

XXV CONGRESO APAL 2010 MEJICO 28 DE OCTUBRE AL 3 DE NOVIEMBRE

TRABAJO LIBRE

Temas Especiales::: Aportes de Medicinas alternativas

Título: PRANAYAMA UN METODO ANTIESTRES PARA LA SALUD MENTAL Y DESARROLLO DE LA ESPIRITUALIDAD

Autora Peña Yhasyhas, Luisa M.¹Coautor Utchitel Sergio²

Objetivo general

Identificar los efectos de la práctica del pranayama (control respiratorio) para el estímulo de las funciones vitales, el manejo del estrés en el medio cotidiano, su incidencia en la calidad de vida y valoración de los individuos practicantes en el desarrollo de su espiritualidad

Basados en una mátesis de Psicología Yug , Yoga Yoghismo descripción de la experiencia vivida y realizada por Serge Raynaud de la Ferriere³ donde va describiendo fundamentadamente su desarrollo humano bajo la dialéctica de Tesis, Antítesis síntesis y matesis ; la reintegración de su ser Individual con el ser Universal, donde utiliza para ello la Yoga. La cual es definida como el control de las inclinaciones conscientes..Existen 17 acepciones tradicionales de Yoga: Se acepta en su concepto el sentido de identificación. Se considera como una ciencia vital, un sistema de mejoramiento. La palabra Yoga proviene de YUG unir y Ghan acabamiento. Es una forma de vivir. El Yoghismo es la Yoga puesta en doctrina, un adelanto, una evolución al alcance del místico y del científico. El Yoghismo llega a ser una forma concreta de estudio para el control de las perturbaciones físicas o psicológicas Es incuestionable que el sistema que ha dado suma importancia al proceso de respiración ha sido el de la yoga, incluso este gran sistema de realización ontogénica es conocido también como "Ciencia de la Respiración". La vida de relación de todo Ser comienza con la respiración. Los antiguos han considerado la respiración como el elemento fundamental para el mantenimiento del equilibrio y más aún como una conexión directa con la naturaleza, con el Cosmos y con la Divinidad. La 25920 respiraciones, en condiciones normales que el ser humano realiza por día y su relación con el Gran año platónico (25920 años o tiempo de recorrido por las 12 constelaciones astronómicas) sería apenas un ejemplo de las muchas evidencias de la relación íntima entre el Microcosmos (hombre) y el Macrocosmo (Naturaleza).

Pranayama es el cuarto elemento básico en la disciplina de la Yoga. Es el control de la respiración a fin de poner en movimiento ciertas fuerzas internas las cuales establecen poco a poco un perfecto equilibrio en los chacras (Centros de emanación neurofluidica correspondientes a las glándulas endocrinas) Pranayama es equivalente a depuración, se puede explicar por la oxigenación sanguínea conciente y voluntaria.. Entonces la aplicación de este

¹ Médico Psiquiatra, Miembro de la Comisión Nacional de Terapias Complementarias Ministerio del Poder Popular para la Salud, Medico Especialista del Viceministerio de Salud Colectiva Republica Bolivariana de Venezuela. Dirección de Programas de Salud. Programa Nacional de Salud Mental Dirección postal: Av. Palmarito Los Techos Rojos N° 4 Colinas de La California-Caracas . Venezuela ZP 1071. Correo.electrónico kakmao@gmail.com 058-0412-397 29 33

² Biólogo Especialista en Ecología. Secretario General de la Gran Fraternidad Universal , Fundación S. R: de la Ferriere. Adscrita a la ONU. 058 0212 860 02 80 secretario.generalotmail.com

³ Raynaud de la Ferriere Serge Científico , Humanista francés investigador , practicante y maestro de yoga, autor de 100 obras y fundador de la Gran Fraternidad Universal tiene los principios de la Verdad, la Tolerancia y la Paz, esta presente actualmente en 20 países del mundo

control de la respiración da lugar a distintos efectos desde el punto de vista físico, mental y espiritual. “La respiración tiene una gran importancia para condicionar la atención: Un ritmo adecuado provoca la flexibilidad de las facultades conscientes, crea un estado psíquico particular. El aliento (prana), cuyo dominio era largo tiempo aplicado en la antigua Hatha Yoga, es aspirado, retenido, espirado y juega un papel determinante en el libre ejercicio de la imaginación”.⁴

