

El contenido de esta obra es una contribución del autor al repositorio digital de la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador, por tanto el autor tiene exclusiva responsabilidad sobre el mismo y no necesariamente refleja los puntos de vista de la UASB. Este trabajo se almacena bajo una licencia de distribución no exclusiva otorgada por el autor al repositorio, y con licencia Creative Commons – Reconocimiento de créditos-No comercial-Sin obras derivadas 4.0 Internacional



EN SALUD
tejiendo saberes, sentidos y sentires
No. 2

Conduce
Dr. José Luis Coba Carrión

Hablemos de Yoga

Transmitido por
VOZ ANDINA INTERNACIONAL - RADIO UNIVERSITARIA
Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador

Grabado el 13 de febrero de 2024. Paper editado el 31 de marzo de 2025

<https://www.uasb.edu.ec/voz-andina-internacional/podcast/hablemos-de-yoga/>

EN SALUD, tejiendo saberes, sentidos y sentires

Hablemos de Yoga

- Fecha de grabación: 13 de febrero de 2024 (editado 31 de marzo de 2025)
- Conduce: Dr. José Luis Coba C.
- Invitada: Salomé Gutiérrez
- Tiempo: 60 minutos

Bienvenidos y bienvenidas a su programa EnSalud: Tejiendo saberes, sentidos y sentires. Soy José Luis Coba. Este programa dialoga sobre la salud, entendiéndola como un proceso complejo, dinámico, multidimensional, transdisciplinario, e intercultural. Lo aborda como una experiencia de interexistencia entre naturaleza, cultura, sociedad, espiritualidad, territorio, energías vitales, individuos y comunidades. Nos encontramos en Radio Voz Andina Internacional, este programa se transmite todos los miércoles a las 15 horas. Les invitamos a que nos acompañen y nos encuentren en:

Página web de la Universidad Andina Simón Bolívar.

Repositorio de la Biblioteca de la UASB, Series ENSALUD.

Voz Andina internacional, abre micrófonos al programa. En salud, un espacio donde se generan reflexiones críticas sobre la salud, desde un sentipensar multidimensional y desde una cosmopraxis que entreteje saberes, sentidos y sentires.

Nos encontramos en radio voz Andina internacional y les invitamos a que nos acompañen por intermedio de la página web de la Universidad Andina a Simón Bolívar y, consultando la Serie EnSalud del repositorio de la biblioteca de nuestra Universidad. Este programa tiene como objetivo dialogar sobre la salud entendida como un proceso multidimensional, transdisciplinario, intercultural y complejo. La salud de la cual hablamos está condicionada por las relaciones que construye con los contextos sociales, históricos, económicos, políticos, energéticos o culturales que le determinan. Por eso es importante dialogar sobre qué tipo de discursos en salud escuchamos y traer reflexiones sobre otros entendimientos y otras lógicas que generan otras narrativas e impulsar un pensamiento crítico sobre la salud individual y colectiva.

En el programa de hoy damos la más cordial bienvenida a nuestra invitada Salomé G. Salomé es madre, esposa, estudió administración de empresas. Dirigió un hotel de la familia en la playa y en la ciudad de Quito hasta el año 2020. Hace 15 años, Salomé acudió a una clase de kundalini yoga. Y, todo empezó a cambiar, comenzó a mirarse y a sentirse y a partir de ese día no ha dejado de hacer su práctica. Es muy raro el día que no

EnSalud: Tejiendo saberes, sentidos y sentires

la realice. Desde el 2011 comparte su saber en distintos grupos y estratos, incluso por varios años en centros de detención de hombres y mujeres. Salomé. Actualmente continúa formándose en cursos afines al yoga y tiene un centro en la ciudad de Quito que lo lleva con 3 amigas. El centro se llama Cityprem.

Salomé, bienvenida a nuestra Radio Voz Andina Internacional. Bienvenida al programa EnSalud. Salomé, la primera cosa que queremos preguntar es sobre tu trayectoria porque, al leer el currículum nos mencionas cómo es que llegas al yoga. Gracias José Luis, gracias por la invitación a Voz Andina Internacional.

En el currículum nombro de que por muchos años yo estuve vinculada a la administración de hoteles de la familia, uno en la playa y otro en Quito. Y yo había entendido que eso era mi propósito de vida, que ese era mi quehacer en el que yo me podía desenvolver y mostrar todas mis aptitudes. Pero resulta que, en el año 2009, a insistencia de una amiga que me dice, vamos a que hagas una clase de yoga kundalini, y digo insistencia, porque realmente yo no quería hacerlo, todavía. Yo era de mucho de gimnasios y de ir a centros deportivos, pero no de yoga y fui; y resulta que me enamoró el yoga. Al comienzo ese tipo de yoga se hace con los ojos cerrados, y me costó, es decir tenía dificultades; y a veces yo espiaba un poquito, abría los ojos, ya que estaba acostumbrada a los gimnasios. Poco a poco me acostumbré, continué asistiendo y dejé de espiar y me metía más en cada asana o ejercicio de yoga. Me iba mirando, sintiendo y sobre todo me enamoré de lo que hacía y, como dije al inicio, desde ese entonces no he dejado de practicar yoga diariamente.

