modos, hay que tener en cuenta que esta actitud no tiene que provocar un estado

de rigidez mental por excesivo enfoque y que lo habitual es una mente movida que va oscilando entre las dos polaridades. Se puede permitir pues momentos de desenfoque pero que, con la toma de conciencia y el entrenamiento en la auto-observación vayan haciendo que el péndulo oscile cada vez menos alejado del centro.

Si no encuentras fácilmente aquellas frases y pensamientos que más repites, te invito a mirar tu estado de ánimo predominante durante el día. ¿Te sientes mayormente nervioso, triste, perdido o aburrido? Cada vez que llegas a sentirte así, ¿en qué has pensado? Es recomendable también sentir en qué parte del cuerpo, físicamente, te ha afectado un determinado pensamiento o emoción. ¿En la barriga, en el pecho, cabeza, hombros, rodillas?, ¿en qué forma? ¿cosquillas, dolor, contracción? También es interesante observar y sentir el tipo de respiración que acompaña al tipo de pensamiento repetitivo. ¿se acorta, afloja, acelera, tensa, detiene?

Identificar la calidad respiratoria influenciada por una creencia que a su vez está vinculada a una emoción, otorga consciencia corporal, respiratoria y psicoemocional. Justo lo necesario antes de plantear una transformación.

Hay que tener en cuenta que la ayuda de un profesional poder resultar muy útil en todos los casos, tanto en los que resulte especialmente difícil la auto-observación y toma de conciencia, como para ampliar la perspectiva y tomar otros puntos de referencia que puedan resultar útiles.

Escucha activa

Cuando un niño no se siente escuchado, grita. Los pensamientos pueden llegar a hacer lo mismo. Cuando una parte en nosotros no se siente escuchada, el cuerpo puede llegar a repetir su mensaje obsesivamente hasta que logra captar nuestra atención. Es más efectivo escuchar atentamente a los pensamientos, inhibir una respuesta inmediata e impulsiva y tomarse un tiempo para reflexionar si realmente este pensamiento está basado en una evidencia indiscutible o es básicamente una opinión que depende de un punto de vista determinado. Es posible ver los pensamientos como una elección, una invitación o una sugerencia en la que podemos sumergirnos o que podemos rechazar para pasar a otra. Cada pensamiento, conllevará una emoción y con ello una manera particular de vivir la realidad.

Los pensamientos, ideas, nociones, opiniones, razonamientos, argumentos, juicios, conceptos, planos, proyectos y propósitos no son más que fenómenos que dependen de factores tanto interiores (como pueden ser cuestiones hormonales o la cantidad y la calidad del sueño de la noche anterior), como exteriores (el consumo de televisión y los mensajes sociales que recibimos desde pequeños), de manera que ningún pensamiento es en realidad enteramente «nuestro», sino que está compuesto de influencias diversas. Se podría argumentar que no tenemos que creer cada uno de nuestros pensamientos, sino que podemos cuestionar su origen y estudiar su influencia y relevancia para nuestra búsqueda vital. Es aconsejable pues

Se puede estar de acuerdo o en desacuerdo con los puntos de vista que ofrecen los pensamientos. Estos no son más que una invitación.

Uno puede aprender a dialogar con estas voces, con las creencias y los miedos, creando así una comunicación íntima y sincera para planificar un camino de desapego y liberación.

escucharse con atención; darse cuenta de cuando emerge un pensamiento, una emoción, una idea o una proyección y simplemente escuchar su mensaje y su influencia corporal y respiratoria para que no tenga que subir su volumen en busca de nuestra atención y no nos perturbe más de lo necesario. No obstante, escuchar no significa intervenir, manipular, controlar ni gestionar. Escuchar es escuchar sin juicio previo. Escuchar es permitir que la mente exprese libremente sus creencias, miedos y alegrías.

Ahora bien, una vez se ha tomado consciencia de las voces internas, recordemos que estos pensamientos no son más que una invitación. Uno puede aprender a dialogar con estas voces, con las creencias y los miedos, creando así una comunicación íntima y sincera. Se puede estar de acuerdo o en desacuerdo con los puntos de vista que ofrecen estos pensamientos y planificar un camino para desapegarnos y liberarnos de ellos.

El proceso de la Liberación es cuestión de elección

Cuando el ruido mental se vuelve tan constante e implacable o tan alto e insoportable que uno pueda llegar a creer que la paz es un sueño inalcanzable, el entrenamiento mental puede resultar muy eficaz. Un entrenamiento es una práctica constante y regular que se hace para una meta concreta. Si la meta es bajar el ruido mental y estar más centrado en la creación de una transmisión coherente y constructiva, será beneficioso familiarizarse con unas prácticas que entrenen la mente para estar en una frecuencia que nos sea más conveniente.

Reduce las fuentes de ruido externo que te sea posible y busca espacios de para saborear el silencio y su calma/tranquilidad.

Pueden llevarse a cabo iniciativas como apagar la televisión o la radio cuando detecta que no hacen nada que interese realmente o puede evitar tener estos aparatos como telón de fondo, como si de una compañía se tratara para reducir los vínculos de dinamismo y ruido que despertarán en nuestra mente.

Disminuye la velocidad con la que realizas las tareas diarias.

Si observamos atentamente, nos daremos cuenta que podemos aprender a ser más eficientes o a eliminar compromisos para reducir la dedicación al "hacer cosas" y hacer que el tiempo de que disponemos sea de mayor calidad. Si conseguimos reducir la velocidad y la cantidad de cosas a hacer, a nuestra mente le resultará mucho más fácil comportarse con más calma.



Mantra

Si sufrimos de una mente obsesionada con un dialogo interno que se convierte demasiado a menudo en ruido, no resultará efectivo decirnos «no pienses en esto» o «deja la mente en blanco». Todos conocemos el juego de «no pienses en elefantes rosas»; con sólo mencionarlo ya emerge la imagen de un elefante de ese color. La prohibición no sirve. Si ya tenemos una mente muy habladora, nos será más práctico cambiar de un dialogo a otro. Obviamente es más interesante hacer esta práctica después de haber escuchado activamente y comunicar íntimamente con las voces internas. La comunicación sincera es terapéutica en sí, pero su proceso puede requerir mucho tiempo y en paralelo tendremos que gestionar el ruido mental ya existente.