Sabemos que el acto de respirar está bajo el control del nervio Vago, que tiene dos sistemas de fibras aferentes y eferentes; la estimulación del primero detiene la expiración y produce inspiración; y la estimulación del segundo hace lo contrario⁵. Estas fibras son excitadas a la acción por el colapso alterno y la distensión de las vesículas de aire de los pulmones donde están situadas las terminaciones del nervio Vago. Prânâyâma, es entonces, en efecto un proceso para mantener bajo control el nervio Vago, sobre el cual, normalmente, no tenemos control. Uno puede entender la importancia de este control cuando sabe que todas las fuerzas vitales están más o menos bajo el control del nervio Vago y su centro: y cuando esto es alcanzado por la Yoga, se dice que no existe nada en la naturaleza que no pueda estar bajo el control del practicante y todas las fuerzas de la naturaleza le obedecerán como sus esclavas. .”

La Cultura Psicofísica; un sistema de preparación al trabajo de la yoga ofrecida por la Gran Fraternidad Universal en 20 países, trata de aplicar en toda su integridad estas enseñanzas sobre la respiración, como una etapa de reeducación, ya que el estilo de vida moderno conlleva hábitos nocivos que han minado progresivamente la salud de la humanidad, aun con los avances tecnológicos de la modernidad la salud va en deterioro por hábitos no saludables. Conocimientos antiguos presentan soluciones a los problemas actuales que afligen al ser humano en los campos fisiológico, psicológico y Espiritual.

Este sistema de la Cultura Psicofísica; conjunto de ejercicios practicados induciendo una respiración adecuada, controlada y conciente, busca armonizar los 3 principales sistemas de funciones vitales humanas: sistema nervioso, endocrino e inmunológico, con una directa influencia también en el aspecto psicológico, siguiendo la máxima “una perfecta fisiología lleva a una perfecta psicología”.

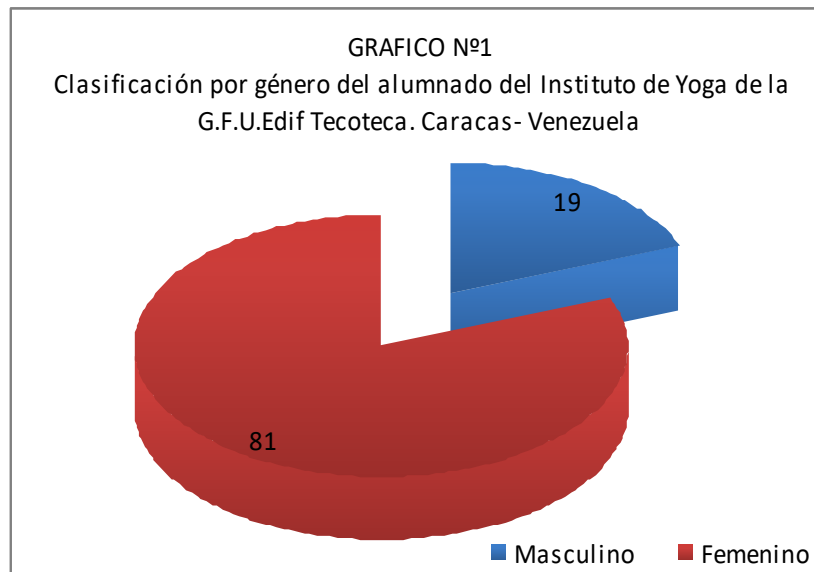
Este trabajo describe los efectos de La cultura Psicofísica inicio del control respiratorio conciente en occidente (Pre – Yoga) en relación al objetivo general

Método se seleccionaron a 100 individuos practicantes de la Gimnasia psicofísica impartida en un Instituto de Yoga de la Fundación Dr. Serge Raynaud de la Ferrière a quienes se les aplicó un instrumento con sus datos de identificación (sexo, edad estado civil, hijos ocupación), se interrogó acerca del porque de la selección de esta practica . Fueron realizadas cuatro preguntas semiabiertas estandarizadas las cuales respondieron antes de realizar su practica e inmediatamente después de terminarla, esto a manera de pre y post test.