Salomé, es importante entender cómo las personas nos aproximamos a cualquier experiencia. Como introducción Salomé, empezaremos diciendo que el yoga es una experiencia de estar y de habitar, es decir es una actitud física y mental, sin que en esta idea configure una separación. El yoga que se practica en la actualidad, es un producto creado y producido para responder a ciertas necesidades contemporáneas, sin que eso signifique, por supuesto, que se aleje de los principios filosóficos de sus orígenes. En ese sentido, yoga proviene de *Yug*, que significa esfuerzo, unir, conectar, relacionar o tejer. Yoga es una palabra que deriva del idioma sánscrito. Con respecto a esto, Salomé al hablar de que yoga significa esfuerzo, unir, conectar, relacionar. ¿Cómo en tu experiencia como maestra de yoga, explicas que el yoga es unir y conectar? Pero antes de conocer la opinión de Salomé, escuchemos la primera pausa musical.

EnSalud: Tejiendo saberes, sentidos y sentires

Primera pausa musical

Tema: Winds and Strings

Album: An Ode of Freedomm Compilation

Intérprete: Trikaal (Nepal)

Año: 2003

<https://open.spotify.com/intl-es/track/6CHD1NpbwuY0dp9dv1iy3l?si=61cbb4609f7744a4>

Muy buenos días, la primera melodía que vamos a escuchar está a cargo del Grupo Trikal. Trikal es una palabra en sánscrito y su nombre se refiere al árbol del tiempo o a la era de la Trinidad. Implica pensar en el pasado, presente y futuro o en momentos como la mañana, el mediodía y la noche, todo como una unidad o un tejido compuesto por diversas expresiones de la realidad. La música del grupo Trikal se la puede identificar como música folclórica electrónica nepalí. Se sostiene en los sonidos de la tabla y del arpa, guitarra, flauta de bambú, cimbales y tambores nepalíes. Esta es una melodía del segundo álbum del Grupo Trilal, lanzado en el 2004 y se denomina Vientos y cuerdas.

Continuamos con su programa EnSalud: Tejiendo saberes, sentidos y sentires. Nos encontramos en Radio Voz Andina Internacional. El programa de hoy es Hablemos de Yoga. Soy José Luis Coba docente e investigador del Área de Salud y conductor de este programa. Agradecemos el apoyo de Tito Chela en la cabina de sonido. Seguimos.

Yoga viene de la palabra sánscrita *yugo*, que significa unir, conectar, relacionarse. Cuando recibí el concepto de yoga, me quedó muy claro que ese concepto es la Unión de cuerpo, mente y alma. Y es tan importante en esta época porque estamos acostumbrados a vivir hacia afuera; nuestro cuerpo está haciendo una cosa, nuestra mente está en otra, o está imaginando el futuro o se queda en el pasado; y al espíritu no lo tomamos en cuenta. ¿Entonces, a eso va o se dirige el yoga a través de los movimientos de los ejercicios de la respiración? Por intermedio de ciertas posturas, escuchas, música, mantras, sutras y otras técnicas que utiliza el practicante para fortalecer su estar presente, su centro, su Yo; el yoga te ayuda a volverte en ti. Yo practico, dice Salomé, el kundalini yoga, y esta es una praxis por intermedio de la cual se llega a esa Unión, a estar presente, a observarse, a sentirse y a través de esa sensación de Unión se va desarrollando otra percepción de conciencia.

Gracias Salomé. Justamente por eso había elegido, para empezar este programa, la melodía del Grupo nepalí Trikal; esta palabra se refiere al árbol del tiempo; donde la palabra tiempo no es solamente el mañana, no es mediodía, no es solamente la noche, no

EnSalud: Tejiendo saberes, sentidos y sentires

es el pasado, ni el presente, ni el futuro; es decir un tiempo que no puede entenderse como una escisión o como una división, sino como un tejido y una relación.

