

YOGA, PSIQUISMO Y SEXUALIDAD

EL YOGA es una técnica hindú que data de milenios y refleja de alguna manera la cultura y costumbres de esa civilización. Según la época; ha variado su forma de transmisión. En sus inicios se aprendía por un GURU o maestro Yoga y, en etapas más actuales, a través de libros y estudios sobre el tema que ha posibilitado su conocimiento en el medio occidental.

No hay un límite de edad para la realización de los Yoga, pero sí se hace necesario la sistematicidad de la práctica de los mismos.

El Yoga es un sistema integral de formación del hombre dirigido a conocer y controlar su cuerpo con la aspiración de elevar su capacidad de rendimiento físico y mental.

Existen varios tipos de Yoga; por ejemplo:

HATHA YOGA: Estimula la voluntad y el equilibrio armónico del cuerpo.

GNANA YOGA: Yoga de la sabiduría, de la reflexión.

RAJA YOGA: Yoga del conocimiento puro, de la imaginación creativa.

Seleccionamos para nuestro trabajo la modalidad de HATHA YOGA porque va en busca de un equilibrio físico y psíquico de forma estable y armónico. Consta de tres elementos inseparables:

1. Concentración
2. Respiración
3. Posturas (ASANAS)

Estos elementos conforman una unidad indispensable en la calidad de su práctica.

Son diversas las ASANAS existentes y, combinadas con la respiración, estimulan los diferentes sistemas que componen el organismo, además de influir en el estado emocional e intelectual del sujeto. Pero esto no se logra sin un adecuado nivel de concentración elemento muy difícil de alcanzar en nuestra cultura al no tener entrenamiento para despojarnos de influencias externas que nos dispersan de nuestros verdaderos objetivos, provocando situaciones de tensión y estrés mantenido, que tienen una repercusión negativa en la salud física y mental del hombre y la mujer, por lo que es necesario un mejor conocimiento del individuo tanto de sus aspectos anatomofisiológico, conativos, volitivos y cognitivos.

Aspectos anatomofisiológicos y YOGA

El YOGA no sólo influye en la psiquis humana sino que actúa en el

organismo de forma general, equilibrando las secreciones glandulares, relajando y tonificando los músculos y el sistema nervioso; estimulando la circulación, flexibilizando las articulaciones y fortaleciendo sus órganos internos.

Las ASANAS producen un equilibrio en el sistema endocrino, ya que estas posturas ejercen una presión continua y específica sobre las glándulas estimulándolas y regulando sus secreciones.

Desde hace miles de años los Yoguis hicieron énfasis en el estudio de diferentes glándulas, entre ellas la glándula PINEAL, la cual llamaban "el asiento del alma", localizada directamente en el centro del cerebro la que produce SEROTONINA que al disminuir provoca un estado de relajación y conciencia más elevado, por lo que se han desarrollado una serie de posturas que la estimulan.

También cualquier desequilibrio de la glándula tiroide trae consigo consecuencias negativas, ya que el aumento, disminución de sus secreciones provoca diferentes trastornos digestivos, astenia, por esto los Yoguis desarrollaron posturas con el objetivo de buscar un equilibrio en el funcionamiento de estas glándulas.

Entre las posturas más beneficiosas se encuentra la VELA y el PEZ.

Las GONODAS que no sólo producen espermatozoides y óvulos, segregan hormonas sexuales masculinas y femeninas que actúan sobre el desarrollo físico y psíquico del sujeto por lo que la búsqueda de su equilibrio es uno de los objetivos de esta técnica para lo cual ellos promueven el uso de determinadas posturas.

Las ASANAS también actúan sobre los músculos los cuales al contraerse presionan las venas que estimulan el flujo sanguíneo haciendo más rápida su llegada al corazón. El incremento de flujo sanguíneo trae consigo un mayor suministro de oxígeno y combustible hacia las células que al ser consumidas de forma moderada proporciona al sujeto un enriquecimiento de energía y una tonificación adecuada a diferencia de los ejercicios violentos.

