

# Annamaya Kosha: el cuerpo físico.

## Bases anatómicas.

### ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. “ De la célula al sistema”
3. SISTEMA ESQUELÉTICO.
4. SISTEMA MUSCULAR.
5. SISTEMA RESPIRATORIO.
6. SISTEMA NERVIOSO.
7. SISTEMA DIGESTIVO.
8. SISTEMA ENDOCRINO.
9. SISTEMA CARDIOVASCULAR.
10. SISTEMA INMUNITARIO Y LINFÁTICO.
11. SISTEMA URINARIO.
12. SISTEMA REPRODUCTOR.

## 1. INTRODUCCIÓN

El yoga, según palabras del maestro B.K.S. Iyengar “ ... es el viaje del ser, a través del ser y hacia el Ser”. Y este viaje se inicia a través del cuerpo físico, nuestro componente más “denso” y por ello más accesible, la “capa” que podemos ver y tocar, la que podemos sentir con más facilidad. Según recomendaba el maestro Sri K. Pattabhi Jois el camino de las ocho ramas del yoga comienza a través de las asanas, las posturas físicas. Por este motivo es de suma importancia que todo practicante de yoga esté familiarizado con algunos términos anatómicos y que los profesores de yoga conozcan en profundidad la anatomía de nuestro cuerpo físico. Esto además nos permite practicar con mayor confianza y de manera más segura (evitando movimientos potencialmente dañinos en función de nuestras limitaciones y capacidades), nos ayuda a comprender de una forma más profunda (sin necesidad de aprenderse de memoria) los beneficios físicos de la práctica de asanas y dotará a nuestras clases de una calidad que los alumnos agradecerán.

## 2. “DE LA CÉLULA AL SISTEMA”

El elemento vivo más pequeño en que se divide nuestro cuerpo son las células. Existen muchos tipos diferentes según las funciones que desempeñan, cada uno de ellos con características específicas que los hacen idóneos para su cometido. Cuando varias células se organizan conjuntamente para realizar una o varias funciones conforman lo que denominamos “tejido”, de los que existen cuatro tipos básicos: epitelial (barrera protectora); conectivo (da soporte); muscular (permite el movimiento); nervioso (transmite e integra la información). La conjunción de varios tejidos da lugar a los órganos, como por ejemplo el hígado, los pulmones, el corazón, el intestino... Cuando varios órganos trabajan en conjunto para desempeñar las distintas funciones vitales hablamos de sistema. Todo ello constituye un todo integrado: el cuerpo humano.

A continuación vamos a ir estudiando cada uno de los sistemas de nuestro cuerpo, empezando por los sistemas esquelético y muscular, dado que como se ha mencionado antes el inicio del camino de las ocho ramas del yoga suele comenzar con la ejecución de posturas corporales.

### 3. SISTEMA ESQUELÉTICO.

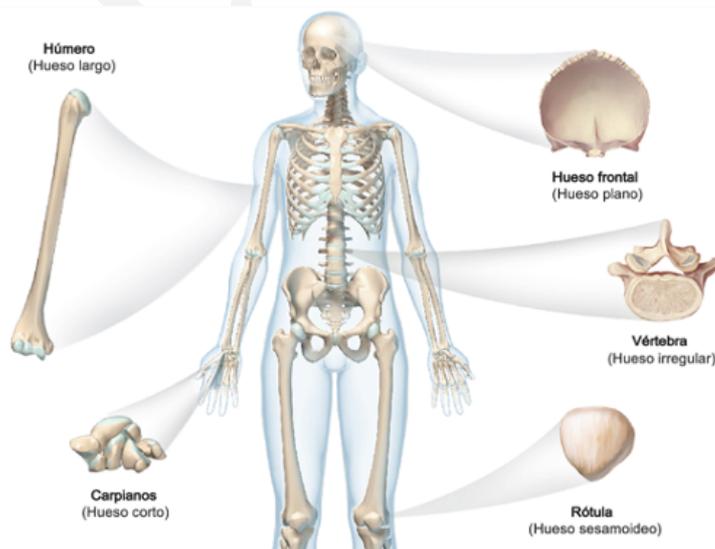
El esqueleto humano está formado por aproximadamente 206 huesos, unidos entre sí a nivel de las articulaciones.