En la práctica de yoga se habla del Mantra como un entrenamiento para enfocar la mente. De hecho, la palabra sanscrita Mantra en sí, significa un instrumento para la mente; manas es mente y tra es un instrumento. El instrumento puede ser una palabra, una frase, una oración e incluso una afirmación.

La palabra calma, dicha con la dulzura que usaríamos con un bebe, el reconocimiento y el agradecimiento continuo de las bendiciones que tenemos en nuestra vida o alguna oración con cualidades de amor y paz que nos puedan haber enseñado de pequeños, suelen bajar el volumen mental. También una afirmación como: «Soy (y decir el nombre personal), disfruto de una mente calmada» suele cambiar el diálogo interno y por lo tanto transformar nuestro estado mental, aunque al principio puede sonar como una mentira. En inglés hay una frase hecha: «fake it till you make it», traducido ligeramente «simúlalo, hasta lograrlo». Esta frase puede recordarnos nuestra meta, nuestro objetivo. Cuanto más la repetimos, más fuerza acumula, más la sentimos, más la creemos y más real se vuelve.

¿Por qué no jugar con diferentes puntos de vista y ver cómo le sientan al cuerpo?



Es importante subrayar que con esta práctica no se niega lo que existe, no se rechazan las emociones existentes, sino que se trabajan aquellas frases mentales repetitivas que nos dejan estancados e impiden explorar otros estados mentales que hayamos dejado de lado. Si se recuerda que los pensamientos no son la verdad absoluta, sino que son un punto de vista, ¿por qué no jugar con otros puntos de vista y ver cómo le sientan al cuerpo?

Respiración

La escucha activa de la respiración es una práctica más sutil y por lo tanto considerada algo más avanzada. Consiste en acompañar la respiración con la atención, la consciencia. "Inhalo, sé que estoy inhalando. Exhalo, sé que estoy exhalando", recomienda Thich Nhat Han, un maestro budista de la tradición Zen, repetir para calmar la mente y su actividad compulsiva. Es una práctica muy eficaz para mejorar la concentración y la sensación de calma y paz. No consiste pues en usar palabras o una emoción específica relacionada con una idea o creencia (como se hace con las afirmaciones), sino que se trata de mantener el foco en la escucha continua y entregada de cada respiración. En esta práctica nuestra herramienta es la consciencia en sí. Las frases que ayudan a mantener la consciencia enfocada («inhalo, exhalo» o literalmente contar las respiraciones) son un instrumento inicial para agudizar la concentración. Una vez tenemos suficiente experiencia respecto a la práctica del punto anterior, pueden dejar de usarse las palabras ya que la concentración se enfoca solamente en la respiración. Esta concentración despierta la mente y puede servir como base de entrenamiento para elegir en qué tipo de pensamientos queremos poner nuestra atención; o en otras palabras a qué mensajes interiores queremos escuchar y qué volumen queremos darles. En el poder elegir, está la libertad.

Libros Recomendados:

- Pensamiento y lenguaje (2ª ed.), Lev Vygotsky, Paidós Iberica, 2010
- Momento presente, momento maravilloso: versos para no olvidarse de vivir (4ª ed.) Thich Naht Hanh , Dharma, 1994

Thich Nhat Hanh
Detenerse en el ahora

Una introducción al Mindfulness

Roser Tordera

Kinesióloga Holística y Emocional – Psicóloga y Psicoterapeuta Integradora Humanista – Practicante de Arhatic Yoga y Mindfulness

La meditación ha estado presente en las diversas tradiciones religiosas y espirituales desde hace milenios. En la década de los 50 del siglo XX, el movimiento de la Psicología Humanista recogió la filosofía de oriente para integrarla en la tradición occidental. Tomó peso el concepto del “aquí y ahora”, del estar presente, y fueron estos psicólogos los primeros en interesarse por la aplicación de la meditación a la psicoterapia y el crecimiento personal.

En 1979, Jon Kabat-Zinn inaugura la “Clínica de Reducción del Estrés” con un programa de reducción del estrés basado en la atención plena (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR). En paralelo, la meditación Vipassana también se exporta a Estados Unidos y, en 1976, Goldstein, Kornfield y Salzberg establecieron la Insight Meditation Society en Massachussets. Estos acontecimientos, junto con las aportaciones de algunos monjes orientales, formaron la base del creciente interés por la meditación Mindfulness. A partir de ese momento empezaron los estudios científicos sobre los efectos de la atención plena sobre la salud psicológica y física.

Las publicaciones científicas relacionadas han crecido exponencialmente, desde un solo artículo publicado en 1982, hasta los 477 en 2012¹. Aunque hoy día existen muchas propuestas de programas adaptados a distintas dolencias y sectores de población, la investigación se centra mayormente en los programas MBSR y la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT). En el campo de la psicología, los estudios demuestran que las intervenciones basadas en programas de atención plena son eficaces para el tratamiento de personas con trastornos de ansiedad y del estado de ánimo (depresión)². A nivel cerebral, la asimetría en la activación prefrontal forma la base para las diferencias entre los estilos afectivos positivo y negativo³. Explicado de forma sencilla, la activación de la corteza prefrontal derecha está asociada con los pensamientos automáticos repetitivos, lo que facilita la vivencia de un estado de ánimo negativo. En cambio, la activación del prefrontal izquierdo está más relacionada con el optimismo y la perseverancia en los objetivos. La práctica regular de mindfulness genera cambios fisiológicos estructurales que potencian un estilo afectivo positivo (además de la mejora, entre otras, del sistema inmune)⁴.

Pero, exactamente, ¿qué es Mindfulness?

Podríamos definir el término como un estado de conciencia en el que se observan los fenómenos físicos y mentales que van surgiendo en el presente de una forma ecuánime, sin juzgar ni reaccionar a ellos. Mindfulness también es la técnica meditativa que cultiva este estado psicológico. Bishop et al. (2004) definen el constructo como “darse cuenta de la experiencia presente con curiosidad, apertura a la experiencia y aceptación”⁵. Para que podamos hablar de mindfulness, es indispensable que se cumplan dos condiciones: la primera es la atención al momento presente, la observación de lo que surge a cada instante; la segunda es que la observación se dé con una actitud de no juicio. Si una de las dos no está presente no se puede considerar mindfulness ni concluir que tiene los mismos efectos positivos. Por ejemplo, las personas con hipocondría tienen una alta capacidad de atención a las sensaciones corporales pero sin una actitud neutral y de aceptación, que se manifiesta con preocupación constante y angustiada por su salud.