Conocemos que en la sexualidad influye el sistema circulatorio en respuesta sexual, por lo que una regulación de su flujo sanguíneo influirá de una forma positiva.

En esta técnica se le dedica especial atención a la respiración y se le considera como un elemento esencial en tal modalidad por lo que se ha hecho énfasis en una adecuada respiración y, para tal efecto,

desarrollaron una serie de ejercicios específicos conocidos como PRANAYAMAS los que producen una mejor y mayor oxigenación. El control de la respiración ayuda a disolver las tensiones emocionales, relaja la mente, incrementa la fuerza de voluntad, la concentración y autocontrol.

Hasta aquí hemos brindado una visión general del funcionamiento de algunos sistemas y la influencia que tiene las ASANAS y ejercicios respiratorios en el cuerpo humano, lo que constituye una vía para su perfeccionamiento, salud y desarrollo.

Aspectos psicológicos y YOGA

El componente psicológico puede tener una influencia positiva o negativa en el sujeto, no sólo en términos de salud-enfermedad sino en sus estilos de enfrentamiento, modo de vida, enfoques, concepciones, que van a matizar su vida en general.

Para un abordaje integral del sujeto debemos partir de un enfoque personalógico ya que el hombre se expresa como personalidad así que en la medida que el individuo tenga recursos personales podrá enfrentar a los otros, a sí mismo y a los cambios que se puedan operar.

El medio constantemente le está planteando retos a esa personalidad por lo que debe asumir diferentes roles, formas de adaptación, niveles de creatividad lo que implica un desarrollo de sus potencialidades, una mayor autorregulación que redundará en una mejor calidad de vida personal y social.

Al constituir el YOGA una vía de autoconocimiento y autocontrol del individuo es que puede ser por sí mismo un recurso que le permite trabajar sobre sus posibilidades y potencialidades, a la vez, posibilitar una mayor estabilidad psicológica, biológica y social.

En la práctica del YOGA es necesario la motivación del sujeto hacia su realización: ¿Qué hago, por qué lo hago, y qué significa esto para mí?.

Por lo tanto, es necesario trabajar en la estructuración de metas a corto y largo plazo, en el entrenamiento de esta modalidad tanto para el sujeto como para el entrenador.

Debe tenerse cuidado con metas muy elevadas en un inicio que, lejos de estimular y promover el desarrollo armónico de esta técnica, puede llevar a frustraciones que influyan negativamente en la continuidad de esta práctica.

La imposición de metas no adecuadas puede traer también como resultado estados dolorosos y pérdida de equilibrio.

Otro factor que influye en el desempeño de tales ejercicios, es la autoimagen que de sí tenga el sujeto porque, de tener una percepción negativa, será más resistente a la práctica de sistematicidad de la técnica.

Por otro lado, la interacción y reconocimiento que logra el practicante de esta modalidad facilita una percepción más objetiva de sí mismo, estimulando así su autovaloración, autoestima y autoimagen ya que hemos observado que aquellos que tienden a subvalorarse, que temen a lo nuevo y que verbalizan con frecuencia "no puedo", "esto no es para mí", "no tengo capacidad", se ven limitados para ejecutar la técnica en un principio.

El Yoga desarrolla potencialidades subjetivas que implican la transformación de lo ya existente lo cual desestabiliza el sistema del "no se puede", rompiendo con la inercia de estereotipos, prejuicios, convenciones rígidas y frustraciones.

Las emociones pueden ayudar y, a la vez, perturbar el funcionamiento físico e intelectual del sujeto. Un hombre o una mujer; con un cuadro asténico, ansioso, o depresivo puede hacer una valoración negativa de sus capacidades intelectuales (memoria, pensamiento, atención) y esto agudiza su estado emocional cuando lo que está ocurriendo realmente es un bloqueo de estas capacidades dado por el desajuste emocional que presenta en ese momento.

