

Asana en su esencia

Etimológicamente, la palabra *asana* está compuesto de dos silabas: *as*, un verbo en sánscrito que significa “sentarse”, y *ana*, que significa “respiración”. Por tanto, una asana es literalmente una posición en la que nos sentamos y respiramos. *Sthithi* significa “estado, posición, situación, u hogar”, y es en las *asanas sthithi* donde los efectos de cada postura están compuestos. *Asana sthithi* y las *vinyasas* se complementan; todas las *vinyasas* son activas y conducen hacia la entrada y la salida de la asana *sthithi*, y asana *sthithi* es la hermana de *vinyasa*; *vinyasa* trae el elemento de movilidad y *sthithi* trae el elemento de la quietud. Asana *sthithi* tiene dos componentes: estabilidad y confort. En los *Yoga Sutras* dice sencillamente:

Sthira sukham asanam. 2.46

Asana es estar estable y confortable.

Estabilidad es *sthira*, y confort (o felicidad) es *sukha*. En cada postura que hacemos, debería haber alguna medida de estabilidad y confort – ambos son componentes físicos y mentales. Si una postura es difícil, pero la mente está en calma, la estabilidad necesaria en la postura se ha conseguido. *Sukha* significa literalmente “buen (*su*) espacio (*kha*)”.

Para entender mejor este concepto, lo aproximaremos desde la filosofía de Samkhya, y volveremos a recordar las descripciones de las gunas. *Sattva guna* (representado por la ligereza, la luz, y la reflexión) representa a una mente que está en calma, clara, espaciosa y reflexiva. Siguiendo la línea de Samkhya, el elemento de espacio se relaciona con la mente, igual que la tierra con los huesos (*tamas*), y fuego con el sistema nervioso y digestión (*rajas*). El hecho

de que una postura deba hacerse con *sukkha*, o con “buen espacio”, es un índice de que no se trata únicamente del confort o de la felicidad física, sino también de las condiciones de crear la felicidad, que son tanto psicológicas como físicas; una condición que incluye apertura, libertad, y aceptación. Igual que el espacio es un recipiente para los objetos, la mente es un recipiente para los pensamientos, las emociones, los sentimientos, la memoria, y la información. El neurocientífico y autor de *Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain*, D. Daniel Siegel, resume que el contenido de nuestra experiencia mental está compuesto de sensación, información, sentimientos y pensamientos. La mente debería ser un espacio neutral. Lo que determina nuestra felicidad depende del contenido con el que decidamos llenarla .

¿Cómo crear el “buen espacio” dentro de una asana con estabilidad y felicidad? Tanto el cuerpo como la mente son cruciales. La estabilidad, la quietud, y la alegría son cualidades tanto de la mente como el cuerpo, y es crucial recordarlo cuando practicamos asanas. Las asanas sirven tanto para mejorar las facultades del cuerpo como para aquietar la mente, ya que el cuerpo y la mente son un continuo. Por lo tanto, y según la tradición, aquello que trae quietud mental y corporal se puede estimar que es yoga. En *asana sthithi* practicamos quietud. En *vinyasa* practicamos movimiento. Si todo fuera vinyasa, nunca llegaríamos a la quietud, así que la vinyasa tiene que conducir hacia la quietud, hacia un enfoque estático, donde la mente puede absorberse en el momento presente. Cuando alguien preguntaba “¿Cómo se sabe cuándo uno hace la postura correctamente?”, el gran maestro Pattabhi Jois respondía sencillamente: “*Cuando la mente está en calma, la postura es la correcta.*” El yoga tiene la capacidad de destapar la profunda quietud que habita una mente

que está dominada por los pensamientos durante casi todos los momentos del día, despiertos o dormidos. Calmar la mente ocurre cuando estamos en quietud. Cuando alcanzamos este lugar que es libre de pensamientos discursivos, en el que nuestros corazones estén llenos de una sensación de paz, gratitud, y amor, sabemos que el yoga está funcionando. Lo que sigue son algunas pautas que podemos integrar en nuestra práctica para ayudarnos a encontrar este espacio cuando practicamos :

- Después de entrar en la postura, no hacer movimientos inquietos; no tienes que intentar ir más profundo ni alcanzar más. Esforzarte a ir a más profundo es solo un pensamiento más.
- Mueve la consciencia a través de diferentes partes del cuerpo mientras que estés estable en la postura; el cuerpo te indicará si hay que hacer algún ajuste.
- Mantén la mente suave y relajada; una vez que hayas conseguido lo que vas a conseguir con la postura, la atención se mantiene en la respiración equilibrada y el drishti.

