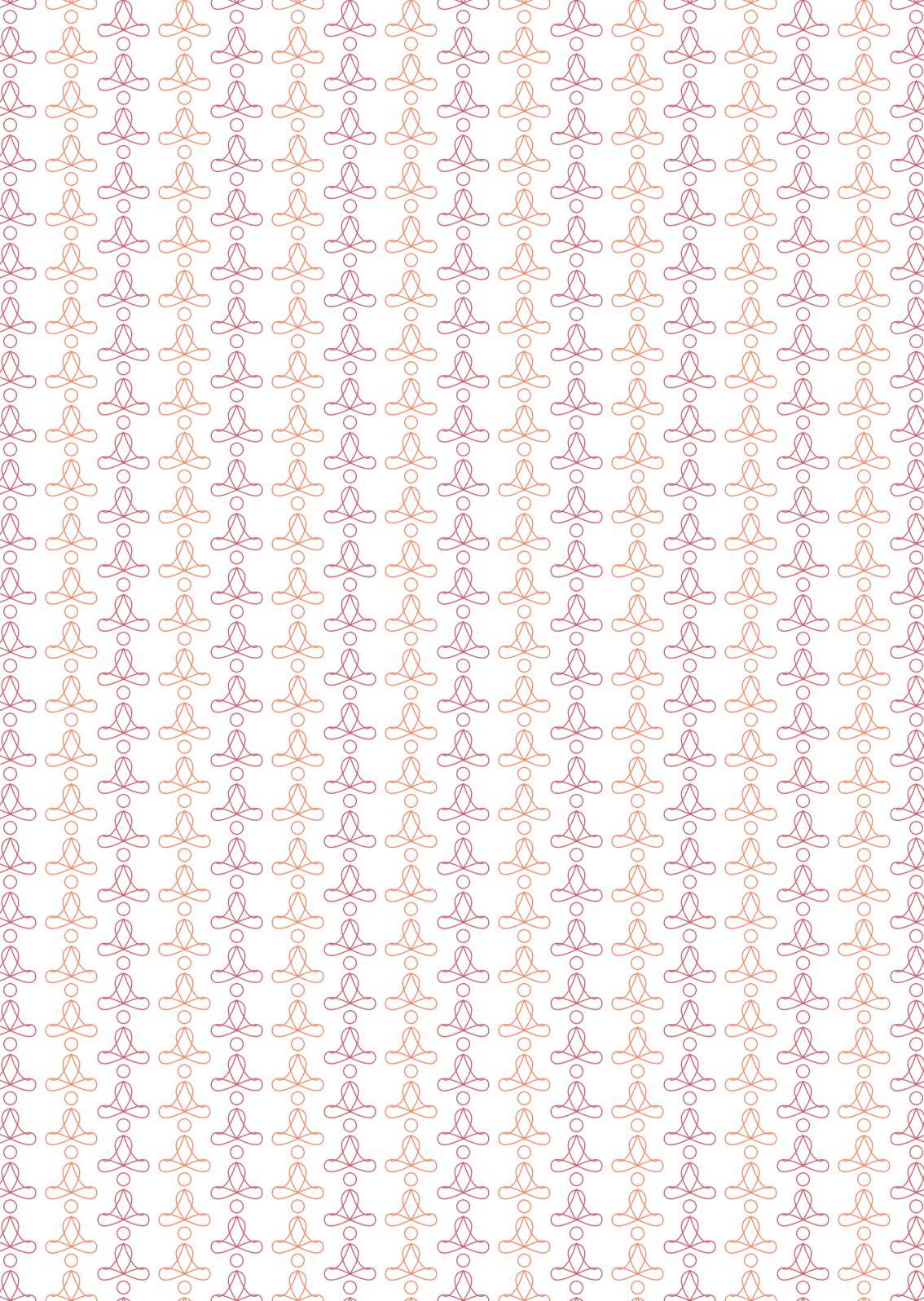




Esclerosis Múltiple: Yoga y Meditación

Escrito de Jaclyn Rey



Esclerosis Múltiple: Yoga y Meditación

Escrito por Jaclyn Rey

Cuando hablamos del yoga, la meditación y el mindfulness, nos referimos a las terapias complementarias y alternativas (CAM). Para comenzar, es importante entender ¿qué significa CAM?. Son terapias complementarias y alternativas, dos formas en que la gente con Esclerosis Múltiple (EM) va a poder utilizar estas prácticas medicinales que no necesariamente son convencionales. Medicina convencional refiere a la que está enseñado en la facultada de medicina y está disponible en los hospitales. CAM puede ser varios métodos de yoga y meditación con música, vitaminas, medicina china y más. Las terapias complementarias se unen con la medicina convencional, mientras que las terapias alternativas se practican en lugar de las intervenciones medicinales convencionales (conventional medical intervention). Muchos países utilizan CAM, incluyendo los Estados Unidos, Canadá, Australia y Europa (MS International Federation).



Una breve historia...

El yoga es una práctica antigua que podemos rastrear su origen en la India Norteña en la región Indus-Sarasvati hace más de cinco mil años. La palabra “yoga” significa unión (timothy burgin). Hatha yoga, o yoga de la postura, solo es un método a la unión. Hay varios tipos de yoga que podemos practicar. Así que, no solamente tenemos que limitar la práctica del cuerpo físico, aunque es una forma muy beneficiosa. Las prácticas de meditación, respiración y conciencia son terapias universales que podemos utilizar para conectar y sentirnos a nosotros mismos. En referencia de la medicina, el yoga y la meditación están consideradas prácticas terapéuticas que pueden proporcionar una reducción en los síntomas de la EM. Los ejercicios nos enseñan cómo podemos relajarnos, y esa acción produce muchos beneficios físicos y mentales.



El movimiento y la meditación, ¿por qué son importantes?