Es de vital importancia recordar que los huesos son órganos vivos, dinámicos. En ellos existen células que constantemente producen y destruyen tejido mineral óseo (osteoblastos y osteoclastos) y esto permite, por ejemplo, que se puedan curar las fracturas. Además, en su interior están formados por cavidades, como los agujeros de una esponja, que contienen la médula ósea, tejido donde se producen las células de la sangre.

Las funciones del sistema esquelético son las siguientes:

- Conformar la estructura de nuestro cuerpo.
- Dar protección a los órganos (como por ejemplo el cráneo que protege el cerebro o la caja torácica que protege el corazón y los pulmones)
- Está implicado en el movimiento.
- Contiene la médula ósea, que se encarga de producir las células de la sangre, como por ejemplo los glóbulos rojos cuya función es transportar el oxígeno (compuesto que necesitan las células para producir energía).

Los diferentes huesos del cuerpo se pueden clasificar según su forma (que está determinada por su función) en cinco tipos: largos (el fémur o el radio); cortos (los que forman el tobillo o la muñeca), planos (el esternón o los huesos del cráneo), sesamoideos (por ejemplo, la rótula) o irregulares (las vértebras, los huesos de la pelvis o los huesos de la cara).



Las articulaciones son los lugares donde se unen dos o más huesos. Existen varios tipos en función del grado de movilidad que permiten; de menor a mayor (movilidad) son:

- Fibrosas. Son inmóviles, como las suturas del cráneo
- Cartilagosas. Son ligeramente móviles, como la sínfisis púbica.
- Sinoviales. Son las que tienen más movilidad, como por ejemplo el hombro o la cadera. Por ello, tienen mayor importancia en la ejecución de asanas, y las vamos a ver en mayor profundidad.

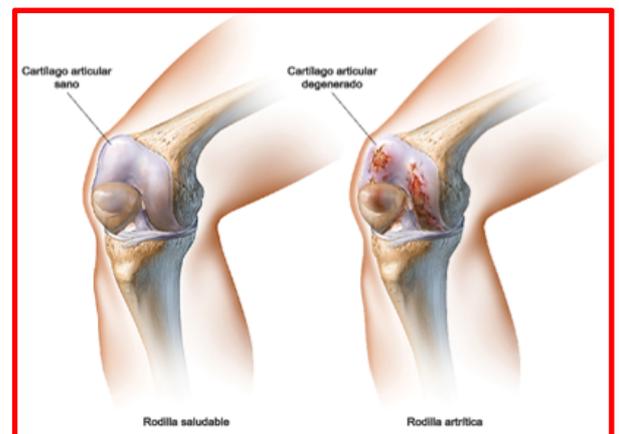
Las articulaciones sinoviales están formadas por:

- Huesos. Recubiertos de un tejido especial (llamado cartílago hialino) que recubre las superficies que contactan entre sí, protegiéndolas del desgaste y “absorbiendo” el impacto.
- Cápsula articular, revestida en su parte interna por la membrana sinovial. Esta produce el líquido sinovial, que lubrica la articulación e interviene en la amortiguación.
- Ligamentos, compuestos por densas fibras que forman cordones resistentes que unen los huesos en las articulaciones.