Esta forma de abarcar la práctica requiere de una disposición abierta, una que “da la bienvenida a no saber” y que tolera permanecer en el aquí y ahora con todas sus incomodidades físicas y mentales. Tenemos que desarrollar mucha estabilidad interna para mostrarnos atentos y abiertos en cada momento, para poder percibir y sostener lo que surja o lo que ocurra – sea lo que sea. Y quizás lo más importante: requiere de la agilidad mental y emocional de sentirse cómodo con la paradoja de sostener dos (o múltiples) puntos de vista con la misma calidad de atención.

Hay diferentes puntos de enfoque en la práctica que veremos en detalle pero es importante no concentrarse muy intensamente en un punto de concentración. Es importante mantener un nivel de conciencia que es a su vez suave y abierta a cada parte de la experiencia. Pattabhi Jois explicaba que si hay demasiada atención en la postura, la calidad de la respiración se pierde; y si hay demasiada atención hacia la respiración, la calidad de la postura se pierde; por lo tanto, deberíamos distribuir equilibradamente la atención entre postura y respiración.

No todas las posturas son cómodas las primeras veces (meses o años) que lo hagamos. Sin embargo, con el tiempo, nuestro cuerpo y mente se ajustan a ellas, y lo que era difícil llegará a ser como una segunda naturaleza. La capacidad de comprometerse con algo a pesar de que sea difícil y realizarlo con una mente en calma, es uno de los principios principales de la práctica de yoga. A través de la práctica disciplinada, experimentamos un dominio (una maestría) gradual y desarrollamos una facilidad donde anteriormente existía esfuerzo. Y manteniendo la mente relajada y enfocada en la respiración dentro de una postura difícil, aprenderemos a soportar la dificultad. Según Patanjali, este es uno de los beneficios principales de practicar las posturas: a través de ellas, aumentaremos nuestra resistencia frente a los altibajos de la vida con una mente en calma y con fortaleza interior. Esto también se llama adaptación y resiliencia: la capacidad de recuperarse después de la dificultad o el estrés, sin descolocarnos de nuestro centro. Dicha capacidad está descrita por muchos maestros y autores como la habilidad de doblarse sin romperse, y a posteriori volver a la forma o condición original . Se puede conseguir a través de la práctica (como asanas).

El yoga es definitivamente, un acto de equilibrio; es como hacer malabares. Aunque *sthithi* significa estable, e implica un tipo de equilibrio, nunca deberíamos olvidar que el equilibrio requiere una cantidad de energía tremenda – hay algunos que dirían que nunca estamos en equilibrio, sino siempre estamos en el proceso de equilibrarnos. La capacidad de nuestro cuerpo de mantener la homeostasis - que incluye el equilibrio en el intercambio de gases, glucosa, temperatura y presión sanguínea – es un trabajo de 24 horas al día que requiere una gran cantidad de energía. Las posturas, la respiración, y la meditación, a través de una compleja confluencia de entradas, apoyan y animan a que el cuerpo encuentre el equilibrio a través de sus mecanismos auto-regulatorios inherentes.

Recapitulando lo visto hasta ahora con las asanas:

- Asana *sthithi* y *vinyasa* son los dos componentes de las posturas, la parte estática, y la parte en movimiento.
- Una postura debe ser estable y cómoda.
- Los esfuerzos deben hacerse con una mente tranquila.
- La atención debe centrarse hacia adentro, en expandir la conciencia a todas las partes del cuerpo, no solo la parte en donde sentimos que se está estirando, o fortaleciendo, o haciendo gran parte del trabajo.

Tristhana: Los tres puntos de enfoque

Por otro lado, dentro de la práctica de posturas, hay tres puntos donde tenemos que dirigir la atención: el cuerpo, la respiración y la mente. De manera muy simplificada, las posturas estabilizan el cuerpo, la respiración el sistema nervioso, y el *drishti* (el punto de enfoque) la mente. En sánscrito, esto se llama

|

tristhana. *Tri* significa tres y *sthana* lugar. Cuando estos tres factores están integrados en la práctica, se crea un compuesto conjunto de cuerpo-mente. De una parte, no es razonable esperar que vayamos a poder enfocar en estos tres puntos de forma equilibrada, ya que la mente realmente solo puede estar en un sitio a la vez. Por lo tanto, estos tres lugares donde ocurre la acción (la concentración) dentro de las posturas son más bien como puntos de recordatorio, para que se pueda mover la consciencia de acá para allá en el cuerpo, de una postura a la respiración, que debería estar libre y estable, o a la mente, que muchas veces se distrae pero se puede enfocar con los *drsthi*.