Como seres humanos, tenemos mucha energía que fue inscrita en nuestros huesos. A través de la vida, aprendemos cómo movernos y utilizar la energía para mantener una vida social feliz y sana. La energía no solamente refiere a los movimientos externos, también se puede manifestar con las emociones y reacciones. Por ejemplo, si es un día muy incómodo y doloroso con los síntomas, ese estrés produce varias emociones que las sentís en la mente, pero también el cuerpo guarda ese estrés en los músculos, las células y el flujo sanguíneo. Aunque algunas capacidades del movimiento cambian para la gente con EM, todavía la energía permanece. Ellos tienen circunstancias distintas en que se enseñan a sí mismos cómo usar la energía en los modos positivos y seguros en consideración de las limitaciones (diferencias, discapacidades) físicas (o mentales). Por eso, las posturas del yoga pueden aliviar sentimientos de ansiedad, depresión, aliviar tensiones en los músculos o dolores. Por otro lado, en casos de fatiga crónica, hay algunas prácticas de meditación y respiración las cuales pueden crear energía para conectar con la mente. Tal vez ahora te preguntás, ¿cómo puedo usar el yoga y la meditación para aliviar mis síntomas de la EM? Es importante recordar que cada persona tiene su fisiología única, y por eso, cada persona le afecta distintamente. A pesar de su estado físico, los efectos de la respiración a través de posturas de yoga, el movimiento natural y la meditación pueden dar permiso a la energía atrapada que escape del cuerpo y la mente. La palabra clave es "intención". La energía sigue la intención, y como la respiración es una forma de energía, la aprendemos a usar para crear el efecto positivo y efectivo.

La respiración

La respiración es una manera de enfocar la mente en algo simple, así que, calmemos la mente y el cuerpo. En yoga, la respiración se llama ujjayi pranayama (respiración victoriosa u oceánica). Este tipo de aliento tiene muchos beneficios para la mente y el cuerpo: sube la cantidad de oxígeno en la sangre, alivia la tensión, regula la presión arterial, crea energía, purifica la mente y el cuerpo de mala energía o pensamientos negativos (Melissa Eisler). También, puede activar el sistema parasimpático del sistema autónomo central del cuerpo. Este sistema es responsable para dormir, la digestión, reducir el ritmo cardíaco y el estrés.