Vamos a verlo con un ejemplo, la articulación de la rodilla:



### **Degeneración del cartilago**

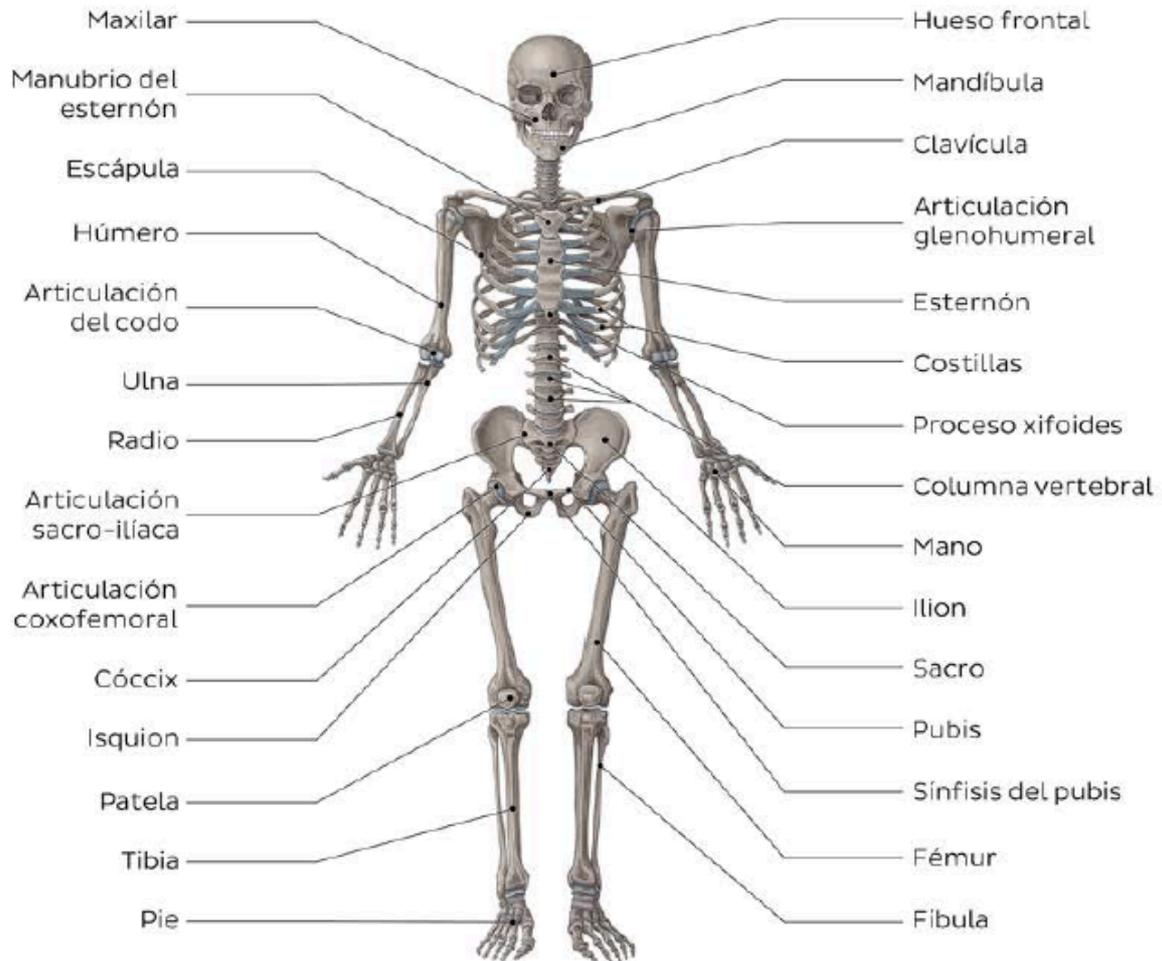