El Sánscrito es una de las 22 o de los 22 idiomas oficiales de la India, pero actualmente ya no hay ningún hablante nativo. Significa perfecto, refinado, cultivado y como dato interesante destacamos que la lengua más antigua es el Sumerio, que data de unos 3100 años antes de Cristo. El sánscrito es una de las lenguas indoeuropeas más antiguas. Proviene del noroeste del subcontinente indio; se originó en la tradición védica, es decir, en una colección de poemas y escritos indios o escritura de textos sagrados llamados Upanishads, entre los que se describe al Rig Veda, el más antiguo de los libros sagrados del hinduismo, que data alrededor de 1500 años antes de Cristo. El sánscrito, es la lengua de la cual proviene la palabra yoga.

Es posible que las primeras formas de yoga hayan tenido lugar entre 10000 a 5000 años antes de Cristo. Esto es muy interesante porque estamos hablando de una práctica que acompaña a la humanidad desde hace milenios. Existen diversas expresiones del yoga; por ejemplo, el hata yoga para personas que quieren una actividad más ligera y suave y nuestra invitada Salomé, nos habla del kundalini yoga ¿cómo entender el kundalini yoga? Hablemos un poquito de lo que significa kundalini.

Significa conciencia y es una energía que todas y todos poseemos; esa energía está en la base de la columna en la zona que corresponde al primer chakra y, para movilizarla, estimularla se requiere hacer ciertos movimientos que ayudan a que ésta fluya expedita a través de la columna, que también es energía. Entonces, a medida que hacemos esta práctica, no es que nos iluminamos como algunas personas creen y que por ello van a las clases; no. Esa creencia o la ilusión de esa posible iluminación es solamente eso una ilusión; es parte de lo que hay que desprenderse y transformar. La praxis del yoga es un sendero para nutrir y vibrar en tu consciencia, respeto y disciplina.

Comenzamos con el respeto a nosotros mismos y luego lo trascendemos al medio y a las personas que nos rodean. El kundalini yoga es, en pocas palabras, vivir con conciencia, elevar esa energía que todos tenemos, por intermedio del movimiento, respiración y de las técnicas.

Despertar es una palabra muy interesante que no solamente significa abrir los ojos y encontrarse con una realidad, en este caso cuando hablamos de kundalini y yoga. La palabra despertar alude a una experiencia donde, por intermedio del ejercicio de la praxis del kundalini, se accede a un estado distinto de estar y de habitar, que es justamente lo

EnSalud: Tejiendo saberes, sentidos y sentires

que busca el yoga en cualquiera de sus manifestaciones. A eso se refiere este despertar, es decir, establecer la conexión, hacer el tejido y entender que el ser humano o no humano habita un espacio, es sentido, territorio y proceso relacional consigo mismo y con diversos mundos.

De eso se trata, de entender que el yoga es una praxis, una sabiduría y una filosofía, de ser y habitar; que tu corporeidad (entendida como un tejido relacional) es parte de otras totalidades más amplias o más complejas determinada por otros procesos, movimientos y transformaciones.

En el caso de la praxis del Kundalini, hablamos de una actividad muy seria, muy profunda, que requiere una aproximación de respeto. Como tú enseñas Salomé, no es una cosa que se compra y que se vende; no es una clase que se hace y que se dice ya estoy haciendo yoga; no. Cuando cosificamos temas tan importantes como el yoga, estamos desperdiciando y desprestigiando esa sabiduría.

El yoga, cómo generalmente está visto actualmente, es una mercancía y se lo expende como una actividad enfocada en la materialidad del cuerpo físico. Pero dentro del kundalini y yoga tenemos ciertos parámetros y nosotras, las profesoras o profesores, simplemente somos canales que nos encargamos de transmitir esta técnica milenaria. Nosotros no creamos los ejercicios, nosotros simplemente tenemos las series, los *crías* y los vamos transmitiendo a los alumnos demostrando los ejercicios. Todos tienen un tiempo. Todos tienen un movimiento que es tocado en el cuerpo. Entonces el *cría* se dice es uno con el cuerpo y se convierte en un instrumento que toca, nutre el cuerpo. Es así como vamos desprendiéndonos por capas para encontrarnos a nosotros mismos, a la esencia. Entonces a los alumnos lo que enseñamos es la disciplina y compartimos esa sabiduría que viene con cada serie, con cada *cría*. No podemos, las profesoras inventar ejercicios ni decir aquí le voy a poner este ejercicio porque está muy suave para esta persona o le disminuyo el tiempo porque esa persona no lo puede realizar; no, así no sucede en el yoga.

Lo bonito del kundalini yoga es que no buscamos la perfección de la postura, sino que la persona fluya en el ejercicio. Hay momentos en que a veces una postura puede ser muy desafiante y decimos: visualízate en la postura, mantén la respiración y visualízate. Entonces es así como mantenemos la pureza de este legado, porque kundalini yoga y cada *cría*, cada serie es un legado. Es una técnica que está siendo tocada en el cuerpo y

EnSalud: Tejiendo saberes, sentidos y sentires

trabajando en ti, en tu sistema nervioso, glandular, inmunológico, en todos los sistemas del cuerpo.