En yoga, el cultivo de la atención al momento presente siempre ha tenido un lugar importante, tanto en las prácticas meditativas como en las āsana. La consolidación del yoga en occidente lo postula como una vía muy válida para el cultivo del bienestar físico y mental. Y las recientes investigaciones científicas pueden añadir un valor extra a la sabiduría de esta disciplina ancestral. Por ejemplo, sabemos que la mente genera pensamientos automáticos y que su aparición no está bajo el control de la voluntad. Una conclusión rápidamente deducible es que el esfuerzo por dejar de pensar será en vano, más bien nos conducirá a una rueda de autocrítica y negatividad por no poder dejar de pensar ni un segundo. Lo que sí está en nuestras manos es la reacción frente a los pensamientos que aparecen. Al principio parece difícil, pero el cultivo del «yo observador» da una distancia entre lo que somos y lo que pensamos o sentimos que permite decidir la reacción ante estos. Por tanto, es interesante que, durante una clase de yoga, el profesor haga pequeños recordatorios que vuelvan a situar al alumno al aquí y ahora. Además, será importante que ponga énfasis en no juzgar, pues se ha comprobado que se correlaciona con bajos niveles de síntomas relacionados con ansiedad, depresión y estrés en población no clínica⁶.



Otro estudio en muestra no clínica concluye que: la mente de las personas frecuentemente divaga, independientemente de lo que se haga; que la gente es menos feliz cuando la mente divaga, independientemente de la actividad; y que lo que la gente piensa es mayor predictor de felicidad que lo que hace⁷. Así que, ocuparse del cultivo de la calma mental en las clases de yoga va a tener buenos resultados en el bienestar y felicidad de los alumnos.

En cuanto al Yoga Terapéutico, se abre un gran abanico de posibilidades de colaboración. Actualmente, en el estado español ya se están dando buenas sinergias entre los profesionales del Yoga Terapéutico y de la Fisioterapia y Osteopatía para tratar personas con desórdenes físicos. Pero todavía queda mucho camino por recorrer en la colaboración entre el profesor de Yoga Terapéutico y el Psicólogo para el tratamiento de problemas psicológicos y psicósomáticos. Considero que el mindfulness puede ser un elemento de encuentro entre las dos disciplinas, un puente para potenciar la mejora del bienestar físico y psicológico de las personas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Black, D. S. (2013). Mindfulness Research Guide. www.mindfulexperience.org
2. Hofmann et al. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*(2), 169-183.
3. Davidson, R. J. (2000). Affective style, psychopathology, and resilience: Brain mechanisms and plasticity. *American Psychologist, 55*, 1196-1214.
4. Davidson et al. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine, 65*, 564-570.
5. Bishop et al. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 230-241.
6. Cash, Morgan and Whittingham, Koa (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology?. *Mindfulness, 1* 3: 177-182.
7. Killingsworth, M.A. and Gilbert, D.T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science* 330, 932

El papel del Dharma en el Yoga

¿Basta la experiencia mística interior para una transformación real?

Michael Gadish

Filólogo dedicado al estudio de religión comparada y lenguas antiguas

Una tarde cualquiera sales de clase de yoga y te das cuenta de que queda todavía un tinte de luz entre las nubes. Levantas la mirada y ves que en el cielo, que suele estar oscuro a estas horas, aún quedan rayos de sol. Los días ya se están alargando, se comienza a saborear la alegría del verano y además, la de hoy ha sido una clase estupenda. Las *āsanas*¹ más exigentes te han salido con facilidad y ahora cuando caminas notas todos los miembros del cuerpo relajados. Con cada paso sientes la planta del pie que pisa expandiéndose contra el suelo, recibiendo el contrapeso que te ofrece la tierra para impulsar tu cuerpo hacia arriba. Respiras hondo el olor de los árboles de la avenida, tus pulmones agradecen la vida que te ofrece el oxígeno que inhalas y tu mirada, suave como tus pensamientos, disfruta percibiendo la armonía de formas que componen el paisaje de la calle y ante ti, te sorprendes, en el suelo descubres una cartera abandonada.

Miras a tu derecha, a tu izquierda, y no hay nadie más en la calle. Tu única compañía son los árboles, el cielo y la cartera abandonada. Una cartera de piel, con un par de billetes azules (te da vergüenza contarlos) y tarjetas irrelevantes, ninguna que pueda identificar al dueño. ¿Qué hacer con la cartera?

¿Tiene sentido llevarla a la policía, teniendo en cuenta que no hay manera de identificar a quién pertenece? ¿Es lícito quedarse esta cartera y el dinero que contiene? ¿Y si la dejas dónde está? Tal vez el dueño, cuando se percate de la pérdida, vuelva tras sus pasos en busca de su billetero. Pero ¿cómo sabes si será el dueño quién la vuelva a buscar y no otra persona quién la acabe recogiendo? Y si lo piensas ¿podrías aceptar esta cartera como un regalo kármico, pero ¿qué te dice que sea más lícito que la recojas tú y no el siguiente transeúnte?

Como practicante de yoga conoces los cinco *yamas* (restricciones) que aparecen en el el *sūtra* 2.30 de los *yoga sūtras* de Patañjali, entre los que se encuentran tanto *asteya*, traducido como no robar, como *aparigraha*, que se traduce a menudo como “no acumular posesiones”, pero ¿es esta cartera y su dinero una posesión ajena o un hallazgo afortunado? Y además, si no la recoges tú, lo hará probablemente otra persona, que no necesariamente será el dueño original de la cartera; al final será otra persona quien acabe obviando la restricción yóguica de *aparigraha* de todas maneras y el dueño original no recuperará su cartera con lo cual ¿qué habremos ganado?

El objetivo de este artículo es intentar reflexionar sobre dos preguntas relacionadas con este caso: ¿de qué me sirve el yoga ante un dilema moral? Y ¿para practicar yoga es necesario seguir alguna pauta moral como la que menciona Patañjali?