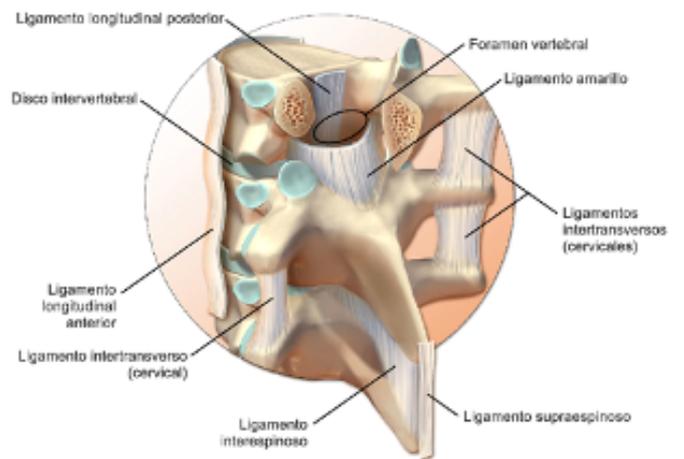
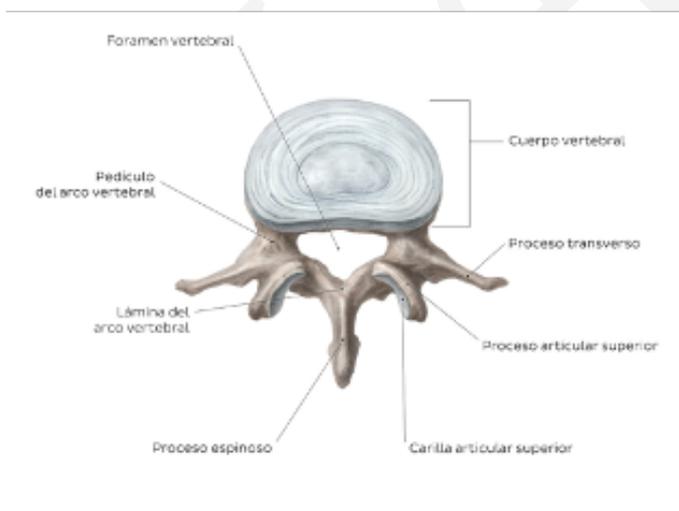
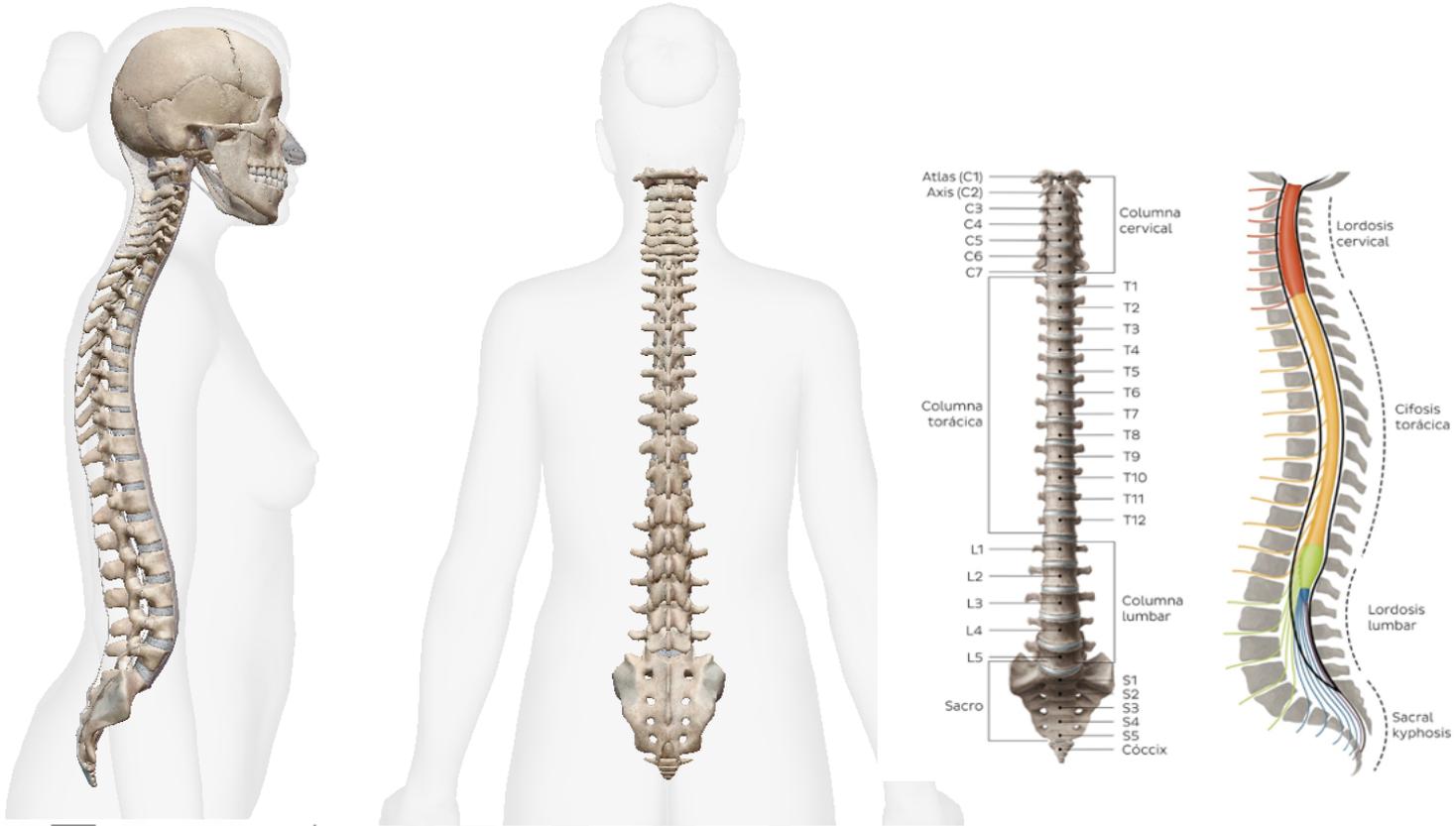
Tipos de movimientos articulares:

- Flexión: el ángulo de la articulación se cierra.
- Extensión: el ángulo de la articulación se abre.
- Abducción: la extremidad se aleja del cuerpo.
- Aducción: la extremidad se acerca al cuerpo.
- Rotación externa: la extremidad rota hacia fuera.
- Rotación interna: la extremidad rota hacia dentro.
- Rotación axial: la columna rota sobre su eje (~ torsión)
- Flexión plantar: se abre el ángulo entre el pie y la pierna.
- Flexión dorsal (dorsiflexión): se cierra el ángulo entre el pie y la pierna.

## Sistema esquelético

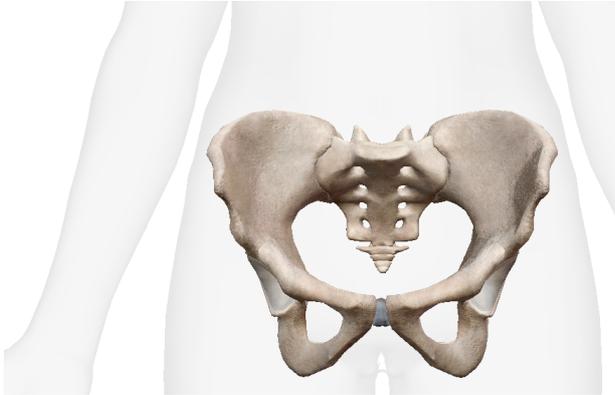


## Columna vertebral



## Pelvis Ósea

### VISTA FRONTAL (anterior)



### VISTA DORSAL (posterior)



### VISTA LATERAL



## Cintura escapular



#### 4. SISTEMA MUSCULAR.

Este sistema está formado por los **músculos esqueléticos** (aproximadamente 640 en el cuerpo humano) que son aquellos que se unen a los huesos y que podemos contraer de manera voluntaria, dando lugar al movimiento. Por otro lado, existen otros dos tipos de tejido muscular, que no podemos contraer voluntariamente y no se une a los huesos: el músculo liso (que constituye, por ejemplo, los intestinos) y el músculo cardíaco (el músculo del corazón), que estudiaremos en los apartados correspondientes.