Práctica de la respiración

- 1 Encontrá una posición cómoda. Podés acostarte o sentarte. Inhalá, mové los hombros hacia las orejas, exhalá moviéndolos hacia atrás y abajo. Creá longitud en la espalda incluyendo el cuello para que puedas mover eficientemente la energía.
- 2 Enfocate en las inhalaciones y las exhalaciones, profundas y lentas. Al principio podés exhalar a través de la boca (la energía quiere moverse!), pero, eventualmente tratá de cambiar la exhalación a través de la nariz. **Seguí hacia abajo para una explicación de ujjayi pranayama.**
- 3 Con la inhalación, llená el estómago y seguí hacia el



pecho, los pulmones, los hombros y el cuello.

- 4 En cada exhalación, enfocate en vaciar completamente esas regiones de aire.
- 5 Eventualmente, podés pensar la relajación en cada parte de tu cuerpo con la imaginación. Enfocate en mandar la respiración a esa parte. Recordá que la energía sigue la intención. ¡Si lo pensás, lo podés crear!

¿Sabés qué?

¡Ya estás haciendo el yoga! Recordá que la práctica de yoga significa unión. La concentración en la respiración crea una conexión con la mente y el cuerpo.



Ujjayi pranayama

- 1 Cerrá los labios suavemente y comencá a respirar a través de la nariz.
- 2 Tomá una inhalación más profunda de lo habitual, exhalá lentamente hasta que se estrechen los músculos al fondo de la garganta. **TIP: acostumbtrate al sonido que hacés cuando tratás de empañar un espejo "HAAAAAH". Tratá de hacer un sonido similar con la boca cerrada y enfocate en el paso del aire en los pasajes nasales.**



La meditación

Con la práctica de la respiración, podés estar relajado y tranquilo, así que estate listo para enfocarte en la meditación. Mucha la gente tiene una idea equivocada sobre la meditación, y no lo hacen porque piensen que tiene que tratar de no pensar. Aunque, mirá, el cerebro hace bien su trabajo, y lo piensa. La idea atrás de meditación puede ser más simple. No es importante no pensar, y lo más importante es prestar atención a los pensamientos. Mirarlos como si se están acostando en el césped mirando las nubes. No te juzgas, no te enojas. Simplemente, observalos y enfocarte en la respiración que aprendimos. La meditación fue probado que mejora la cognición, y síntomas de depresión y fatiga en pacientes con EM.

Durante la meditación, podés hacer el “body scan” como hicimos en la sección de la respiración para que puedas establecer más de la conexión entre el cuerpo y la mente. También, una práctica muy útil que podés usar son los mantras. Los mantras son afirmaciones positivas que pueden cambiar y proteger la mentalidad en el momento presente. Cada persona tiene sus propios mantras, y algunos los decimos sin darnos cuenta, por ejemplo: “estoy cansado, me veo mal, estoy dolido”, etc. Las cosas que pensamos las crean la realidad que vivimos. Los mantras están escuchando al cuerpo y al mundo por la energía que crean. Por eso, es importante que recordemos que los mantras que nos digamos sean positivos.

Meditación del mantra

Esta práctica es útil porque la podés usar en cualquier situación: antes de dormir, cuando te duchás o vestís, cuando comés, en el espacio de meditación que crees, o todos los momentos que lo necesites.

- 1 En la mente, visualizá tu mantra.
- 2 Ejemplos:
yo soy (nombre)
Estoy en paz.
Puedo sentir el amor.
Soy lindo/a. Amo mi cuerpo.
Soy fuerte.
Soy suficiente.
Soy feliz.
- 3 Respirá e imaginá cómo tu mantra llena todo el cuerpo.
- 4 Seguí con la respiración.



¿Entendés?

Los mantras pueden ser cualquier cosa que necesites escuchar en el momento. Con la práctica consistente, vas a sentir las diferencias en la mente, el cuerpo y la energía que tengas. ¿Lo interesante? Los demás las van a sentir también.