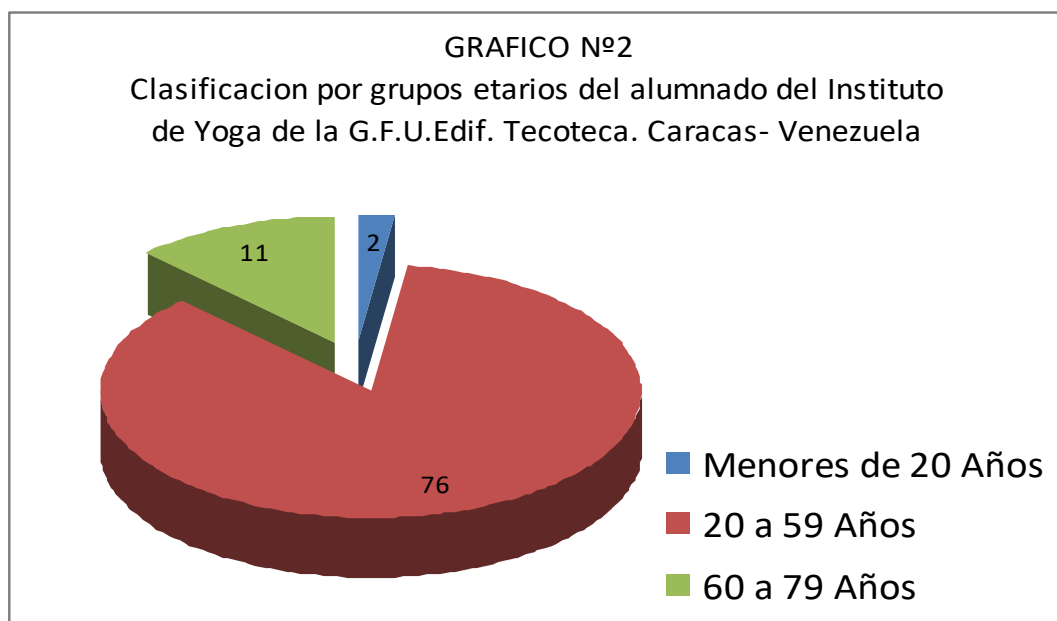
⁴ Raynaud de la Ferrière .Serge Propósitos Psicológicos Tomo III pág. 70.

⁵Vasan G. Rele La Misteriosa Kundalini.

Resultados En relación a las Características epidemiológicas del grupo del total de cien alumnos que respondieron el instrumento, la mayoría resulto del genero femenino (81 femeninos y 19 masculino)



