



# Efectes del ioga en els seus practicants

*article*

## A NIVELL FÍSIC

La pràctica de les assanes reporta una gran quantitat de beneficis als seus practicants, alguns no sempre evidents però que a la llarga deixen la traça d'una major salut física, mental i emocional. Veurem algunes de les moltes raons per les quals és bona la pràctica del ioga per la salut del cos:

- En les assanes traiem la musculatura de la seva zona de confort i amb suavitat el portem una mica més enllà. Només una mica, fins que el múscul s'ha relaxat prou i el podem estirar una mica més encara, és a dir: quan la nova zona de confort s'ha consolidat i el múscul és ja **més elàstic i flexible**. D'aquesta manera guanyem en flexibilitat de manera progressiva.
- El mateix podríem dir pel que fa a la **tonificació muscular**, en la que també portem el múscul una mica més enllà de la seva zona de confort i, enfocats en el to i allargant l'expiració, ben aviat sentirem que podem anar més enllà
- Treballant en la immobilitat la **consciència del to i la força** de la musculatura, relaxant amb l'expiració tota tensió (aprenem a diferenciar el to de la tensió), ben aviat s'experimenta aquesta força i la capacitat d'avançar més enllà. Aquesta és la diferència clau que presenta el ioga respecte d'altres pràctiques físiques: l'atenció sostinguda en el cos que fa que el treball que s'hi realitza quedi registrat en la memòria cel·lular, i **amb molt menys temps s'aconsegueixen millors resultats**, i resultats més estables i respectuosos amb el propi cos.
- **L'efecte de flexibilització i tonificació repercuteix directament en les articulacions** on està inserida la musculatura a l'esquelet. Encara no està prou desenvolupat l'estudi de l'efecte damunt de les fàscies en les postures de ioga, però sense dubte en estirar el múscul hi ha un treball damunt de les fàscies, perquè són el punt on la musculatura s'insereix en les articulacions. Fins i tot és possible, en alumnes amb certa experiència, percebre com l'estirament parteix directament de la inserció en l'articulació.

# EFECTES DEL IOGA EN ELS SEUS PRACTICANTS

article

- A les assanes treballem de manera integrada l'atenció sostinguda en el cos (consciència corporal) i la respiració, aprenent a **utilitzar l'expiració per a relaxar profundament la musculatura i obrir espais en les articulacions**. Els practicants poden comprovar com aquest efecte té una dimensió molt més profunda que qualsevol massatge practicat des de l'exterior. Així, podríem dir que la consciència corporal a través de l'atenció i la respiració constitueixen un veritable "**massatge interior**" que arriba fins a les capes més profundes de la musculatura. Aquesta és una capacitat que els alumnes desenvolupen de manera progressiva.
- La respiració, doncs, juga un paper determinant quan, juntament amb l'atenció, aprofundeix des de les capes més superficials (des de la pell, podríem dir) cap endins, durant la immobilitat de l'assana i tot aprofitant l'expiració. Però n'hi ha un altre, que podem sentir en al inspiració i en postures d'expansió, com quan fem una obertura: expansió del tòrax i estirament de la musculatura anterior del tronc) En aquest conjunt d'assanes, l'efecte de la respiració profunda és de **completar des de dins la dilatació muscular**, empenyen cap al moviment aquells músculs que només amb la postura no ho farien, els més profunds.
- No deixem la respiració perquè és una constant en la pràctica del ioga i, en ser treballada de manera completa i conscient, produeix un **efecte d'oxigenació en tot el cos** que el beneficia en el seu conjunt, amb efectes molt positius també en la **regeneració de l'esquelet**.
- Les tensions i contractures musculars provoquen una retenció o alentiment de la circulació sanguínia, donant com a resultat una menor oxigenació i una menor eficiència del sistema circulatori. Quan relaxem les tensions, **afavorim la reabsorció de la sang embassada i donen un nou impuls a tot el sistema circulatori en general**.
- A nivell més intern, la immobilitat en les assanes conjuntament amb la pràctica de la respiració profunda, provoca un **massatge intern en òrgans i vísceres**, de vegades molt profund, i n'allibera els estancaments de sang que no ha estat retornada al sistema venós. En desfer, hi arriba el flux de sang nova i oxigenada.
- En les postures invertides, aquest efecte té una repercussió especial en les extremitats inferiors, la pelvis i l'abdomen. La raó és que s'hi **inverteix l'efecte de la gravetat i s'estimula la circulació de retorn**.