Meditación de la sonrisa interior

La acción de una sonrisa suave levanta la energía interna también. Pensá, por ejemplo, cuando encendemos la luz. Todas las cosas en el cuarto se iluminan también, ¿verdad? Es la misma idea con el cuerpo.

Practiquemos:

- 1 Fruncí el ceño. Vas a notar que todo el cuerpo se hunde también.
- 2 Sonreí o creá una sonrisa muy suave. Mantené la cara relajada, y vas a notar cómo el cuerpo, externa y internamente, eleva también. ¡La energía sigue la intención!
- 3 Imaginá que todo el cuerpo, desde la piel hacia las células, desde los pies hacia la corona, está sonriendo.
- 4 Inhalá la sonrisa a través de todo el cuerpo.
- 5 Exhalá y relajá todo el cuerpo.

Esta práctica tiene muchos beneficios porque la sonrisa funciona como un código hacia el cuerpo; un código para la gratitud. El cuerpo escucha la gratitud y el amor que le damos.

La meditación de la sonrisa interior:

- Promueve un tono positivo para el día – o sea, cuando sonreímos al mundo, el mundo nos sonríe también.
- Nos cultivamos la aceptación amorosa hacia nosotros mismos.
- Relaja el cuerpo.
- Crea una pinta radiante – pero eso, otra gente puede sentir el amor también.
- Apoya los niveles de energía y el sistema inmune.
- Abre el corazón al amor incondicional.



Hatha yoga – yoga de la postura

Con la respiración y meditación, podemos sentir y establecer la conexión entre la mente y el cuerpo. También, podemos usar posturas de yoga para aliviar tensiones, mover la energía, y mejorar la función del cuerpo. El yoga, en combinación con las prácticas que ya hablamos, puede reducir dolor crónico, mejorar el insomnio, el equilibrio, la cognición y el malhumor. La cosa más importante para recordar es que todas las posturas se van a manifestar diferente en cada persona. Entonces, hacé lo que puedas con tu interpretación única. Si no te podés mover por la postura, pensá en la postura. Usá la meditación y la respiración para ponerte en la postura con la imaginación. Hay muchas posturas en esa práctica, y podés buscarlas seguramente. Vamos a enfocarnos en algunas modificaciones que son muy accesibles para las personas con EM. Consultá con tu doctor antes de practicar yoga, y comenzá con las modificaciones antes de hacer posturas avanzadas.



ATENCIÓN:

hacé todas las posturas sentado.

1



Tadasana (la postura de la montaña); sentate con la espalda recta y los pies planos en el piso. Relajá los brazos. Enfocate en poner el abdomen fuerte para que pueda fortalecer los músculos y proteger la lumbar. Respirá.

Beneficios: mejora la postura, fortalece el abdomen y los músculos, crea espacio para que fluya la energía, mejora la concentración y el foco.

2



Urdvha hastasana (raised hands pose); de Tadasana, levantá los brazos hacia al cielo. Relajá los hombros y manté el cuello largo. Respirá.

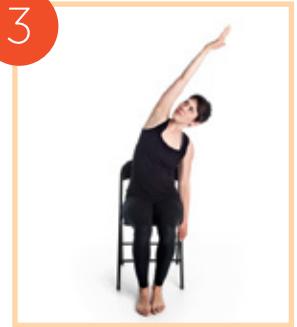
Beneficios: disminuye la fatiga, indigestión, el dolor de espalda, alivia la ansiedad leve, estira la panza, los hombros y las axilas.

Urdvha Hastasana side-body stretch;

de Urdvha hastasana, tratá de poner las palmas juntas. Si no podés, mantené las manos a la distancia de los hombros. Inhalá, alargá la espalda y exhalá yendo hacia la derecha. Respirá, regresá al centro y repetilo para el otro lado.

Beneficios: estira la panza y los dos lados del abdomen, crea espacio en el pecho y los pulmones, revitaliza la espalda, reduce la fatiga.