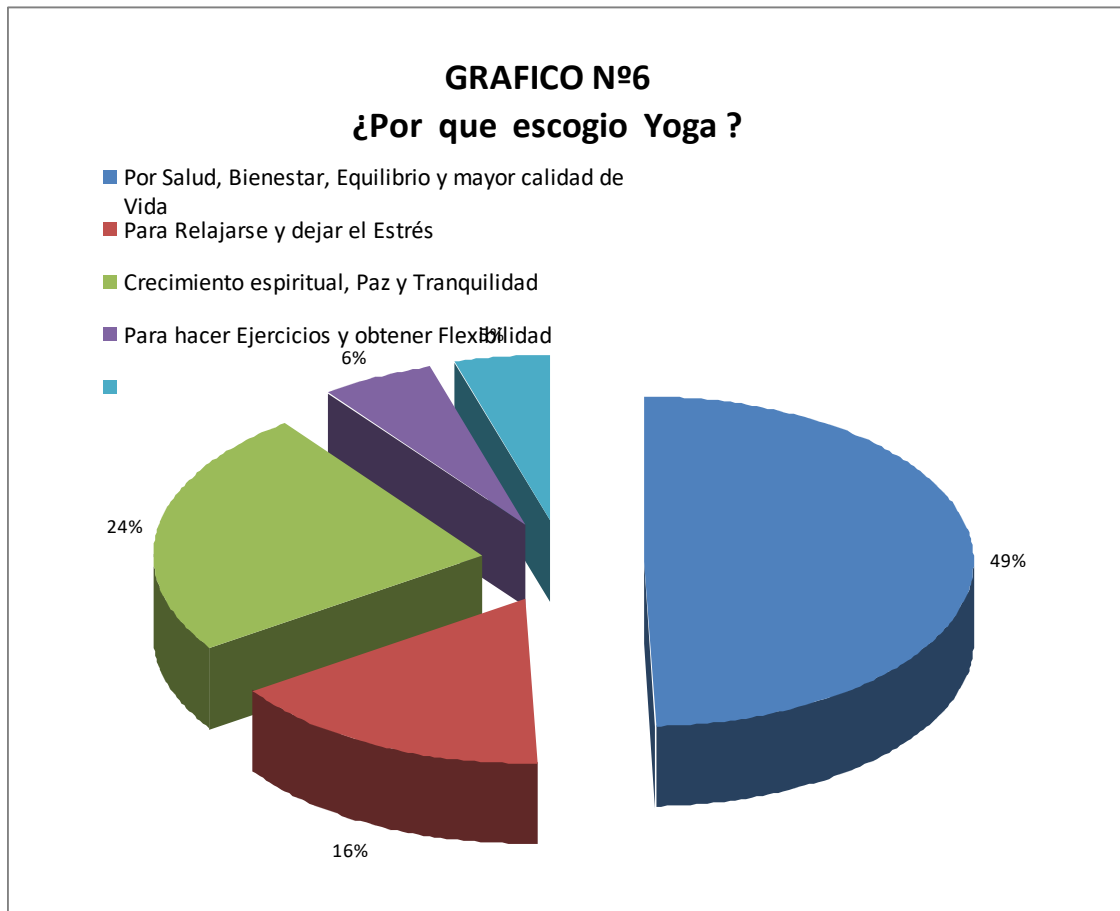
Se encontro que estaban en un amplio rango etario. Entre las edades de 13 a 79 años, la mayor parte en edades productivas, distribuidos de acuerdo al siguiente grafico



C

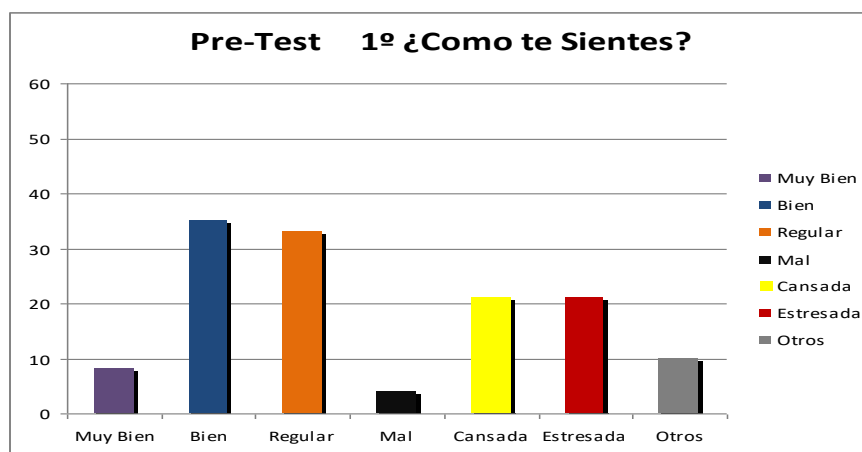
El 61% procedentes del país (Venezuela) en un 51% de Caracas 11%= Interior y 7% Extranjeros . 31 individuos no respondieron este item
En relación al estado civil la mayoría son Solteros 52%(2 individuos se definen como comprometidos), Casados 28% -Viudos 4 % Divorciadas12% No respondieron 8% En cuanto a filiación 51 % refirió no tener hijos y 49 si tenerlos. En relación a la ocupación el 76% se desempeñan como Gerentes Universitarios, Técnicos empleados 13%,Estudiantes 6%,Del hogar 4% y Jubilados 3%