La respiración

Previamente, se explicó *asana* como una de las tres partes de *tristhana* que sirven a la salud, la estabilidad, y el buen funcionamiento del cuerpo. Ahora se explicará la respiración, que sirve para equilibrar el sistema nervioso, y los *drsthis* que son para calmar la mente. Primero se señalará un par de puntos importantes demostrando como la respiración amplifica la experiencia de yoga y como actúa como punto de orientación en nuestra práctica:

- Mide la producción de energía. (energetic output)
- Indica resistencia o resiliencia.
- Nos indicará cuando hayamos hecho o no suficiente.
- Ancla la atención.
- Tranquiliza o energiza.
- Crea un enfoque mental profundo.

La respiración que Krishnamacharya (y luego Pattabhi Jois y Desikachar) enseñó a sus alumnos cuando practicaban las *asanas* es la respiración que

conocemos como *Ujjayi*. En esta respiración, se crea un sonido parecido a un susurro, o al sonido de las olas del mar o el viento. Es el sonido que se hace cuando uno exhala por la boca para empañar una ventana o para susurrar algo, sin embargo, se dirige la respiración por la nariz en vez de por la boca.

¿Por qué se hace la respiración por la nariz y no por la boca? Según los grandes maestros hay varios motivos. La respiración por la nariz no solo estimula la actividad cerebral y enfoca la mente, sino que fisiológicamente cumple numerosas funciones simultáneas: humedece el aire, así impidiendo la sequía de los pulmones; calienta el aire, impidiendo patologías como asma o bronquitis; y filtra el aire, impidiendo a ciertas partículas alcanzar los pulmones. Además a nivel yóguico, el prana no se absorbe cuando respiramos por la boca. El prana solo puede ser absorbido a través de los canales de las fosas nasales cuando respiramos por la nariz.

Volviendo a la respiración *ujjayi*, la estructura anatómica que crea el sonido para la respiración oceánica (también llamada respiración edificante o victoriosa) es la glotis, que se encuentra a la entrada de las cuerdas vocales en la parte superior de la laringe. Idealmente, la inhalación y la exhalación son iguales en duración y los sonidos de la inhalación y la espiración son muy parecidos. La respiración debería ser larga (*dirgha*) y sutil (*sukshma*). Si la respiración es demasiado corta o muy ruidosa, no estamos regulando la producción de energía y el hilo de la práctica se pierde. *Dirgha* y *sukshma* indican que hay una suavidad y una estabilidad dentro de la práctica. La idea de *dirgha* no se trata del volumen de aire, sino la extensión de la duración natural de la respiración.

Se puede crear esta vocalización del sonido *ujjayi*, solo poniendo consciencia en la extensión de la inhalación y la espiración. El acto sencillo de alargar la duración de la respiración cierra suavemente la glotis para que tengas control sobre su duración. Pattabhi Jois llamó esto a “la respiración de nariz-garganta”, porque hay consciencia directa desde la cavidad nasal a la tráquea. También dijo que el enfoque de la respiración debería estar entre el corazón y la garganta, que significa que los músculos inferiores del abdomen están controlados y metidos hacia dentro para apoyar el movimiento del diafragma hacia fuera, permitiendo así una expansión más plena de los pulmones.

Cuando adquirimos consciencia de la respiración, podemos medir varios puntos importantes que ya se nombraron arriba. Por ejemplo, si estamos forzándonos en una postura, o luchando para entrar en una posición en que no estamos todavía preparados, la respiración cambiará: quizás incluso se pare, o suene suprimida, o pueda empezar a ser muy rápida. Esto es la producción de energía (energetic output). Si estamos jadeando o resoplando mucho, o luchando para recuperar el aliento, entonces esto nos indica que hemos llegado al límite de nuestra resistencia. A veces cuando hemos hecho lo suficiente, la respiración *ujjayi* se extingue, y ya no hay más sonido, incluso si no estamos respirando con dificultad. Esto indica que hemos hecho lo suficiente por hoy y deberíamos relajarnos.