3



Marjaryasana – Bitilasana (postura del gato y la vaca);

poné las manos encima de los muslos con la espalda recta. Inhalá, levantá el mentón y suavemente empujá el pecho hacia adelante. Respirá inflando los pulmones, las costillas y la panza. La espalda parece como una sonrisa. Exhalá, poné el mentón hacia el pecho mientras llevás el ombligo hacia la columna. Respirá mientras llevás el cuello, las escápulas y toda la espalda hacia atrás. La espalda parece como un arco iris. Seguí con la respiración y el movimiento.

Beneficios: estimula a los órganos, estira la espalda y el cuello, crea una conexión con la respiración y el movimiento – isentí tu flujo natural!

4



5



Simple seated twist.

Poné la mano derecha encima del muslo o rodilla izquierda. Poné la mano izquierda detrás del sacro. Inhalá, alargá la espalda antes de que gire.

Beneficios: mejora la digestión, estimula al hígado y los riñones, revitaliza la espalda, sube la circulación de la sangre.

Simple neck stretches;

algunos ejemplos de movimientos del cuello: ¡Es importante moverse lentamente y respirar!

1. Inhalá hacia el centro, exhalá hacia adelante, inhalá hacia el centro, exhalá con el mentón hacia atrás.
2. Inhalá con el mentón hacia arriba, exhalá con el mentón hacia abajo.
3. Inhalá hacia el centro, exhalá girando la cabeza hacia un lado.
4. Inhalá con los hombros hacia arriba, exhalá con los hombros hacia abajo.

6



Estas posturas son accesibles y buenas para comenzar y repetir algunas veces cada semana para alcanzar los efectos. Cuando estés más cómodo, tratá de cerrar los ojos y sentir tu movimiento natural.



La unión

Todos los días son diferentes, y algunos son más difíciles que otros. Por eso, es importante expresar tu movimiento, meditación y mantra natural y propio. Experimentá, jugá y tomá descansos. Perdonate a vos mismo cuando algunos momentos sean más difíciles que otros. Con la práctica de conciencia, vas a crear cambios en los pensamientos o simplemente vas a crear cambios en las reacciones hacia los pensamientos, por eso cambiamos la realidad en la que vivimos. Todas las prácticas nos enseñan a comenzar con el silencio, la paz y la luz que tenemos adentro nosotros mismos. Obviamente, las situaciones externas cambian y nos suponen un reto, pero la conexión que tenés con vos mismo permanece. Esa conexión fuerte puede establecer las raíces de la alegría natural. Debido a la aceptación amorosa que te das a vos mismo con los ejercicios de conciencia.



Referencias

Caroline Craven. (08.06.2016). How telemedicine can make life with MS easier. Healthline. Retrieved from <https://www.healthline.com/health-news/telemedicine-for-multiple-sclerosis-patients#1>

Melissa Eisler. (2018). Learning the Ujjayi Breath, an Ancient Yogic Breathing Technique. The Chopra Center. Retrieved from <https://chopra.com/articles/learn-the-ujjayi-breath-an-ancient-yogicbreathing-technique>

MS International Federation. (04.07.2017). Complementary and alternative therapies. Retrieved from <https://www.msif.org/living-with-ms/complementary-and-alternative-therapies/>