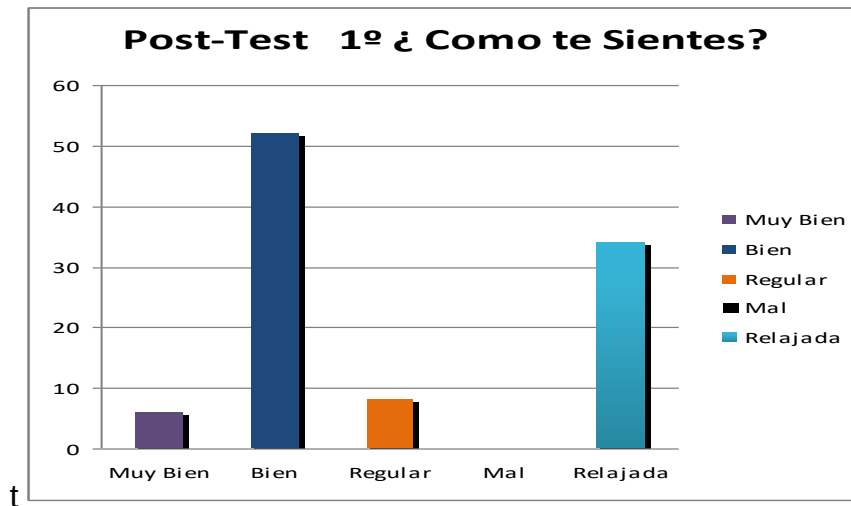
Razones de escogencia de la Yoga::



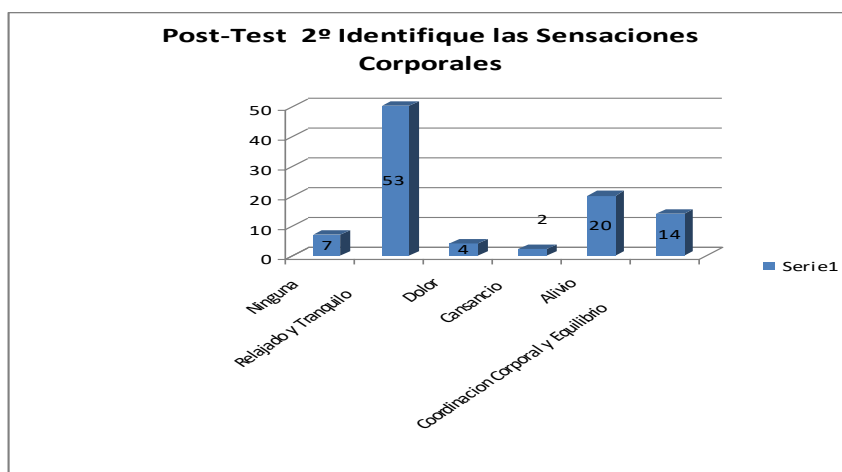
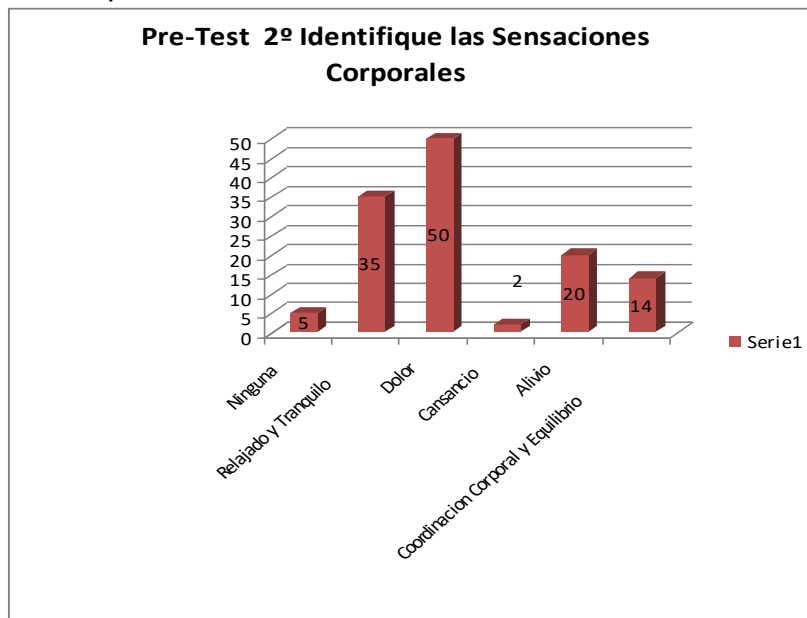
- 1.- Por Salud bienestar, equilibrio y mayor calidad de vida 43
- 2.-Para relajarse y dejar el estrés 14
- 3.-Crecimiento espiritual , paz y tranquilidad 21
- 4 Para hacer ejercicio y tener flexibilidad.....5
- 5.- Otras Referidos 4 tradición familiar, autocontrol y otras sensaciones

En relación al instrumento un cuestionario de cuatro preguntas antes y después de la practica de cultura psicofísica tenemos los siguientes resultados.