Porque por supuesto, el ejemplo propuesto es un disyuntiva relativamente menor. Peor sería si nos encontráramos ante el dilema real que uno de los alumnos del pensador Jean-Paul Sartre vivió durante la segunda guerra mundial, cuando su padre se había unido como funcionario al gobierno de Vichy, colaboracionista con la Alemania Nazi, mientras él, el alumno, quería

¹ Ver glosario de palabras sánscritas.

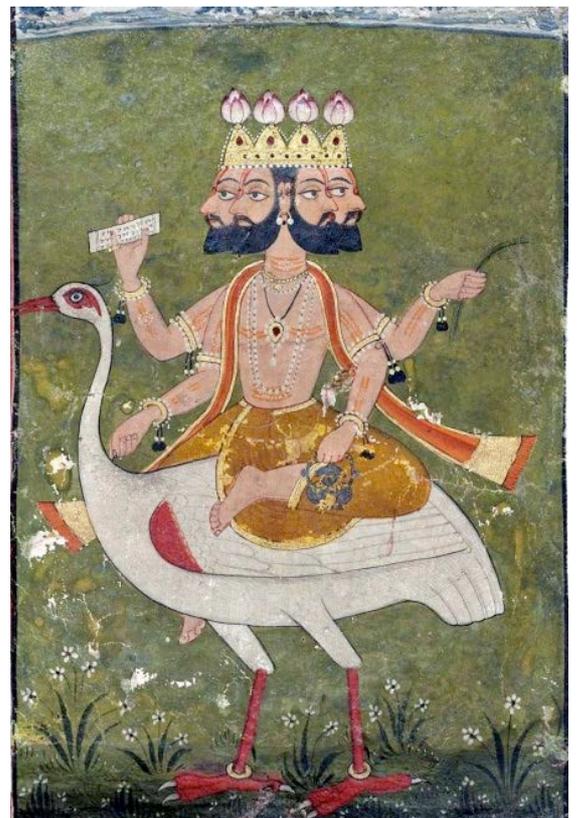
salir del país para llegar a Argelia e unirse a la resistencia de De Gaulle; con el inconveniente de que su madre, separada de su padre desde hacía años, vivía sola en París y el alumno se sentía obligado a quedarse cerca de ella en tiempos tan difíciles. ¿Cómo podría ayudarnos el yoga en un caso así? ¿Podríamos esperar del yoga una respuesta a dilemas morales de esta magnitud o no es esta la función del yoga ni de la espiritualidad? ¿Es necesario que el practicante de yoga, y sobretodo un practicante moderno y occidental como nosotros, se comprometa moralmente con la práctica? ¿Por qué?

En la *Bhagavat Gitā*, considerada por muchas escuelas y maestros como la base filosófica del yoga; se desarrolla como enseñanza el objetivo de llegar a ser capaz de reconocer en todas las entidades vivientes una misma esencia llamada *ātman*, que reside en nosotros, en todo lo que nos rodea y a su vez en la divinidad. Una idea idéntica a la que encontramos también en el código de Manu - del que se dará más información a continuación - en el capítulo XII, v118, donde el autor indica que "con la mente contenida, el hombre debería reconocer su propia esencia² en todo, tanto en lo existente como en lo inexistente; porque cuando reconozca su propia esencia en todo no actuará contra el Dharma"³. ¿Por qué relaciona aquí el código de Manu la misma enseñanza de la *Gitā* precisamente con la palabra dharma?

¿Dharma significa ley, fatalidad o moral?

La palabra Dharma deriva de la raíz sánscrita *dhṛ*, que significa sobretodo aguantar o sostener. Aparece por primera vez en el *Ṛg Veda*, uno de los textos sánscritos más antiguos (aprox. 1500AEC), refiriéndose a las leyes eternas que mantienen el universo. En el *Ṛg Veda*, dharma sustenta el cielo y la tierra, así como las plantas y los ríos. En el *Ṛg Veda* cumplir los rituales correctamente es cumplir con el dharma y esto significa cuidar el orden del universo. En textos posteriores como el *Atharva Veda*, de los alrededores del cambio del segundo al primer milenio antes de nuestra era, la palabra dharma comienza a designar una normativa, ley u orden establecido⁴.

Entre el 600AEC y el 200AEC aproximadamente, se desarrollan los llamados *dharmasāstras*, "enseñanzas del dharma", que son una colección de leyes y normas para la vida que incluyen pautas de conducta ante las relaciones familiares, el matrimonio, las obli-



² Donde se traduce esencia se trata de la misma palabra que usa la *Bhagavat Gitā*: *ātman*, que se puede traducir también por "uno mismo", "yo" y "esencia".

³ La traducción de Patrick Olivelle en inglés dice: "With a collected mind, a man should see in the self everything, both the existent and the non-existent; for when he sees everything in the self, he will not turn his mind to what is contrary to the Law." En el texto original la palabra que Olivelle traduce por self es *ātman* y lo que Olivelle llama "the law" es la palabra dharma. Olivelle, Patrick *The Law code of Manu, A New Translation based on the Critical Edition*, Oxford Press, 2004

⁴ El capítulo *Dharma – The Story of a Word*, de la obra de Gurcharan Das *The Difficulty of Being Good, on the subtle art of Dharma*, ofrece un resumen muy claro de la evolución del concepto Dharma hasta nuestros días.

gaciones sociales así como indicaciones para el culto. El texto culminante de esta línea probablemente sea el antes mencionado código de Manu, o *Manusmṛiti*, llamado también *Mānava-Dharmaśāstra*: “ley de los hombres”.

Dictado a directamente por la deidad creadora *Brahmā* a uno de los primeros hombres creados sobre la tierra, llamado Manu, el código de Manu incluye todas las normas esenciales para vivir correctamente, entre las cuales la citada sūtra 118 del capítulo XII que recomienda la misma enseñanza de la *Bhagavat Gitā* para no alejarse del dharma o ley universal: reconocer que nuestro ser y todo lo que nos rodea comparten la misma esencia, y reconocer el origen de esta esencia está en lo divino. Si uno trata todo ser vivo como si fuera Dios, incluyéndose a uno mismo, difícilmente actuará de manera irresponsable o descuidada, por una simple cuestión de respeto y adoración hacia todo el entorno. Pero ¿por qué se preocupa entonces el mismo código de Manu, así como el resto de los *dharmaśāstras* de poner por escrito cientos de normas adicionales?