Dichos músculos se pueden clasificar según diferentes criterios. Por ejemplo, según su localización, en músculos superficiales o músculos profundos; o según el movimiento de la articulación en el que están implicados, en flexores, extensores, abductores...

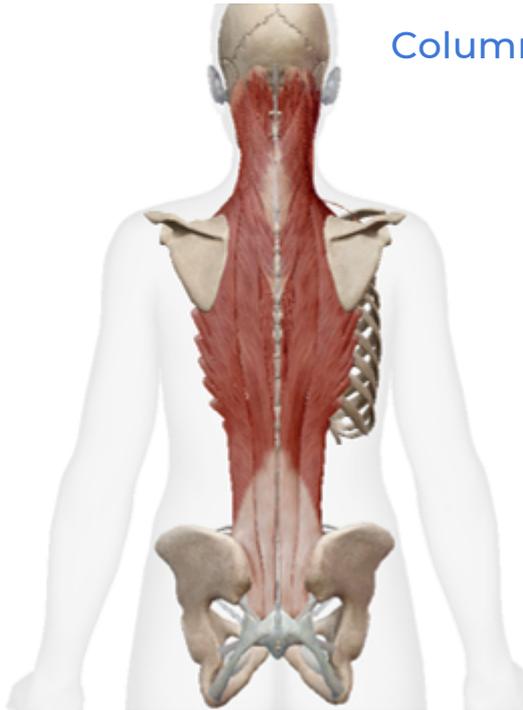
Los músculos se unen a los huesos a través de los tendones, que son fuertes cordones de tejido conjuntivo denso. Es importante recordar que tienen poca elasticidad y riego sanguíneo, por lo que **con la práctica de yoga se pretende estirar y dar elasticidad a los músculos**, no a los tendones.

Además, los músculos están recubiertos por una fina "tela" llamada fascia, entretejida en ellos y por todo el cuerpo.

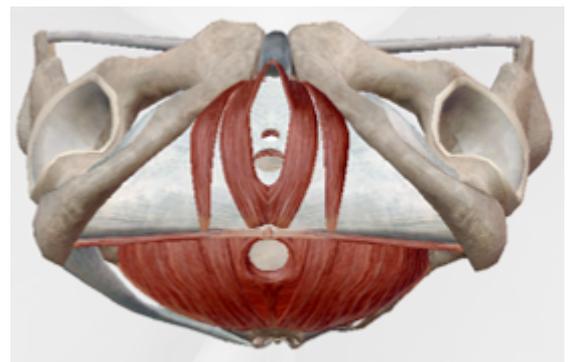
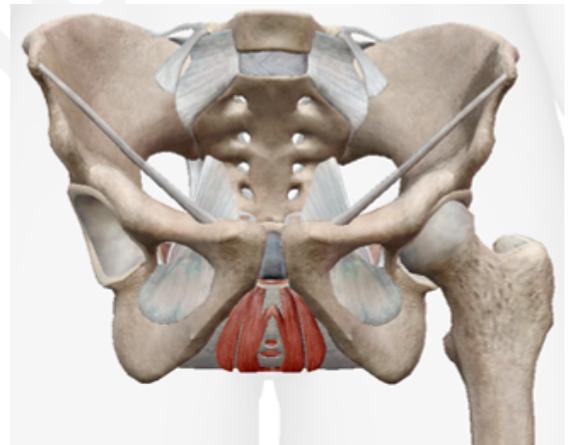
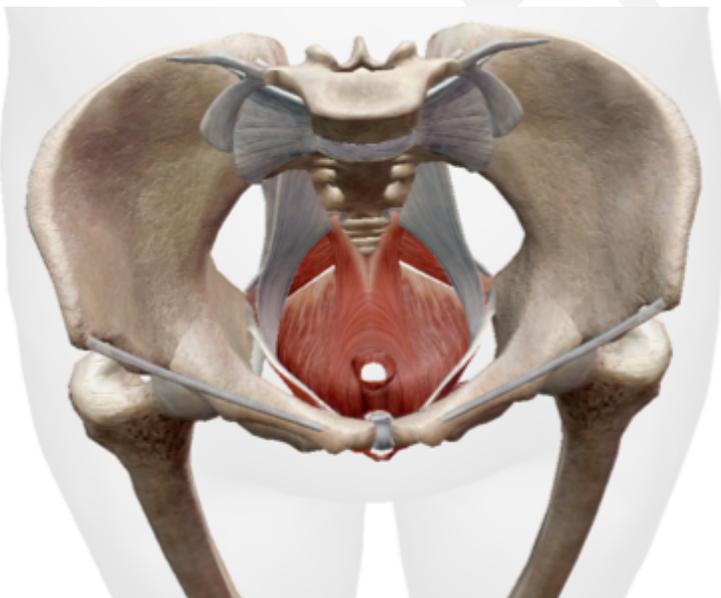