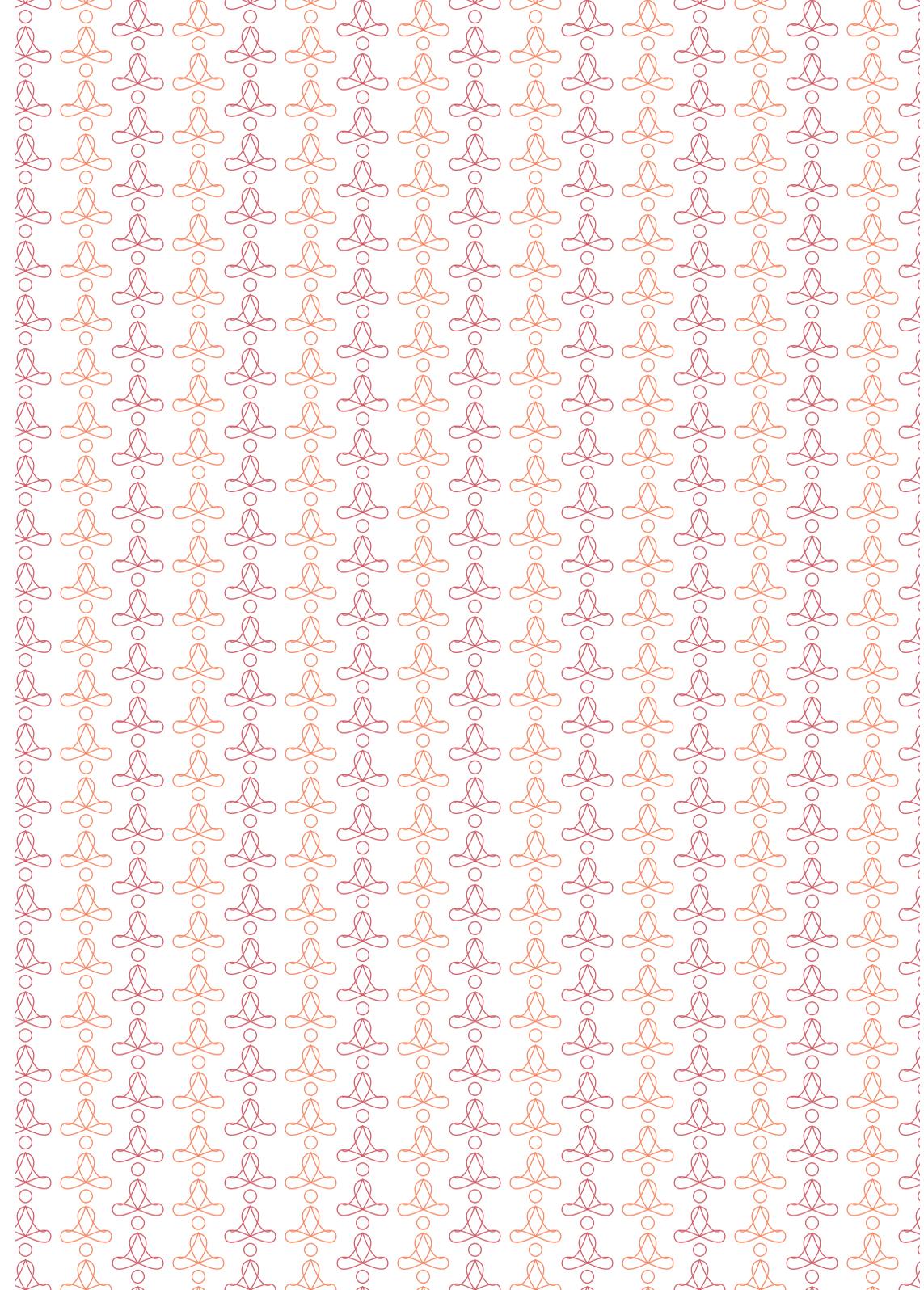
Timothy Burgin. (2018). History of Yoga. Yoga Basics. Retrieved from <http://www.yogabasics.com/learn/history-of-yoga/>

YJ Editors. (27.08.07). Yoga Journal. Retrieved from <https://www.yogajournal.com/poses/mountainpose>

YJ Editors. (27.08.07). Yoga Journal. Retrieved from <https://www.yogajournal.com/poses/upwardsalute>

YJ Editors. (27.08.07). Yoga Journal. Retrieved from <https://www.yogajournal.com/practice/half-lordof-the-fishes-pose>

Yoga Outlet. Retrieved from <https://www.yogaoutlet.com/guides/yoga-side-bending-poses-forbeginners>



Yoga Salud
Espiritualidad
respiración CAM Fe
nutrición
Meditación Holístico

Auspicia

 **BIOSIDUS**

EMA
ESCLEROSIS MULTIPLE ARGENTINA

 EMA_Argentina_

 ema_argentina

 esclerosismultipleargentina