Segunda pausa musical

Tema: Amba Parameshwari

Album: The Love Window

Intérprete: Duo Shantala

Año: 2003

<https://open.spotify.com/intl-es/track/3ihenBPG4e4mBIUatSDBN9?si=adfbf5e166244e4d>

Amba Parameguari. Amba es un mantra, un mantra tradicional a la madre suprema y primordial significa dulce madre; se habla de una dulce madre, *tú eres la divinidad suprema, tú eres el todo y cada uno.* La melodía dice *Protégeme, auspíciame, bendíceme diosa de la Tierra, diosa de todas las formas y diosa de la conciencia.* Un mantra es una palabra sánscrita que se refiere a sonidos que según algunas creencias tiene algún poder psicológico o espiritual.. Los mantras pueden tener o no significado literal. Estos artistas interpretan cánticos sagrados desde el 2001 como duo SHANTALA

Continuamos con su programa EnSalud: Tejiendo saberes, sentidos y sentires. Nos encontramos en Radio Voz Andina Internacional. El programa de hoy es Hablemos de Yoga. Soy José Luis Coba docente e investigador del Área de Salud y conductor de este programa.

El Hatha yoga, para personas que quieren una actividad más ligera, suave. Kundalini yoga, para interesados en una forma de relajación mental. Bikram yoga, para interesados en ejercicio físico intenso. es una variante del yoga tradicional. Esta modalidad de yoga ordena en secuencia una serie de posturas de yoga y ejercicios de respiración. el Bikram yoga fue sistematizado por Bikram Choudhury, a partir de técnicas del Hatha yoga tradicional; se popularizó a partir de principios de 1970. Todas las clases de yoga Bikram tienen una duración de 90 minutos y consisten en la misma serie de 26 posturas, incluyendo dos ejercicios de respiración, asanas, posturas, movimientos, respiración. Estos ejercicios favorecen alcanzar un bienestar integral.

A partir de los años 70 se dio un boom del yoga en américa y Europa. Una pregunta que hacemos a Salomé es: ¿hay objetivos en el yoga?, o, ¿el hecho de tener un objetivo se aleja de la esencia misma del yoga? Esta pregunta va porque algunos textos

EnSalud: Tejiendo saberes, sentidos y sentires

nos dicen que el objetivo del yoga es favorecer el tejido o entramado, la conexión entre el ser y el universo, que es otro ser, y esa integración se lograría por intermedio de posturas, movimientos, respiración; que buscan acceder a un estado de armonía.

El yoga favorece el flujo dinámico de las energías del cuerpo, y al hacerlo lo libera de toxinas, refuerza las defensas y optimiza su funcionamiento. Mejora la flexibilidad de músculos y articulaciones aportando más vitalidad y agilidad. Incrementa la fuerza física trabajando los músculos, mejora el aspecto general de nuestro cuerpo. Colabora con la estimulación del metabolismo, circulación de la energía y oxigenación.

Gracias a la mayor producción de endorfinas contribuye con la disminución del dolor y de inflamaciones que causan algunas condiciones físicas, generando un estado de relajación; se dice que puede ser muy útil en estados como: asma, fatiga crónica, artritis y arterioesclerosis. Ayuda a mejorar la respiración, protege la integridad de la columna vertebral gracias al mejoramiento de la postura, los discos sufren un deterioro menor al normal a causa de la irrigación de la sangre y de la mayor flexibilidad que se consigue con el ejercicio rutinario de estas posturas.

El yoga es también un recurso, un proceso, una experiencia para envejecer con completitud, esto se debería entender no como estar en contra del envejecimiento, sino como un camino para acceder a un ciclo vital desafiante, pero al mismo tiempo de aprendizaje, de reencuentro, de conocimiento y sabiduría; no solamente como una manera de lograr un alivio del estrés. Por medio de ejercicios específicos, el yoga ayuda a estimular los órganos internos; destacan los resultados positivos que produce en los sistemas neurológico, endocrino, digestivo y respiratorio.

Salomé, hablemos de la respiración y cómo tú enseñas esa práctica. Antes de dar respuesta a la pregunta, quisiera resaltar que los humanos estamos compuestos de energía; ahí nace la palabra *Pranayama*. En el hinduismo lo conocemos como *Prana*, en la China, en la medicina tradicional China como *Qi*. Con esta antecedente, paso a decir que, a través de cada inhalación se ingresa energía vital al cuerpo. Ese Prana tiene distintas funciones y el Pranayama es la técnica para dirigir la energía Prana y para que ésta tenga efectos benefactores en el cuerpo.