## EFECTES DEL IOGA EN ELS SEUS PRACTICANTS

article

- Sense moure'ns encara del sistema circulatori, la pràctica de la respiració iògica completa suposa un treball conscient de la musculatura del baix ventre (l'anomenat control de la cintura abdominal) que té com a resultat una tonificació d'aquesta musculatura, però en constatarem d'altres molt importants:
  1. Al final de l'expiració, aquest control permet una major expulsió d'aire residual
  2. En la inspiració, aquest control (que no tensió) permet que la respiració ompli tot el recorregut per damunt del melic, però sense inflar, i d'això en resulta una major expansió de la respiració en el tòrax fins arribar a la zona clavicular.
  3. L'antagonisme que es produeix entre la força del diafragma i la resistència abdominal, produeix un augment de la pressió abdominal que dona un massatge important a les vísceres, i les tonifica.
  4. Només amb aquest control es poden produir de manera correcta les tres fases de la respiració, equilibrant els estadis abdominals i toràcics i permeten la màxima oxigenació del pulmó.
  5. Amb el control de la cintura abdominal es genera una pressió més elevada en l'abdomen i menor en el tòrax, entremig el diafragma, solcat per conductes, especialment la vena cava i l'aorta abdominal. La pressió que s'exerceix en òrgans i vísceres abdominals, impulsa aquesta circulació venosa fins el cor i els pulmons. Aquesta succió és proporcional a la diferència de pressió entre els nivells abdominal i toràcic. I com que estem parlant d'un circuit tancat, tot el sistema, també l'arterial, s'accelera. L'augment de pressió intraabdominal no aixafa l'aorta, perquè les resisteix l'augment de pressió.
  6. D'altra banda, es considera que la respiració iògica alleugereix el cor pel descens del diafragma.
  7. En quan al diafragma, la respiració amb control de la cintura abdominal facilita la caiguda de la pressió intrapulmonar durant la inspiració i augmenta la capacitat pulmonar.
  8. Sense aquest control, la distensió en els músculs abdominals té un efecte negatiu damunt de la columna vertebral. El control, en canvi, representa una paret de contenció que estabilitza les vèrtebres i n'evita la tracció cap endavant.
- Continuant amb el diafragma però anat més enllà del control de la cintura abdominal, el treball en profunditat que s'hi realitza representa alliberar la tensió que es produeix en el seu punt d'inserció a les vèrtebres. **Alleugereix, per tant, les patologies lumbar i**

n'és un preventiu imprescindible.

- Pel que fa a la columna vertebral, la pràctica de les assanes és un **treball continu de flexibilització de les vèrtebres**, sent fonamental en aquest sentit la comprensió que desenvolupa l'alumne de les seves curvatures, i la manera de compensar-les.
- En aquest sentit, és important també la consciència de la **correcta alineació postural**, la comprensió de **l'efecte de la gravetat en el cos**, i el treball de **tonificació i estirament dels paravertebrals**.
- En el treball d'alineació postural aprenem que la columna té una funció de mobilitat i que l'equilibri i la verticalitat l'aconseguim a través de donar al cos espais interiors, amb la qual cosa **la musculatura es relaxa, sobretot la de la columna**, que deixa de ser la responsable única de la verticalitat, per dedicar-se a moure el cos sense tensions ni contractures.
- Quan una persona s'aprima ràpidament: es desinfla el continent, i les fàscies queden més grans que el contingut, amb la qual cosa la musculatura ha d'assumir la funció estàtica constant. La conseqüència d'això és la mateixa de quan es deprimeix la postura, i que amb la pràctica del ioga aprenem a corregir per mitjà de treballar en la intra-toràcica, la intra-abdominal i totes les pressions internes, per tal de prevenir i/o millorar, entre d'altres:
  1. contractures paravertebrals
  2. tendinitis (la inserció s'acoblà malament en una tensió continua)
  3. fatiga provocada per un desgast excessiu a nivell muscular
- En el treball de la respiració d'altra banda, **aprenem a sentir la musculatura responsable del procés respiratori**, a ser conscients de quan, per exemple, la musculatura dorsal es queda en fase d'inspiració i de la tensió que això suposa, sense oblidar l'acumulació d'aire residual que això suposa.
- Les postures de ioga **beneficien el sistema glandular**, tant en el treball de les assanes com en alguns *pranayames* o respiracions. En les postures invertides, per exemple, activen les glàndules que governen el sistema immunològic, tiroides i paratiroides i tot el sistema limfàtic.
- En quan al sistema nerviós, **actuen de manera directa tant en el SNC** (sistema nerviós

# EFECTES DEL IOGA EN ELS SEUS PRACTICANTS

article

central), amb especial incidència a la columna vertebral, **com en el SNP** (sistema nerviós perifèric), com podria ser la estimulació directa del sistema nerviós parasimpàtic en algunes assanes.