Ante una cartera perdida tal vez la intuición, o la experiencia de tranquilidad psicoemocional que nos ofrece el yoga parezcan herramientas suficientes para elegir lo mejor, pero ¿qué pasa cuando la situación sobrepasa al practicante novel? Si volvemos al alumno de Sartre e imaginamos que este fuera un practicante de yoga dedicado, capaz de reconocer a *Bhagavān*, o Dios, en su propio interior, así como en su padre, en el dictador alemán Adolf Hitler, en su madre atrapada en el París de la época de la guerra y en el general De Gaulle, su problema sigue sin encontrar solución. Sigue sin tener indicación de la dirección que tiene que tomar porque lo divino se expande en todas las direcciones y para decidirse, tener todas las opciones equivale a no tener ninguna. Entender como Arjuna en la *Bhagavat Gitā* que la guerra es una ilusión y el alma no muere ni se deja matar disminuye sin duda el sufrimiento⁵, pero esta comprensión seguiría sin ayudar al alumno de Sartre a decidirse ante el dilema de si era mejor unirse a la resistencia o quedarse con su madre, ayudándola a ella sentirse más segura pero eludiendo el deber de resistir al ejército invasor.

En el sistema de pensamiento hindú, al cual pertenece la práctica yóguica⁶, el carácter trascendente de la experiencia de liberación queda encuadrado en el concepto de *puruṣārtha*, traducido como “sentido de la existencia” o “sentido del ser”: *Puruṣa* es uno de los nombres que recibe el alma universal y uno de los significados de la palabra *artha* es precisamente sentido, o significado. El *puruṣārtha*, o “sentido de la vida” hindú se compone de cuatro puntos **interdependientes**: *artha*, *dharma*, *kāma* y *mokṣa*.

Artha, dharma, kāma y mokṣa

Si bien el objetivo principal sea *mokṣa*, o liberación - y este es precisamente el punto en el que más énfasis hace la *Bhagavat Gitā* - desde un punto de vista hindú no se puede separar *mokṣa* de los otros 3 aspectos fundamentales de la vida: *Artha*, significando aquí prosperidad o sustento, entendido como la manera de ganarse la vida, *Kāma*, la regulación de las emociones y *Dharma*, la ley universal. El manejo de cada uno de estos puntos ha desarrollado enseñanzas específicas, recopiladas por escrito en tratados diferentes, como el tratado político y económico *Arthaśāstra*⁷, el *Kamasutra*⁸ y todos los tratados éticos/morales de los *Dharmaśāstras*.

⁵ Bhagavat Gitā 2.20

⁶ Sobre la relación entre el término hinduismo o sanātana dharma no hay espacio para hablar en este artículo. En lo que queda de artículo se hablará de hinduismo para referirse al conjunto de prácticas filosóficas y religiosas relacionadas con el yoga.

⁷ De los siglos cuarto o tercero antes de nuestra era.

No es justificado considerar estos textos como tratados menores por ser menos conocidos que los yoga sūtras en occidente. En el pensamiento hindú la regulación de cada uno de estos elementos es esencial para permitir el desarrollo de los demás y con ellos alcanzar la liberación, o lo que metafóricamente podríamos llamar el florecimiento humano: llegar al máximo de las propias capacidades.

- Primero, sin un control de los sentidos y las emociones (*Kāma*) uno no puede regular correctamente sus actos. Desde nuestra infancia, lo que venimos aprendiendo es cómo hacer distinción entre aquello que deseamos y aquello que es recomendable escoger; sin esta capacidad desarrollada, no podemos colaborar como adultos con el sistema político y económico en el que crecemos.
- Segundo, sin la nutrición adecuada, vestimenta, refugio, ejercicio físico, educación y opción de trabajo nadie es probablemente capaz de desarrollar sus capacidades - físicas, intelectuales, morales y estéticas - de manera adecuada (*artha*).
- Por último, todos nos beneficiamos del apoyo afectivo de una instrucción bien desarrollada y una interacción crítica y constructiva con el entorno familiar, amigos y compañeros. Por otra parte, sin un marco institucional que provea estabilidad y seguridad a varias formas de asociación, el intercambio y la planificación a largo plazo son imposibles. Para que el individuo pueda llegar a sostenerse a sí mismo o sí misma como agente independiente, él o ella requiere potestades para practicar la racionalidad, el auto-conocimiento, la comunicación, la indagación y la comprensión de su entorno (*dharma*).

Cuando cuidamos nuestro *kāma*, *artha* y *dharma* podemos encarrilar el camino de la liberación (*Mokṣa*).

Pero ¿qué puede aprender el practicante moderno de yoga, de unos tratados morales antiguos, que contienen normas polémicas y prácticamente inaceptables desde un punto de vista moderno⁹?

Todo aquello que recuerde el concepto de moral provoca desconfianza en el mundo moderno, incluso alarma. Esto se debe a las asociaciones de rigidez e intolerancia que este concepto acarrea. Pero no es necesario que sea así; un sistema moral puede ser democrático, abierto a discusión e incluso maleable y hasta cierto límite adaptable a cada caso, sin dejar de tener carácter moral.

La ley que se expone en los *dharmaśāstras*, o tratados sobre dharma, no es única, ni rígida. De entrada, el *Āpastambaśāstra*¹⁰ habla no de dharma sino de dharmas, en plural.

El dharma tiene por una parte una base revelada, recibida en visión por los primeros videntes (*ṛṣi*) y por otra una parte

La ley que se expone en los dharmaśāstras, o tratados sobre dharma, no es única, ni rígida. De entrada, el Āpastambaśāstra habla no de dharma sino de dharmas, en plural.

⁸ Escrito alrededor del inicio de la Era Común.

⁹ La división de la sociedad por castas, o el papel que la mujer en general tiene en esta son algunos de los aspectos más difíciles de digerir para un lector occidental moderno y probablemente una de las razones por las que los tratados sobre dharma se hayan dejado de lado en la presentación occidental del pensamiento hindú.