En el Kundalini yoga, la respiración la conocemos como la respiración de fuego que se trabaja desde el ombligo, que es el centro desde donde nacen todos los canales energéticos y se distribuyen a lo largo del cuerpo. En casi todas las clases empezamos con una respiración de fuego para activar esa energía que está dormida. Ahí la activamos

EnSalud: Tejiendo saberes, sentidos y sentires

para cumplir los objetivos durante el día, ese fuego es necesario para que la digestión funcione adecuadamente.

Hay otra respiración que también la hacemos y es la respiración lenta, larga y profunda. Es muy bonito sentir y mirar a los alumnos como reaprenden a respirar, porque cuando vemos a un bebé que está acostado en su cama, cuando inhala se infla la barriguita primero y luego el pecho y los hombros; nacemos con ese aprendizaje, pero lo vamos perdiendo a lo largo de la vida. El yoga ayuda a recobrarlo, a reaprenderlo. Primero se expande el abdomen, el pecho y al final los hombros. Llenamos nuestros pulmones de aire y seguidamente comenzamos a vaciarlos lentamente; a final el ombligo adentro, arriba el diafragma, también ayudando a expulsar todo el aire para que se vacíen los pulmones y nuevamente vuelvan a llenarse. Esa es la práctica de respirar lento y profundo que despierta las neuronas y hormonas del bienestar para mantener la salud.

Somos energía que está interactuando e interexistiendo y relacionándose con todas las energías que nos rodean, la energía de la naturaleza, aire, clima, alimentos y, por supuesto, la energía de la respiración. Al entender que con el yoga establecemos estas interconexiones de una manera un poco más intensa y consciente, en el sentido de que estamos despertando; sabiendo que hay movimientos que son parte de nuestra existencia como la respiración y la alimentación. Cuando hacemos los ejercicios de yoga, las asanas, las posiciones de yoga, entramos en un estado en el cual justamente tejemos, conectamos, entrelazamos la respiración, el pensamiento, la emoción, el tejido nervioso, la sangre, la circulación y dejamos de percibirnos como segmentos aislados. Lo que hacemos con esta praxis es entender que somos una completitud, una totalidad inmersa y determinada por otras totalidades y por mundos con los cuales interexistimos.

Somos relación. La respiración en el pensamiento chino es la experiencia en la cual tú introduces el mundo en donde vives, en ti; y a su vez, por intermedio de la espiración devuelves parte de ti a ese mundo. En la práctica y en la experiencia, encontramos que las personas, no en una mayoría, pero sí en un gran porcentaje; cuando inhalan, en lugar de expandir el abdomen lo que hacen es contraerlo; y, al exhalar hacen lo contrario (en lugar de introducir el abdomen, lo expanden). Esa es la parte más complicada; para superarlo, el ejercicio se hace acostado sobre el piso, colocando las manos sobre el ombligo. Sentir cómo vas inhalando y vas expandiendo el abdomen, el pecho y los hombros y luego vas soltando desde arriba hacia abajo despacito.

EnSalud: Tejiendo saberes, sentidos y sentires

Es un proceso que no se logra en una primera clase, sino en varias, pero poco a poco las personas van tomando conciencia y van sintiendo la diferencia entre como lo hacían antes y cómo lo van haciendo ahora. En el centro donde practicamos yoga tenemos grupo de adultos y con ellas y ellos la experiencia ha sido muy buena, porque los adultos mayores han reaprendido a través de la respiración a manejar situaciones de emoción que antes les colapsaban.

En el yoga no hay un objetivo, sino más bien es un proceso, es un caminar del día a día y se convierte en un estilo y filosofía de vida. Entonces ahí es cuando vamos adquiriendo esa conciencia, esa unión de la mente, cuerpo y alma, porque nos vamos convirtiendo en observadores de nosotros mismos y nos preguntamos ya no solamente por lo que estamos haciendo en clase, sino cómo está mi espalda, manos, respiración o postura. Eso va transformándose en un hábito. No tiene un objetivo, tiene esencia y la esencia va más allá de las posturas y de la parte física.

Salomé, el yoga es un proceso y no es un hecho lineal que se produce en una temporalidad positivista o un espacio cartesiano, es una experiencia de ser, estar y habitar donde deja de tener importancia plantearme o alcanzar un objetivo, y posiblemente la importancia deja de ser importante. Al entender que la existencia es un tejido donde el tiempo deja de ser lineal y el espacio cartesiano, entonces emerge la forma de vivir con el yoga. Esa experiencia de interconexión interna y a la vez externa; con el arriba, el abajo, el adentro, el afuera, el frío o el calor son experiencias de interexistencia entre opuestos y complementarios.