- **La pràctica del ioga ajuda a enfortir el sistema nerviós:** la premissa essencial per a la pràctica tant de les assanes com de la respiració, és el control de tots els moviments, i de l'impuls respiratori que prové del bulb raquidi, en el segon. També incideix directament a la columna, i estimula les capacitats sensibles.
- Finalment, farem un resum d'alguns dels resultats que s'obtenen a nivell postural gràcies a una bona pràctica de les postures de ioga:
  1. La persona aprèn a **sentir el cos**, a comprendre com treballa, i les **compensacions** que fa.
  2. Aprèn a tenir una **bona postura**, i a treballar aquelles parts que han quedat deformades, per a retornar a cada múscul la seva salut i funcionalitat. Per exemple, aprenent a alinear bé els peus es poden treballar correctament uns músculs bessons que havien quedat condicionats per la mala postura d'aquells.
  3. S'aprèn a **diferenciar el to, la tensió i la distensió**, la qual cosa fa possible que en el dia a dia les persones siguin conscients de les tensions que es generen de manera involuntària.
  4. Diferenciant el to de la tensió, s'aprèn a gestionar el cos estalviant molta energia i **alliberant les articulacions**.
  5. Treballant el cos des del ioga aprenem a compensar l'excés de pressió que genera la gravetat en moltes de les seves parts, i a utilitzar-la a favor d'una correcta postura i d'una correctes distensió: per exemple, aprenent a sentir-la en les espatlles, per a relaxa-les i alliberar tensió.

## A NIVELL FÍSIC I MENTAL

La pràctica del ioga incideix en el cos però també en la ment que, al seu torn, té un efecte directe en la salut corporal. Podem simplement observar de quina manera les tensions psicològiques contrauen el cos amb les conseqüències que d'això se'n deriva.

- El primer que aprèn un alumne de ioga és a **sentir el cos**, a sortir del cap. Les persones senten el cos si els hi fa mal, però tot sovint no tenen consciència de la **diferència que hi ha entre pensar i sentir**. Així trobem que fins i tot professionals de l'esport utilitzen

# EFECTES DEL IOGA EN ELS SEUS PRACTICANTS

article

l'expressió *pensar el cos*. Aprendre a sentir el cos té dues conseqüències directes:

1. No estem dins del cap, capficats, sinó que situem l'atenció en el cos, i així deixem de generar tensions a la ment i també a nivell corporal.
  2. Només sentint el cos ens en podem responsabilitzar i treballar-lo correctament.
- El treball de les assanes **ordena els moviments del cos** en la seva fase dinàmica, amb la qual cosa li *mostra* a la ment el concepte d'ordre, acostumats com estem a un pensament en bucle. Això fa que, en el decurs d'una classe l'alumne experimenti una més tranquil·la amb menys afluència de pensament.
  - Només amb consciència corporal i ordre en els moviments es pot treballar el cos sense danyar-lo, amb **correcció i eficiència**.
  - En la fase estàtica, igual com amb el concepte d'*ordre*, ensenyem a la ment **què vol dir la paraula immobilitat**, ella tant acostumada a córrer, i que va més enllà del simple estar quiet.
  - Només en aquesta immobilitat es pot concentrar prou l'atenció com per exercitar la suficient consciència corporal que farà possible molts dels efectes benèfics que hem descrit fins ara. En aquesta fase l'alumne aprèn a **sentir el cos tant en extensió com en profunditat**, i a incidir de manera eficient en ell.
  - La capacitat de desenvolupar una ment més atenta no es ceneix a l'estona de pràctica, totes les capacitats que s'hi desenvolupen queden a disposició de la persona. Amb això, **el practicant viurà més atent i despert**, conscient del cos, i amb la capacitat de gestionar-lo correctament.

## A NIVELL EMOCIONAL

Hem establert un vincle entre la ment i el cos, l'establirem també amb la part emocional.

Veurem els efectes de la pràctica regular en aquest sentit.

- Aprendre a sentir el cos ja hem vist com ens ajuda a diferenciar l'àmbit del pensar de l'àmbit del sentir. Les emocions pertanyen a aquest segon i ressonen en el cos, és important ser-ne conscients per aprendre a gestionar-les i adonar-nos de l'**efecte nociu** que algunes poden tenir en el cos i la salut. En primer lloc, en la musculatura, com per

## EFECTES DEL IOGA EN ELS SEUS PRACTICANTS

article

exemple quan tensem el cos i/o modifiquem la postura davant determinades emocions.

- La consciència que la pràctica dona dels espais interiors proporciona una proximitat amb les emocions positives i els sentiments, perquè es viuen en el cos. L'amor, per exemple, és molt diferent pensar-lo, que sentir-lo. Aquesta **reconnexió amb la capacitat de sentir i amb les emocions** que ens expandeixen ajuda en gran mesura a relaxar el cos, buidar aire residual i a reduir els nivells d'estrès.
- Refer el cos de les tensions, millorar la seva oxigenació i donar més salut en general, **ens equilibra per fora i també per dins**, donant-nos més estabilitat emocional.

## ESQUEMA DE RESUM