¹⁰ Uno de los cuatro sūtras principales sobre dharma.

deducida de la interacción humana¹¹. Este enfoque respeta la importancia de la herencia moral de una tradición pero sin ignorar que las normas sociales derivan también de la interacción social y del contraste de la propia voluntad con la voluntad general de la sociedad. El mismo *Āpastambaśāstra* indica también que el dharma revelado solamente no es suficiente para actuar, sino que uno debería incluso aprender del dharma que desarrollan las clases sociales más marginales, aquellos que no tienen acceso a las revelaciones ni el conocimiento para poner por escrito sus normas, y es importante notar que el texto use la misma palabra para las dos normas. Las normas reveladas a los *ṛsis* por la divinidad tienen el estatus de dharma y los códigos de conducta social desarrollados a partir de la práctica son también dharma¹². El Dharma nace tanto de la revelación mística como de la interacción social y no hay una jerarquía clara entre los diferentes tipos de dharma.

El Dharma nace tanto de la revelación mística como de la interacción social y no hay una jerarquía clara entre los diferentes tipos de dharma.

Las normas más generales, basadas en las restricciones (*yamas*) más abstractas como no hacer daño o mantener la honestidad se consideran *sādhārāna-dharma*, pero en paralelo a estas se desarrollan otros sistemas como el *kuladharmā*, las leyes referentes a las obligaciones frente a la unidad familiar o el *varṇadharmā*, que rige los derechos y obligaciones de uno con el grupo social o casta a la que pertenece¹³. Ninguno de los diferentes tipos de dharma tiene prioridad ante otro o más en concreto, ninguna norma se cumple de manera ciega en todo caso y situación.

Ante el dilema, el individuo no tiene una sola opción pre-escrita, sino que deberá ser capaz de posicionarse a partir de su conocimiento de las diferentes normas posibles y haciéndolo irá descubriendo, a partir de sus actos, su dharma personal, el *svadharmā*.

Derivado de *sva*: uno mismo, este último es un concepto clave para entender la relación del practicante de yoga con el dharma y la filosofía hindú o en consecuencia cualquier otro sistema filosófico o religioso, como veremos al final del artículo.

Los diferentes niveles de dharma se compaginan uno con el otro como ritmos diferentes pero en armonía, el papel del individuo es decidir qué dharma será mejor aplicar en cada momento y lugar. No existe un solo dharma que sirva para cada situación, existen leyes que atañen a diferentes niveles de nuestra vida, el familiar, el laboral, el moral o el político, y depende de nosotros el aplicarnos cada vez al dharma correcto. Combinando el conocimiento de las leyes del dharma, la interpretación del dharma y la intuición, el individuo encuentra su dharma personal.

No existe un solo dharma que sirva para cada situación, existen leyes que atañen a diferentes niveles de nuestra vida, el familiar, el laboral, el moral o el político.

Lo que aprendemos de la concepción hindú del dharma es que si bien sí que hay una sola ley universal, llamada dharma, esta se bifurca en muchas leyes paralelas. El hecho de que la normativa para cada situación sea múltiple no significa que uno pueda hacer lo que quiera y que cualquier elección sea correcta, todo lo contrario. El actuar correctamente en el mundo

¹¹ *Āpastambaśāstra* 1.1.1-3, la palabra para deducido de la interacción o de la práctica es *ācārādyāni*.

¹² *Āpastambaśāstra* 2.29.11-12, 15

¹³ Existen otros tipos de dharma, variando además según escuelas de pensamiento. El objetivo de este artículo no es hacer un sumario de todos los tipos de dharma existentes sino presentar una reflexión sobre la utilidad del uso del concepto dharma para el practicante moderno y occidental.

no depende únicamente de una experiencia intuitiva de “la verdad”, o de la aplicación dogmática de una sola ley. Depende del análisis comparativo de los posibles resultados que nuestras acciones puedan tener en el entorno, apoyado en el recuerdo que guarda la tradición de aquello que en casos parecidos haya resultado beneficioso más la comprensión personal intuitiva de cada situación: “Los vedas, la tradición, la conducta de las buenas personas y lo que es satisfactorio para unos mismo, estas son las cuatro marcas visibles de la ley” nos dice el código de Manu¹⁴. De esta manera se une la experiencia interior, espiritual si se quiere, con nuestras capacidades de memoria y raciocinio humanas, para llegar a un florecimiento completo.

Lo que el concepto de *svadharma* incluye es la integración de la experiencia personal interior - física, emocional e intransferible - con nuestras capacidades humanas innatas de raciocinio. Para florecer completamente, como practicantes de yoga no debemos olvidar que más allá de la experiencia interior, la liberación real, aun siendo transcendental, pasa por un uso correcto de todas nuestras capacidades humanas, incluyendo la memoria, el raciocinio y la imaginación. Porque sin estas capacidades uno no puede calcular correctamente su *svadharma*, y *dharma*, *artha* y *kāma* forman parte de Mokṣa.

Pero nos queda otra pregunta:

¿Para qué quiere el maestro de yoga seguir el dharma? ¿No es posible una práctica de yoga despegada de una implicación moral con el entorno?

Los humanos somos animales vulnerables, que dependemos del resto del grupo humano para sobrevivir. Dependemos del entorno social en el que nacemos para nutrirnos y desarrollarnos hasta llegar a ser seres racionales con capacidad de decisión. Nuestra familia, y nuestro entorno, son nuestros maestros morales. Aprendemos de nuestro entorno más inmediato no necesariamente mediante la instrucción planeada, sino en mayor medida mediante la observación personal de las acciones de los miembros de nuestro grupo social.

No siempre es fácil saber lo que uno necesita, y a veces alguien puede no saber lo que realmente necesita y puede requerir la ayuda de otros para descubrirlo. Para ser capaz de valorar una situación por sí mismo, el individuo debe aprender de los demás sobre lo bueno en general, lo bueno para los demás, y sobre lo bueno para él mismo, y los primeros de quienes se aprende suelen ser padres, tías, cuidadores, etcétera (*kuladharmā*). Pero estos maestros son imperfectos, porque a su vez han aprendido su moralidad de otra generación de maestros imperfectos y parte de nuestro proceso de florecimiento humano pasa por madurar decisiones propias que irán de acuerdo o en contra de lo que hayamos aprendido de nuestro entorno.

La experiencia interior que refinamos con la práctica del yoga sirve al practicante de referente para la manera según la cual querrá vivir, pero para expandir la experiencia de la sala de yoga a todo momento de nuestra vida tendremos que pasar por un autoaprendizaje. Tendremos que aprender mediante la experimentación qué tipo de actos ayudan a mantener la experiencia de la sala de yoga y qué actos la alejan. Lo tendremos que aprender solos, mediante la experimentación, porque la experiencia que buscamos es interior y el referente que tenemos para mantenerla es nuestra propia sensación, pero tenemos la ayuda de todos aquellos que han buscado un objetivo parecido desde hace 80-100 generaciones, o más.