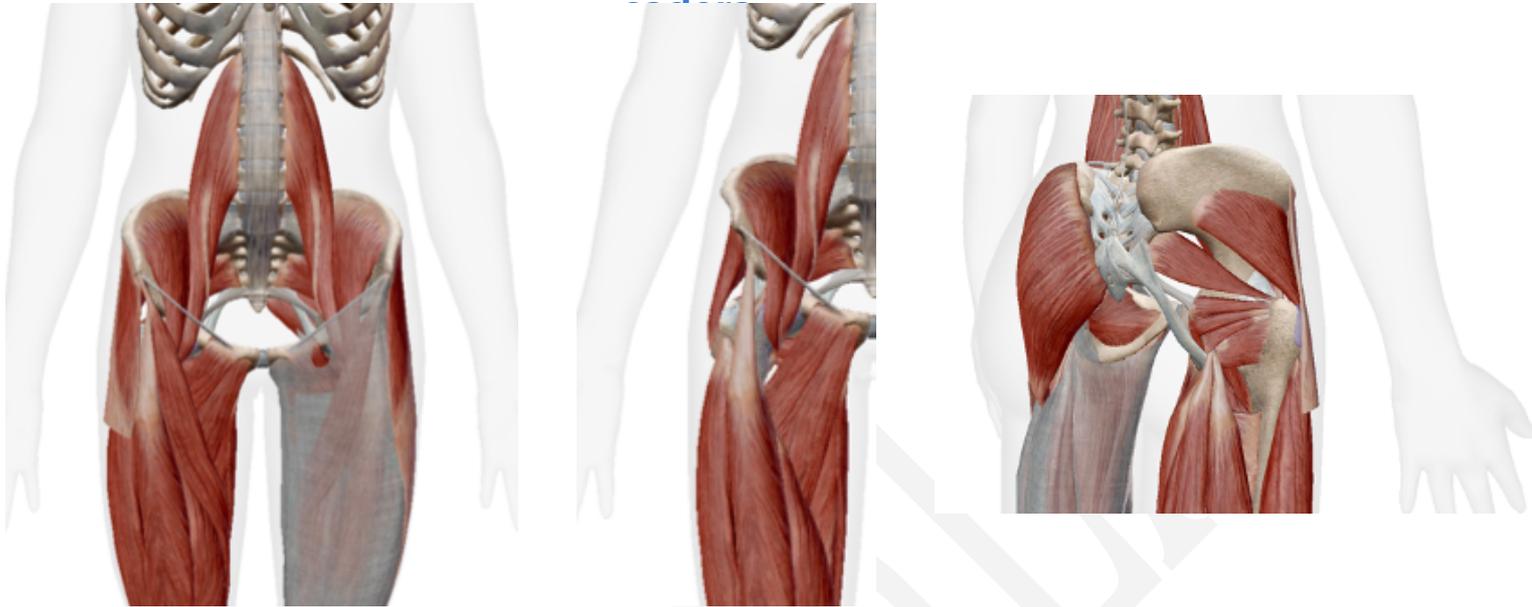
Columna vertebral