Nos decían las profesoras, los maestros que hay personas que son alondras que les encanta madrugar y hay personas que son búhos, que en la noche son más productivos; a las personas que son búhos y que les encanta producir en la noche, les va a ser muy complicado levantarse a las 5 o 6 de la mañana para hacer yoga y la experiencia se convertirá en un sacrificio no placentero. Es por esta idea que habría que hacer yoga a la hora que sea más conveniente para ti; puede ser en la tarde, mañana o noche; sabiendo que hay series de posturas que te activan y que va a hacer muy difícil conciliar el sueño si se hace a altas horas de la noche. Por ello se debe considerar que hora es la apropiada para cada uno, en la noche se sugiere que no se pase de las 17 o 18 horas.

Es interesante esto de mirar a través de la imagen de la alondra y del búho, como cada persona tiene su propio ritmo y disposición. Hay momentos para cada persona y lo interesante es descubrir cuál es el mejor momento para cada uno relacionado con mi

EnSalud: Tejiendo saberes, sentidos y sentires

biografía, recorrido, momento e incluso ciclo vital energético. Además, en el kundalini yoga recomendamos no ingerir alimentos dos y media horas antes de hacer la práctica. Se puede tomar agua o las medicinas o se puede tomarlos una hora después de la práctica. Se recomienda ingerir líquido incluso después de la práctica porque con ello se elimina mucha toxina.

Al entender que nuestra corporeidad y nótese que no utilizo la palabra cuerpo, porque cuerpo puede remitirnos a una salud biologizada y entendida por compartimientos. La corporeidad es un sonido, una palabra que nos orienta a pensarnos como relación física, material, energética, social o espiritual. El yoga nos ayuda a movilizar energías para que éstas no se estanquen, sobrecalienten o enfríen; especialmente la energía del espíritu que al estar expuesta a cualquier situación deteriorante podría generar en la corporeidad estados de depresión, tristeza, ira, celos, resentimiento o estrés. El yoga como ejercicio es también una herramienta que por intermedio de los Pranayamas nos apoya en el manejo del estrés.

El yoga favorece el flujo dinámico de las energías, y al hacerlo libera las toxinas, y refuerza las defensas de la corporeidad. Mejora la flexibilidad de músculos y articulaciones aportando más vitalidad y agilidad. Incrementa la fuerza física trabajando los músculos, mejora el aspecto general de nuestro cuerpo. Colabora con la estimulación del metabolismo, circulación de la energía y oxigenación del cuerpo.

Gracias a la mayor producción de endorfinas contribuye con la disminución del dolor y de inflamaciones que causan algunas condiciones físicas, generando un estado de relajación; se dice que puede ser muy útil en estados como: asma, fatiga crónica, artritis y arterioesclerosis. Ayuda a mejorar la respiración, protege la integridad de la columna vertebral gracias al mejoramiento de la postura los discos sufren un deterioro menor al normal, todo esto es gracias a la mejor irrigación de la sangre y de la flexibilidad que se consigue con el ejercicio rutinario de estas posturas.

El yoga es también un recurso, un proceso, una experiencia para envejecer con completitud, esto se debería entender no como estar en contra del envejecimiento, sino como un camino para acceder fortalecido a un ciclo vital desafiante, pero al mismo tiempo de aprendizaje, de reencuentro, de conocimiento y de sabiduría; no solamente como una manera de lograr un alivio del estrés.

EnSalud: Tejiendo saberes, sentidos y sentires

Por medio de ejercicios específicos, el yoga ayuda a estimular los órganos internos; destacan los resultados positivos que produce en los sistemas neurológico, endocrino, digestivo y respiratorio.

Con cualquier serie de posturas que utilicemos estamos trabajando ciertas partes del cuerpo como el área del ombligo o del abdomen donde se procesan, almacenan, metabolizan y transforman las emociones. Con los movimientos y con la quietud vamos desalojando, desobstruyendo, quitando las acumulaciones que a veces las emociones malsanas generan en la corporeidad. A veces no les damos paso, no les abrimos la puerta y creemos que la tristeza es mala y la tristeza tiene un mensaje o que la ira es solamente negativa y le cerramos la puerta. Al hacerlo nos inflamamos y llenamos de cortisol; entonces debemos saber que es través del movimiento y de la quietud, que no solamente se consigue con el yoga (puede ser el ejercicio aeróbico, trote, marcha, caminata, etc.), todo eso va a influenciar para que tú vayas soltando estas emociones que guardamos y que no reconocemos.