¹⁴ 2.16 – traducción de Patrick Olivelle.
Yoga Therapy Journal

La experiencia interior/mística se forma a partir de un sistema que incluye ejercicios íntimos -físicos y emocionales - para practicar en la soledad, pero también ejercicios sociales. Estas son las normas para el vivir social, las normas compartidas por el grupo religioso al que pertenece una técnica mística determinada. Lo que nos recuerda el término *puruśārtha* es que no se alcanza una experiencia transformadora real si los ejercicios personales se practican sin el apoyo de los ejercicios sociales. Esto es así porque para llegar a la transformación interior, uno tiene que conocer las condiciones desde las que parte. Para llegar a una transformación interior uno tiene que ser capaz de reconocer las cualidades que le mueven y observando estas cualidades podemos dirigir la atención a aquellas que queramos cambiar. Este ejercicio implica mejorar el autoconocimiento y cuando una persona llega a conocerse bien a sí misma, este siempre es un logro compartido.

Puruśārtha - No se alcanza una experiencia transformadora real si los ejercicios personales se practican sin el apoyo de los ejercicios sociales.

Para llegar a conocerse uno mismo, la honestidad con uno mismo y también hacia los demás, es la cualidad indispensable para que una persona llegue a conocerse en el grado necesario; es la cualidad indispensable para que esta persona tenga capacidad para resistir todas las influencias que contribuyen al **autoengaño**. La única manera de corregir nuestras tendencias al autoengaño es apoyarse en la honestidad de los miembros de nuestra familia, nuestros amigos y nuestro entorno¹⁵.

La única manera de corregir nuestras tendencias al autoengaño es apoyarse en la honestidad de los miembros de nuestra familia, nuestros amigos y nuestro entorno.

Desde el punto de vista hindú este proceso formaría parte de la formación de nuestro *svadharmā*. El enfrentamiento honesto de nuestras aspiraciones con las expectativas y las normativas del entorno social, familiar y político al que pertenecemos es lo que nos ayuda a reconocer el camino por que queremos y podemos seguir. Pero este enfrentamiento es sincero solo cuando actuamos y contrastamos honestamente nuestras decisiones con lo que nuestro entorno espera de nosotros.

Si la búsqueda de una experiencia mística personal, o una liberación personal, no se traduce en una implicación moral determinada, contrastada con la moralidad de nuestro entorno, estaremos evitando el enfrentamiento honesto a partir del cual deberíamos deducir hasta qué punto es viable y realista nuestra practica en el marco en el que nos encontramos.

De la misma manera que para vivir la experiencia interior física del yoga no podemos quedarnos en la teoría, leyendo descripciones de las āsanās sentados en una butaca, para expandir la experiencia física a nuestros pensamientos y emociones, **tenemos que traducir estas conclusiones intelectuales o emocionales en acciones**. Solo así podremos ver qué nos es fácil de hacer y qué nos cuesta, así como aquello que nos gustaría hacer en la teoría pero nunca somos capaces de hacer. El resultado de esta experimentación debería llevar a una reflexión crítica: contrastar la manera según la cual creemos que deberíamos vivir con una observación sincera de la manera en que finalmente conseguimos vivir nos lleva a cuestionarnos aquello que hayamos podido entender mal, aquello que pueda ser insuficiente en la teoría que inten-

¹⁵ Estas ideas se desarrollan con profundidad en *Animales racionales y dependientes*, de Alasdair MacIntyre, Paidós, Barcelona, 2001. Pp85-116.

tamos aplicar o aquellas dificultades personales que podemos superar para mejorar nuestra práctica.

El practicante de yoga debe traducir su práctica en un sistema moral, una visión filosófica o religiosa coherente, porque sólo traduciendo en acciones la práctica nos enfrentamos al marco moral en el que hemos nacido. Sin el enfrentamiento honesto con el marco moral moderno en el que hemos nacido, el marco de la moralidad del día a día, que por muy fragmentado, desordenado, oscilatorio y contradictorio que sea sigue siendo un marco moral, seguiremos ignorando los límites de aquello que es factible y aquello que no de nuestra práctica. Ignorando estos límites, sin comprometernos a posicionarnos por lo que creemos y a renunciar aquello que tiene menos importancia real para nosotros, no podemos esperar una verdadera transformación interior. De esta manera corremos el peligro de acercar nuestra práctica al escapismo emocional y a abandonar nuestras acciones a la deriva de la dispersión moral que caracteriza la modernidad.

La práctica religiosa incluye tanto la experiencia interior, personal e indescriptible, como el marco ético y moral que deriva de ella. El practicante religioso, para no perder contacto con la experiencia interior, desarrolla junto a su comunidad un conjunto de normas éticas que abogan por una manera de vivir acorde con la experiencia interior que comparte con un grupo. Si bien la modernidad ha desarrollado una relación incómoda con la palabra religión por las asociaciones de rigidez e intolerancia relacionadas con esta, esto no tiene que ser así necesariamente. Una práctica religiosa puede ser tolerante y abierta al diálogo, sin dejar de implicar el compromiso personal con un marco moral. Un marco abierto a la crítica, y moldeable, pero que no deja de tener las cualidades de un marco.

Ser conscientes de los cuatro *puruṣārthas* a la hora de practicar yoga no significa aprenderse las normativas de los *dharmaśāstras* de memoria y seguirlas ciegamente; queda por ver realmente si este haya sido nunca el objetivo real de los *dharmaśāstras*. Pero ser conscientes de los cuatro *puruṣārthas* como practicante de yoga implica no olvidar que la práctica yóguica significa implicación y compromiso con la dimensión ética y moral de nuestro entorno social, político y económico.

Encontrar el *svadharma* implica desarrollar nuestras capacidades humanas de memoria, imaginación, análisis, comparación y reflexión, subordinándolas todas a la experiencia interior del yoga.

La fragmentación moral nos puede impedir una transformación interior real; nos lleva al escapismo emocional y a una búsqueda superficial de ejercicios físicos que dan una ilusión de liberación.