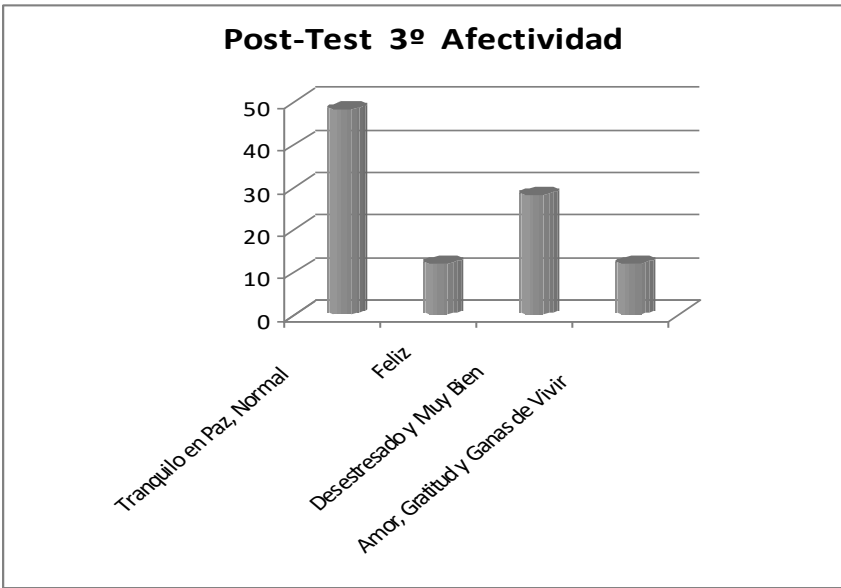
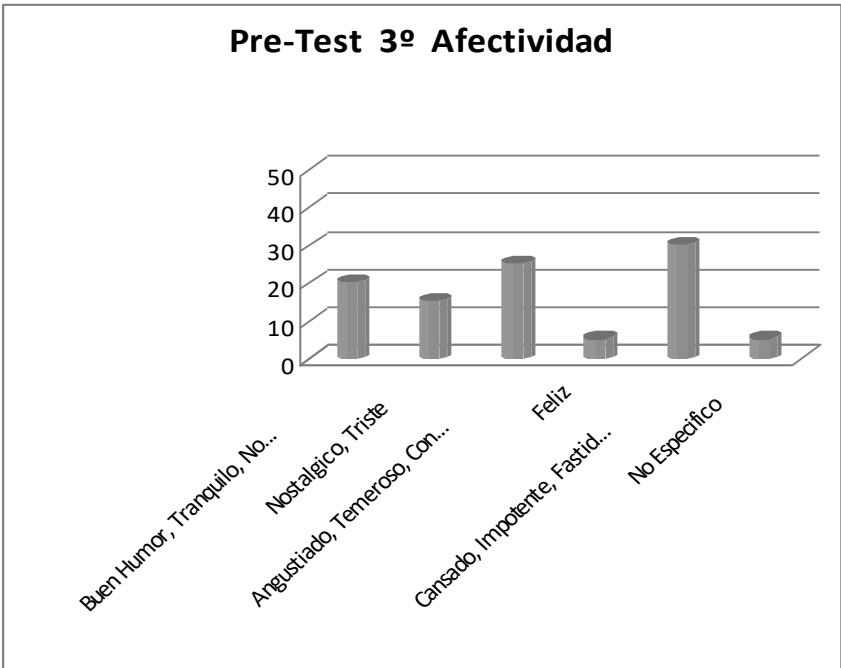