La estabilidad de la respiración junto con las posturas ayudan a que nuestro enfoque esté anclado en el presente. Cuando la respiración es estable, también disfrutamos de estabilidad en la asana y en la mente. Cuando la respiración es inestable, o temblorosa, o la estamos aguantando inconscientemente, lo más probable es que estemos sobre-esforzándonos y la mente no esté en calma.

Con la práctica es posible aplicar un esfuerzo energético para conseguir una postura desafiante y al mismo tiempo mantener la respiración estable, que es un indicador de que la respiración, el cuerpo y el sistema nervioso se están haciendo más fuertes. Además, la respiración puede tener efecto o tranquilizante o energizante. Con la respiración fuerte y estable podemos crear energía, y con la respiración suave y alargada favorecemos la relajación.

Durante la práctica de yoga, cuando el practicante está plenamente enfocado en la respiración, la consciencia se mueve hacia dentro y favorece una presencia plena a cada movimiento que se haga, cada respiración que se tome, y cada sensación interna que surja. Esto crea una consciencia interior y un enfoque muy profundo, que es la esencia de la práctica del yoga. La respiración sonora además crea fricción, lo que significa que calienta suavemente y de forma natural. Este calor suave, en combinación con el movimiento de vinyasa, crea un calor interno muy purificante que quema impurezas.

Para resumir, la respiración debería:

- Ser igual de duración en la inhalación y la espiración.
- Crear con un sonido suave por la nariz y garganta.
- Enfocarse anatómicamente, desde el corazón hasta la garganta, por lo tanto, la barriga no se mueve hacia fuera en la inhalación.
- Crear el mismo sonido más o menos en la inhalación como en la exhalación.

Drshiti

El drshiti es el tercero y último ingrediente del trishthana, y su función es crear la estabilidad mental. Drshiti es una palabra que significa “visión, vista, punto de vista”, o como verbo, “fijar los ojos”. La raíz verbal *dr* significa “colocar o sostener”, y la manera que se aplica la vista en yoga es colocar la vista en algún punto y permitir que este punto la sostenga. Cuando miremos a un drshiti en yoga, no estamos clavando los ojos en este punto, sino relajando la mirada en un punto de enfoque. Cuando relajamos la mirada en cualquiera de los puntos de enfoque, la mente debería estar en calma, ya que el estado de atención pura se manifiesta cuando la mente está en calma, y no cuando la mente se esfuerza demasiado para enfocar. Suavizar los ojos, sobre todo las esquinas exteriores de los ojos, puede tener un efecto calmante sobre la mente porque los nervios que inervan esta zona son de la rama parasimpática del sistema nervioso, que controlan la relajación y la regeneración.

Según el *Yoga Korunta* hay nueve drshits, o puntos de enfoque:

1. *Nasagra*: la punta de la nariz.
2. *Brumadhya*: el entrecejo.
3. *Nabhi chakra*: el ombligo.
4. *Hastagra*: las manos.
5. *Padagra*: los pies.
6. *Parshva*: un lado.
7. *Parshva*: otro lado.
8. *Angushta*: los pulgares.
9. *Urdhva*: hacia arriba.

Una función básica del aparato visual es que la atención mental sigue donde se dirige la mirada, o más simplificada, “la mente va dónde van los ojos”. Haz un experimento interesante: en el momento en que estés a punto de recibir un pensamiento, o a punto de estresarte, mantén los ojos muy quietos, y observa lo que pasa en el proceso mental. Es fácil de observar que cuando uno empieza a pensar, o buscar una palabra, o formular una idea, o hacer una ecuación matemática, los ojos miran hacia arriba a la derecha o izquierda, en un esfuerzo por buscar la información, o las pupilas se dilatan. Esfuerzo mental y dilatación de las pupilas tienen una correlación directa. Cuando se suavizan los ojos o se los mantiene quietos, la actividad mental cambia igual que los ojos. Suavizarlos, relajarlos, y colocar las palmas por encima de los ojos son maneras de reducir el estrés y tensión mental. Durante la práctica de yoga, se usan los ojos conscientemente para practicar una atención calmada y enfocada que puede apoyar la estabilidad mental e impedir el estrés (mental y físico) que ocurre de forma natural durante el día.