Para no perder la conexión con el cuerpo y con el espíritu, como practicantes y humanos que somos, desarrollamos sistemas morales que traducen la experiencia interior de cómo queremos vivir en acciones dirigidas al ámbito social. Cuando no nos exigimos un compromiso moral y nos dejamos llevar por la fragmentación moral, puede pasar que o perdemos la experiencia interior y nos vemos obligados esforzarnos para volver a recuperarla con cada práctica física como si

comenzáramos de cero, o nos creamos la ilusión de una experiencia interior que no está contrastada de manera honesta con nuestro entorno. Pero si queremos mantener la experiencia interior del yoga y desarrollarla hasta una verdadera liberación, *mokṣa*, tendremos que encontrar una actuación ética viable que sea afín tanto a la modernidad como a la filosofía del yoga, al marco cultural y la tradición de la que esta disciplina proviene.

Para conseguir una empresa de este tipo tendremos que usar todas nuestras cualidades humanas, tanto la intuición como la capacidad de aprendizaje intelectual, la práctica física de yoga, y la reflexión crítica y aplicable de los aspectos que rigen una vida dedicada a la experiencia interior. Esto es, cuidar de *kāma*, *artha* y *dharma* en nuestro contexto social actual para alcanzar la liberación.

Volviendo al dilema de la cartera que nos encontramos al inicio de este artículo, ¿nos ofrece el yoga una respuesta clara y concluyente sobre cómo actuar en un caso así? No. ¿Nos ofrece el yoga herramientas para lidiar con dilemas éticos en general? Sí. Y por último, ¿importa qué decisión tome un practicante de yoga ante un dilema ético? Mucho, porque si queremos avanzar en la práctica de yoga no podemos diferenciar la práctica física en la sala de yoga del resto de nuestras acciones diarias fuera de la sala. La práctica de yoga, desde sus orígenes, está pensada como parte de un sistema muy desarrollado que incluye todas las facetas de la vida humana, desde lo íntimo a lo social y político; desde lo místico, a lo moral.

Lecturas recomendadas relacionadas con el artículo:

- Das, Gurcharan, *The Difficulty of Being Good, on the Subtle Art of Dharma*, Oxford Press, 2009.
- Fenton, John, *Mystical Experience as a Bridge for Cross-Cultural Philosophy of Religion: A critique*, <http://www.jstor.org/stable/1462993>
- MacIntyre, Alasdair, *Animales racionales y dependientes, Por qué los humanos necesitamos las virtudes*, Paidós, Barcelona, 1999
- Morgan, Peggy y A.Lawton, Clive Ed., *Ethical Issues in Six Religious Traditions*, Edinburg University Press, 2007
- Olivelle, Patrick, *Dharmasūtras, The Law Codes of Ancient India*, Oxford Press, 1999
- Olivelle, Patrick, *The Law Code of Manu*, Oxford Press, 2004
- Wexler, Philip, *Mystical Sociology, Toward Cosmic Social Theory*, Peter Lang Publishing, New York, 2013.

Glosario de término sánscritos:

Aparigraha- Restricción de acumular bienes innecesarios.

Arthaśāstra- Tratado político económico atribuido al autor estadista Chāṅakya, que vivió entre. 350 y 283 AEC.

Āsana- de la raíz *ās*: estar, sentarse o reposar- la palabra más común para referirse a las posturas físicas de yoga.

Atharva Veda- Texto sagrado, datado en los alrededores del 1000AEC, posterior al R̥g Veda y considerado como una ampliación de la misma tradición.

Ātman- Uno de los términos centrales en el hinduismo, que significa “uno mismo”, esencia y alma a la vez.

Artha- Significa motivo, significado o noción. Se usa también con el significado de "obtención de bienes".

Asteya- Restricción de robar.

Bhagavat Gitā- Literalmente "la canción del señor, o la canción de Dios".

Brahmā- Deidad hindú de la creación.

Dharmaśāstra- Literalmente "enseñanzas o tratados de darma". Se denomina así todo el corpus de escritos sobre dharma. Los Dharmasūtras son cuatro textos específicos dentro de la tradición de escritos sobre dharma, pero el término Dharmaśāstras es más extenso, y se refiere a todo lo que se haya escrito sobre dharma hasta la fecha.

Dharmasūtra- Se refiere concretamente a los cuatro tratados sobre dharma llamados āpastamba-sūtra, Gautama-sūtra, Baudhāyana-sūtra y Vasiṣṭha-sūtra.

Kāma- Nombre de la deidad del amor en el Ṛg Veda, y término usado para referirse a todo lo relacionado con la emoción y la sensualidad.

Kāmasūtra- Tratado sobre el amor atribuido al autor Vatsiāiana, datado en algún momento entre el 400AEC y el 200EC.

Kuladharmā- Kula significa núcleo familiar o grupo social. Se refiere a las leyes familiares y del grupo social más próximo.

Manusmṛiti- El código de Manu. El tratado de dharma más conocido.

Mokṣa- Liberación

Puruṣārtha- Los cuatro puntos principales de la existencia para la filosofía hindú: Artha, Kāma, Dharma y Moksha.

Ṛg Veda- Texto litúrgico, central en el canon hindú.

sādhārāna-dharma- El dharma general, o común, que incluye las restricciones principales como no dañar, no robar o decir la verdad, ante de ser especificadas en un contexto.

Sūtra- aforismo, frase que incluye una enseñanza. Cuando se habla de sūtras en plural normalmente se refiere a recopilaciones de aforismos relacionados entre sí.

Svadharmā- La forma en que vivimos, se desarrolla a lo largo de nuestra vida a partir de nuestras acciones. Cuanto más consciencia y conocimiento de las leyes, mejor aplicaremos nuestro dharma personal.

Varṇadharmā- Varṇa deriva de la raíz Vṛ, que significa cubrir. La palabra varṇa se refiere a la apariencia exterior, y se usa para referirse a las castas hindúes. El varṇadharmā recoge las leyes referidas a la casta, o etnia a la que pertenecemos.

Yamas- de la raíz *yam*: límite, separación- *yamas* se traduce como restricción o limitación.

¿Quieres material didáctico gratuito?
SUSCRÍBETE



LOGOS

Boletín Didáctico de FisiomYoga
Exclusivo para los suscriptores

SUSCRÍBETE EN

www.fisiomyoga.com