2.-Identifique las sensaciones



3.-Afectividad



Pre-test

4.-Pensamiento

Neutros=4

Positivos, reflexivos y de paz 15

Necesidades físicas y psíquicas 42

Problemas y trabajo pendiente=35

Negativos=4

Post- Test

4.-Pensamiento

Neutros1

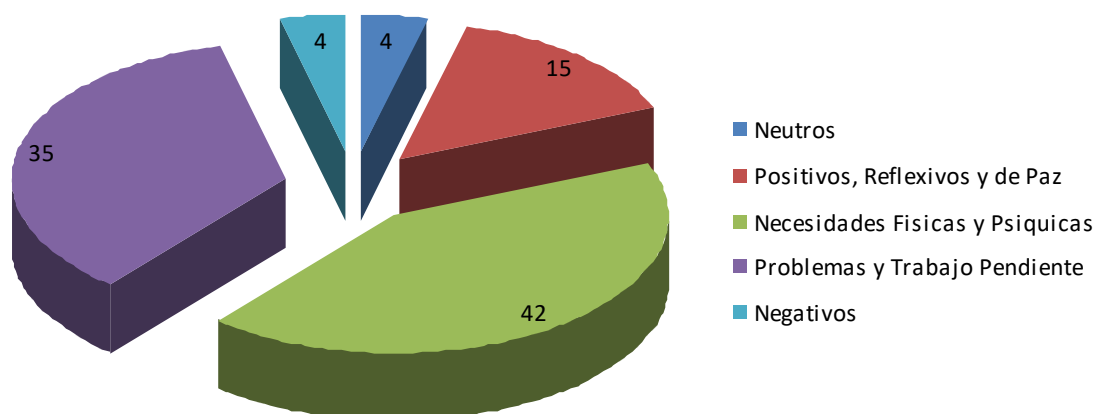
Positivos a gusto, y de Paz 73

Necesidades físicas y psíquicas .10

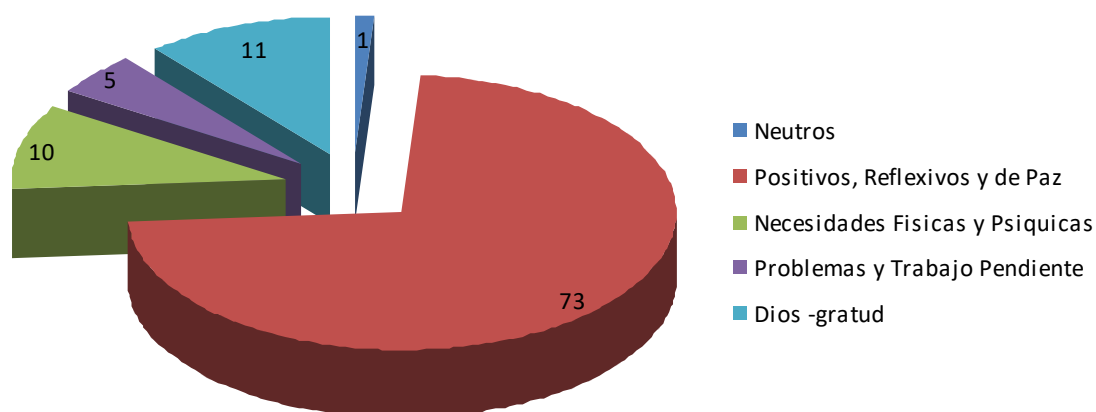
Problemas y trabajo pendiente5

Dios existe , gratitud y felicidad 11

Pre-Test 4º Pensamiento



Post-Test 4º Pensamiento



Conclusiones: 1.- La yoga y gimnasia psicofísica con el control respiratorio (pranayama) es escogida por razones de salud. manejo del estrés, bienestar, paz y espiritualidad. Cumple las expectativas de los practicantes.-2.- La gimnasia psicofísica dejada por Serge Raynaud de la Ferriere y practicada en el Instituto de Yoga de la Gran Fraternidad Universal Tecoteca en Caracas Venezuela, cuya técnica incluye, el control respiratorio, la coordinación psicomotriz, asimilación del prana y la inducción verbal de pensamientos de paz, Tiene efectos en las dimensiones física, psíquica y espiritual del individuo 3.-Dentro de los efectos del pranayama o control respiratorio identificados en este trabajo estan: mayor bienestar, relajación y eliminación del estrés así como la presencia de pensamientos en Dios , gratitud y amor.

Se puede concluir que esta practica aborda la dimensión física, psíquica y espiritual de la salud. Constituyendo una herramienta útil para fomentar una mejor vida con paz interna y una salud verdaderamente integral.