Estamos hablando de los beneficios que el yoga, como una práctica que favorece el flujo dinámico de las energías y al hacerlo, como tú dices, Salomé lo libera de toxinas que no son solamente toxinas físicas. Sino que también son toxinas no materiales como diversas emociones.

El yoga es un proceso, es constancia, es responsabilidad y respeto; varias personas quieren hacer el primer ejercicio, que se llama flexiones de pie y quieren con las manos llegar al piso. Su objetivo es las manos lleguen al piso, pero al inicio, no entienden que ese ejercicio es más profundo. Trabaja la columna baja, el nervio ciático y el hecho de llegar a tocar las manos al piso es el fruto de todo un trabajo y de constancia. Entonces les decimos que es un proceso y que la flexibilidad se va logrando con la constancia, el compromiso y hay personas que no logran llegar con las manos al piso, pero al entender como esa experiencia no trabaja por segmentos o por sectores de la corporeidad, sino que la experiencia es la misma movilidad, la flexibilidad, el sentir tendones, músculos, articulaciones, circulación etc. Todo este proceso va incrementando el flujo energético en la corporeidad y al hacerlo va desobstruyendo va recanalizando, alimentando mejor y por lo tanto va nutriendo energéticamente mejor a todas las expresiones materiales e inmateriales de la corporeidad.

Es así como el yoga beneficia al metabolismo, circulación de la sangre y oxigenación. Gracias a ello disminuyen los procesos inflamatorios y el dolor, que no son

EnSalud: Tejiendo saberes, sentidos y sentires

otra cosa que la obstrucción del flujo de la energía y de la energía sangre. Algunas personas que practican el yoga, han podido superar situaciones como el asma, la fatiga crónica, la artritis o la arteriosclerosis. Las personas que sufren de asma a través de la respiración, por ejemplo y de los Pranayamas, estimulan las funciones de los pulmones. Quizás no lo logran en un 100%, pero sí logran bajar en gran medida la dependencia de ciertos medicamentos; evidentemente esta es una experiencia que se consigue con la constancia, la buena alimentación, el yoga y el manejo de estilos de vida saludables.

También ayuda mucho para la movilidad, en los cursos hay personas con fibromialgia y la práctica responsable del yoga ayuda a aliviar el dolor a través de la respiración, meditación, relajación; con ello vamos segregando del bienestar; endorfinas que son como morfina natural. Cuando entendemos que la corporeidad es tejido nervioso, respiratorio, sanguíneo y de hormonas; o que la corporeidad es estructura, funciones, y órganos; entonces comprendemos que somos una totalidad indivisible y que por tanto, al respirar y al hacer yoga nos movilizamos, expandimos, circulamos, resentimos, acomodamos, sanamos.

Reestablecemos conexiones que se han perdido por diversas circunstancias de la vida. Es por eso que el yoga, al favorecer esa circulación entre todas las partes, ayuda a restablecer un equilibrio dinámico. Para establecer la comunicación entre todas las partes debemos cambiarnos a estilos de vida favorables. En mi experiencia yo tengo 65 años, y con el yoga me mantengo saludable desde que empecé a practicarlo en el año 2000. Esta práctica la he mantenido con constancia y siento que, desde la humildad quiero compararme con otras personas de mi misma edad y el grado de flexibilidad, concentración y memoria que poseo es grande. Yo siento que el yoga ha colaborado en eso en mi cuerpo. Para poder seguir compartiendo esta enseñanza, esta práctica y el poder seguir siendo profesora.

Salomé, cuando hacemos yoga nos dicen, tienes que acudir con ropa cómoda. Desde la mirada de que el yoga es un trabajo energético profundo, intenso; la fibra de la cual están hechas los vestidos, el plástico, el nylon o el algodón o el lino. ¿Cuál sería tu recomendación? Utilizamos el algodón o el lino también porque las fibras sintéticas restan energía. Y también la ropa no debe ser pegada al cuerpo, sino más bien floja para que pueda esta energía fluir con facilidad.

Gracias Salomé para ir cerrando este encuentro, esta conversación. Habíamos conversado de un ejercicio, de un regalo, de un compartir. Que es justamente un ejercicio

EnSalud: Tejiendo saberes, sentidos y sentires

de respiración que tú nos vas a enseñar en este momento, yo voy a ayudar a describirlo. Ya muy bien José Luis, Sí, siento que en esta época vivimos con mucha emocionalidad guardada y a veces no sabemos cómo podemos manejar esa emoción. Entonces hay un Pranayama que es muy fácil de hacerlo, en el que vamos a inhalar en cuatro segundos.