La retina es la parte del ojo que convierte la luz en señales nerviosas que nos permiten ver todo, desde las estrellas lejanas y la luz del día, a las diferentes longitudes de onda de luz para poder ver una gama completa de colores, para poder percibir tanto una mota de polvo como una enorme cordillera, y para percibir la profundidad de un campo. Ya que la retina crece desde el cerebro en una línea directa de células cerebrales, cuando se enfocan los ojos – es decir cuando practicamos los drshtis – estamos estableciendo un vínculo directo con el cerebro. Fijar la visión es calmante para la mente, y también fortalece los músculos oculares, pero quizás lo más significativo es que podría ser una de las razones por las cuales los yoguis creen que los drshitis ayudan a controlar

la mente, ya que los ojos están anatómicamente conectados al cerebro, dónde el pensamiento se está procesando. Los ojos literalmente crecen desde el cerebro, y son uno de los vehículos por los cuales el cerebro entra directamente en contacto con el mundo que nos rodea. Por lo tanto, los procesos visuales tienen un impacto profundo en el desarrollo del cerebro, y los drshtis hacen uso de los procesos visuales para apoyar funciones cerebrales coherentes como la memoria, percepción y la capacidad de practicar quietud mental. Durante el día cuando sientas tensión o que el estrés va surgiendo, puedes hacer un tipo “check-in” con la mirada, de la misma manera que quizás tomarías conciencia con la respiración:

- ¿Notas tensión en los ojos?
- ¿Puedes suavizar esta tensión colocando las palmas por encima de los ojos?
- ¿Puedes relajar los ojos cerrándolos un poco y relajando la mirada en un objeto fijo?
- ¿Aumenta el enfoque mental cuando la mirada está fija en una dirección sin desviarla?

La práctica de los drshtis como método para tranquilizar la mente es una herramienta potente para tener en la ‘caja de herramientas’ y vale la pena desarrollarla. Puedes aplicar esta técnica en cualquier momento del día, cuando la necesites, pero es especialmente importante durante la práctica de yoga porque ayuda a mantenerte en el aquí y ahora. No es muy beneficioso estar en una postura de yoga y al mismo tiempo estar mirando por toda la sala, permitiendo que la mente divague.

Movimiento, salud, y trishana: efectos demostrados del yoga

Extracto del libro de Eddie Stern: *One Simple Thing*

Hoy en día, todos sabemos lo importante que es moverse un poco diariamente, y hacer ejercicio algunas veces por semana. Salud, en el sentido más general, es sinónimo de movimiento. Cuando la sangre fluye correctamente, cuando el sistema nervioso está enviando mensajes claros, cuando estamos digiriendo la comida que comemos, y cuando el cuerpo puede moverse libremente, sentimos que estamos en un estado de buena salud física. El cuerpo está formado por alrededor de treinta y siete mil millones de células, en las que los mensajes entre sí se transmiten constantemente para mantener este ambiente celular en marcha. Hay un número incalculable de procesos fisiológicos que están ocurriendo dentro de nosotros en cada segundo de cada día, y gran parte de ellos aún no los entendemos - ni los médicos, neurocientíficos, expertos biomecánicos, o físicos cuánticos. Nuestras células saben mucho más de lo que sabemos nosotros de ellas.

Una cosa que sí sabemos es que el movimiento de alguna manera se vincula con el ambiente celular. El corazón late, la sangre crea presión, la respiración fluye, los intestinos se mueven, el sistema nervioso se dispara, la mente salta de acá para allá, y a las extremidades les gusta moverse. Somos seres móviles, así que no es sorprendente que el movimiento diario nos ayude a sentir vitales. El psiquiatra D. John Ratey de Harvard que es uno de los mayores expertos en neurofisiología al nivel mundial explica en su libro *Spark*:

“Lo que llamamos pensamiento es la internalización evolutiva de movimiento... A medida que nuestra especie evolucionaba, nuestras capacidades físicas se han convertido en habilidades abstractas para predecir, secuenciar, estimar, planificar, ensayar, hacer auto observación, juzgar,

cometer errores, cambiar de táctica, y luego recordar todo lo que hemos hecho para poder sobrevivir.”

Se podría añadir que, además de sobrevivir, todas estas capacidades abstractas nos ayudan de alguna manera a transformarnos. El cerebro evoluciona igual que nosotros, y se ha convertido en la criatura física y móvil más compleja dentro del cuerpo. La práctica de yoga, tal vez, nos está ayudando a evolucionar más allá de lo físico, hacia criaturas más pensativas, reflexivas y compasivas. La investigación de D. John Rately examina la idea de que el movimiento ayuda a organizar las funciones que procesa el cerebro, y es por eso que la práctica de asanas nos ayuda a sentirnos centrados, anclados y claros en nuestros cuerpos.