Como hemos visto, la personalidad resulta una estructura compleja que mediatiza su funcionamiento, pero esto es sólo posible con la mediatización cognoscitiva donde el individuo es capaz de lograr un nivel de autorregulación consciente volitiva lo que le permitirá autodeterminarse, crecer y desarrollarse, por lo que si el sujeto puede utilizar los HATHA YOGA para trabajar sobre su personalidad, traería como resultado no sólo un dominio de la técnica, sino que a través de ella logrará un enriquecimiento mayor de sí mismo.

¿Por qué HATHA YOGA y sexo?

En el sexo juega un papel importante el cuerpo, sus sensaciones y la percepción que de sí y el otro tenga la persona y como esto influye en el disfrute del placer.

Por otro lado, cuando hacemos terapia nos encontramos muchas veces con la dificultad de que al indicar determinadas tareas sexuales que requieren del reconocimiento y del contacto con el cuerpo se producen fuertes resistencias dado, en muchas ocasiones, por prejuicios, falta de orientación y concepciones erróneas.

Es cierto que con la práctica de los ejercicios YOGA puede desarrollarse sensaciones desconocidas hasta ese momento para el practicante, lo que significa que se están promoviendo y ampliando las potencialidades que siempre tuvo latentes pero no había estimulado hasta el momento.

Si tenemos en cuenta esto y los objetivos fundamentales que persigue el YOGA de conocer y controlar el cuerpo, se aprecia la relación existente con la sexualidad, lo que nos motivó a profundizar en el tema.

En bibliografía revisada encontramos que la ciencia del YOGA trata la cuestión del sexo y no sólo se ocupa de sus aspectos espirituales, mentales y emocionales sino que estudia extensamente su aspecto físico.

También encontramos que es abordada la higiene sexual, lo que se refiere como "una limpieza exterior e interior" al valorar la necesidad de un estado mental objetivo y limpio para tratar los asuntos relacionados con el sexo. Fue interesante descubrir la importancia que se le brinda a una educación sexual sana desde la niñez, planteada como parte esencial en la instrucción del niño y el adolescente relacionada con el arte de amar.

Nuestra lectura nos mostró la relación de los tres elementos inseparables en la ejecución de los HATHA YOGA: concentración, respiración, postura que entendemos son elementos inseparables también dentro de la sexualidad.

Un individuo que durante el coito no logre concentrarse, lo que pudiera estar dado por factores tensionales, puede tener una repercusión negativa en su respuesta sexual y esto, a su vez, provoca angustia, predisposición que se refleja en una respiración agitada en un tono muscular rígido que puede afectar su postura sexual e, incluso, tener repercusiones futuras con respuestas psicológicas descritas como son el temor al desempeño y la autoobservación donde la respiración, la concentración y la postura van a estar afectadas.

Los Yoguias han desarrollado una serie de ejercicios de respiración y asanas que benefician la sexualidad. Ellos describen algunas posturas que ejercen influencias sobre la actividad de las glándulas y la mente del individuo.

Entre estos ejercicios se encuentra la postura "parada de cabeza" que actúa sobre el funcionamiento de las glándulas tiroideas y pituitarias actúa como tónico poderoso y estimula la circulación de la sangre y el sistema nervioso. También se valora el "ASHVINI MUDRA" ejercicio bastante extraño, que consiste en contraer y relajar alternativamente el esfínter anal, esto nos resultó muy curioso pues es uno de los ejercicios que más se promueven por los sexólogos actuales.

Las posturas del "arado y el pez" influyen sobre las gónadas sexuales y tiroideas para que se conserven en un estado sano y vigoroso.

El "YOGA MUDRA", la "COBRA", "PELVIANA" y levantamiento abdominal estimulan la irrigación de los genitales, la actividad sexual, contribuyen a aliviar muchos desórdenes de las vísceras abdominales y vigorizan el sistema nervioso.