Ahora nosotros estamos sentados en el estudio y lo que hacemos es sentarnos con la espalda recta, las plantas de los pies bien asentadas en el piso, la mirada hacia el frente, la cabeza no agachada y vamos a inspirar, es decir, a meter el aire en nuestra corporeidad durante cuatro segundos; inhalar contando cuatro, mentalmente 1, 2, 3, 4. Y cuando llegamos a este punto, sostenemos el aire dentro durante otros cuatro segundos. 1, 2, 3, 4; e inmediatamente soltamos lentamente ese aire, lo botamos igualmente en lo que duran cuatro segundos 1, 2, 3, y 4. En este momento detenemos tanto la inspiración como la inspiración durante otros cuatro segundos 1, 2, 3, y 4. Y volvemos a inhalar y volvemos a otro ciclo con ese mismo ritmo y con esa misma duración. Entonces Salomé, estamos haciendo un ciclo de cuatro segundos de inspiración cuatro segundos de espiración y cuatro segundos de sostén. Esto, para recordar es como un cuadrado (4x4). Así es, y lo que está pasando internamente es que normalmente nosotros respiramos de entre 16 y a veces hasta 20 respiraciones por minuto. Y lo que hacemos con este ejercicio, es disminuir a cuatro veces de respiraciones por minuto. Entonces nuestro sistema nervioso simpático va a activarse y eso es lo que nos va ayudar a mantener la calma frente a una situación o un desafío. Muchas gracias, Salomé.

Tercera pausa musical
Tema: Sight Meditation
Album: Meditation Ragas
Intérprete: Chimbaya Duster
Año: 2013

<https://open.spotify.com/intl-es/track/3WBpzyAIzq7csOpXL8o3FZ?si=8fc883a495694bf8>

Antes de despedirnos, vamos con otra pieza musical esta vez. Chimbaya Duster, quien nació en 1954 en Kentz, Inglaterra y estudio en Sarod. El sarod es un instrumento clásico de la India. En sus composiciones, Duster incorpora elementos de la música celta e indostaní. El sarod es un instrumento de 20 a 25 cuerdas, con raíces posiblemente persas o proveniente del Asia central, también posiblemente de Afganistán. Sarod significa bello sonido que se utiliza en la música del norte de la India. Vamos a escuchar una melodía que nos invita justamente a la meditación para aprovechar y hacer este ejercicio de respiración de este cuadrante de cuatro tiempos, inspiración, sostén, espiración y nuevamente sostén.

EnSalud: Tejiendo saberes, sentidos y sentires

EnSalud: Tejiendo saberes, sentidos y sentires. En Radio Voz Andina Internacional. El programa de hoy es Hablemos de Yoga. Soy José Luis Coba docente e investigador del Área de Salud y conductor de este programa. Agradecemos el apoyo de Tito Chela en la cabina de sonido. Seguimos.

Agradecemos su atenta escucha y les invitamos a seguir nuestro programa en salud tejiendo saludes saberes, sentidos y sentires por radio Voz Andina internacional y en la Serie EnSalud del repositorio del Centro de Información de la UASB.

Agradecerte José Luis, para mí ha sido un honor el estar y compartir en este programa tan interesante, importante para mantener el la salud, el bienestar, también promover ese autocuidado. Ir hacia adentro, mirarnos, observarnos. Muchísimas gracias.

Gracias a Tí Salomé, al inicio de esta conversación Salomé, nos comentaba de sus estudios de Administración de Empresas y les comparto lo que nos dijo. Ese trabajo en los hoteles fue un recorrido para luego, a lo largo del camino, abordar algo importante, que es lo que vivió Salomé, que fue encontrar un propósito en su vida sin importar la edad, sin importar cómo este hallazgo puede cambiarme o no, sino que el encuentro se dio, como tú lo expresaste, con humildad. Para contribuir con la salud, que es lo que actualmente tú haces, contribuir con la salud de todos y todos a partir de la enseñanza del yoga. Agradecemos tu presencia Salomé, agradecemos la audiencia, agradecemos su tiempo y les invitamos a que nos escuchen en radio voz Andina internacional en nuestro programa en salud. Tejiendo salud de saberes, sentidos y sentires. Cerramos por hoy los micrófonos del programa En salud.

Concluimos el programa de hoy en el cual hemos dialogado sobre el Yoga. Aquí, en su programa EnSalud: tejiendo saberes, sentidos y sentires, soy Jose Luis Coba conductor de este programa. Agradecemos su atenta escucha y les invitamos a seguirnos por Radio Voz Andina Internacional. Página web de la Universidad Andina Simón Bolívar. Repositorio de la Biblioteca de la UASB. Series: EnSalud.