Existen miles de investigaciones y publicaciones científicas que ponen en evidencia que el ejercicio regular mejora la salud cerebral y el funcionamiento o aptitud física, pero también afecta a muchas de las funciones cerebrales:

- Estrés
- Ansiedad
- Función hormonal
- Patrones de sueño
- Digestión
- Presión sanguínea
- Libido
- Temperatura corporal
- Humor
- Capacidad de aprendizaje
- Memoria
- Funciones ejecutivas
- Expresión compasiva y empática
- Envejecimiento

Cada una de estas facetas de nuestra existencia contribuye a nuestra salud física y emocional, y todas están correlacionadas al cerebro. Varias de ellas, como la presión sanguínea, temperatura corporal, digestión y libido están

monitoreadas por el bulbo raquídeo; estas son nuestras funciones de supervivencia. Otras, como la capacidad de aprendizaje, memoria, y funciones ejecutivas, son procesos de funciones cerebrales “más elevadas”. Ejemplos de funciones ejecutivas serían la interacción social, la planificación estratégica a largo plazo, o la expresión compasiva y empática. Actualmente, existen varios estudios científicos recientes que han demostrado que la práctica de yoga (específicamente las asanas, pranayama y la meditación) pueden ser útiles para apoyar y mejorar muchas de las funciones de esta lista.

En los últimos cinco años, un gran maestro de Ashtanga, Eddie Stern, diseñó protocolos de yoga para un proyecto de investigación dirigido por el D. Marshall Hagins de la Universidad de Long Island en Nueva York. Dos estudios en particular son notables por sus resultados: 1) un estudio sobre las condiciones pre-hipertensivas en afroamericanos, y otro 2) el promedio de calificaciones en estudiantes de un Instituto de Secundaria. Los protocolos no fueron radicalmente diferentes, pero sí lo eran los dos grupos objetos de estudio. Ambos tuvieron resultados positivos: en el primer estudio de la presión arterial, hubo disminuciones estadísticamente significativas en la presión sanguínea sistólica; en el segundo, los estudiantes que recibían cuarenta semanas de yoga -en vez de cuarenta semanas de clases de gimnasia- vieron que colectivamente, el promedio de sus calificaciones aumentó 2,7 puntos.

¿Cómo es que las mismas prácticas provocan efectos tan diferentes? La conclusión de Eddie Stern es que, a través de las **posturas** (cuerpo), la **respiración** y la **atención enfocada** (drishti), se equilibra el funcionamiento del cerebro, y a través de la homeostasis, el sistema nervioso sabe lo que necesita para equilibrarse o corregirse en cualquier momento dado. Cuando el cerebro

recibe el apoyo adecuado a través del ejercicio (ya sabemos que el cerebro y el movimiento son sinónimos), las funciones en cuestión empiezan a fortalecerse automáticamente. Dicho de otro modo, cuando la presión sanguínea es irregular, el yoga ayudará a reestablecer las funciones homeostáticas que mantienen la presión sanguínea en sus niveles normales; si hay un alto nivel de estrés, la práctica de yoga (sobre todo a través de la respiración) regulará el cuerpo-mente para bajar estos niveles, específicamente regulará las partes del cerebro y el sistema endocrino que son los responsables en la secreción de adrenalina y cortisol.

No es realista concluir que el yoga es una panacea o la solución para todos los problemas; el yoga lo que hace esencialmente es actuar como un equilibrio interno para el cerebro, el sistema nervioso, y los mecanismos celulares. Restaura las funciones que están fuera de equilibrio hacia un estado de equilibrio. El cuerpo es inteligente; sabe lo que necesita hacer. Si vivimos de una manera que favorezca esa inteligencia, el cuerpo se restaurará armónicamente. Si tenemos una enfermedad que no es la consecuencia de nuestro estilo de vida, dieta, hábitos, podemos aplicar el yoga y un estilo de vida saludable para apoyar las capacidades curativas del cuerpo. Esto es evidente en pacientes con cáncer o esclerosis múltiple que trabajan con la dieta, el yoga, la meditación, el sueño, y emociones positivas para mejorar y manejar su enfermedad. En resumen, el yoga apoya la auto-regulación.