A partir de estas revelaciones y reflexiones comenzamos a realizar un trabajo con pacientes con disfunciones sexuales masculinas y femeninas, así como otros con alto riesgo de presentarlas. Nos propusimos los siguientes objetivos:

1. Que el paciente a través de los HATHA YOGA adquiera al menos un mínimo de aprendizaje de su cuerpo que le permita un determinado control.
2. Que aprenda a percibir los cambios que se producen en su cuerpo y la influencia que éste tiene para su sexualidad.
3. Que deje de concentrarse sólo en la vivencia negativa que le produce el síntoma y busque con esta modalidad mecanismos que le ayuden a superarlo.
4. Utilizar la riqueza de sensaciones, percepciones e incluso la imaginación que nos permite el Yoga, para vincularlo con temas de educación sexual.

Los Yogas los tenemos insertados dentro de un programa terapéutico para el tratamiento de las disfunciones sexuales que incluyen tratamiento individual, de pareja y de grupos con charla de orientación y educación sexual.

Antes de comenzar las ejecuciones se les aclara a los pacientes que el objetivo nuestro no es convertirlos en especialistas en Yoga, aunque esto pudiera ser una motivación futura pues se trabaja con miras a que el paciente realice la técnica por motivación.

A través del desempeño de los mismos se les estimula al disfrute del placer, aumentar la autoestima, se trabaja con la autoimagen, se valora las posibilidades de error y las potencialidades que tiene el cuerpo, que muchas veces resultan desconocidas para el sujeto.

Utilizamos determinadas asanas que como hemos descrito anteriormente tienen un efecto positivo sobre la sexualidad y esto se le da a conocer al paciente al transmitirle los beneficios de las mismas.

Al terminar la sesión se le pide al paciente que refiera su sentir que, por lo general, culmina con un estado agradable con sensaciones placenteras y relajadas.

Pasamos entonces a vincular los ejercicios de forma más directa con la sexualidad al introducir temas de orientación y educación sexual y muchas veces se generan de estos encuentros respuestas positivas del paciente.

El sujeto percibe y siente a través de las asanas como en su cuerpo ocurren cambios fisiológicos y la repercusión que esto tiene en su estado anímico y en su psiquis en general, lo que facilita el desarrollo de temas como la respuesta sexual humana y el rendimiento sexual.

En nuestra experiencia hemos obtenido reflexiones verbales dadas por los pacientes que nos permiten señalar que esta técnica hace que la persona comience a darle importancia a su cuerpo, intentar, por lo menos, tener una comunicación con este; a no forzarlo a realizar actividades sexuales cuando no está en condiciones, sólo por cumplir metas o falsos conceptos machistas y así lograr un mayor disfrute de lo que su propio cuerpo le depara.

Se trata de ROMPER con el esquema de que nuestro cuerpo es una maquina que siempre está lista para funcionar. Se ha demostrado que depende de condiciones FÍSICAS Y PSÍQUICAS DEL INDIVIDUO que son variables, por lo tanto, es posible un fallo, un error y hasta una disfunción sexual □

BIBLIOGRAFÍA

1. "Yoga para la salud", AVADHU "TIKA A" NANDA MITRA.
2. "Hatha-Yoga, una alternativa para distintos problemas de salud", LIC. BEATRIZ Z. HENRIQUEZ PORTUONDO, 1991.
3. "Yoga, por siempre joven, por siempre sano", INDRA DEVI, ediciones Javier Vegara, Argentina.
4. "Aprendo Yoga", ANDREI VAN LIXEBETH, Ediciones urano, 1988.
5. "Las raíces de la virilidad", ELISABETTA LESLIE, Editorial Noquer, 1990.
6. "Más allá de los labios", ELISABETTA LESLIE, Editorial Noquer, 1990.
7. "El malestar silenciado, la otra salud mental", Ediciones ISIS INTERNACIONAL, 1991.
8. "La respuesta sexual humana", MASTER Y JOHNSON.
9. "La nueva terapia sexual". H. KAPLAN. Tomo I y II.
10. "La personalidad, su educación y desarrollo", FERNANDO GONZÁLEZ.