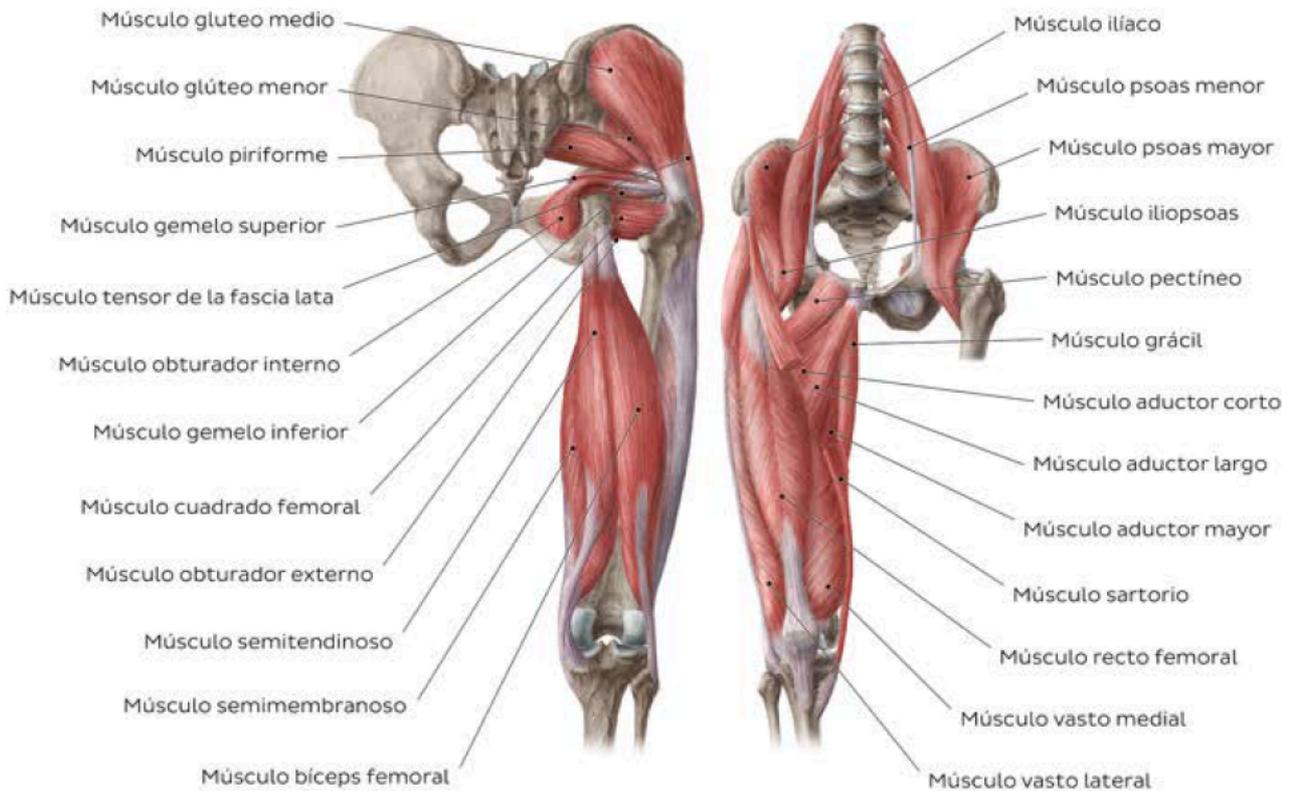
Pelvis { Suelo pélvico  
Cintura pélvica



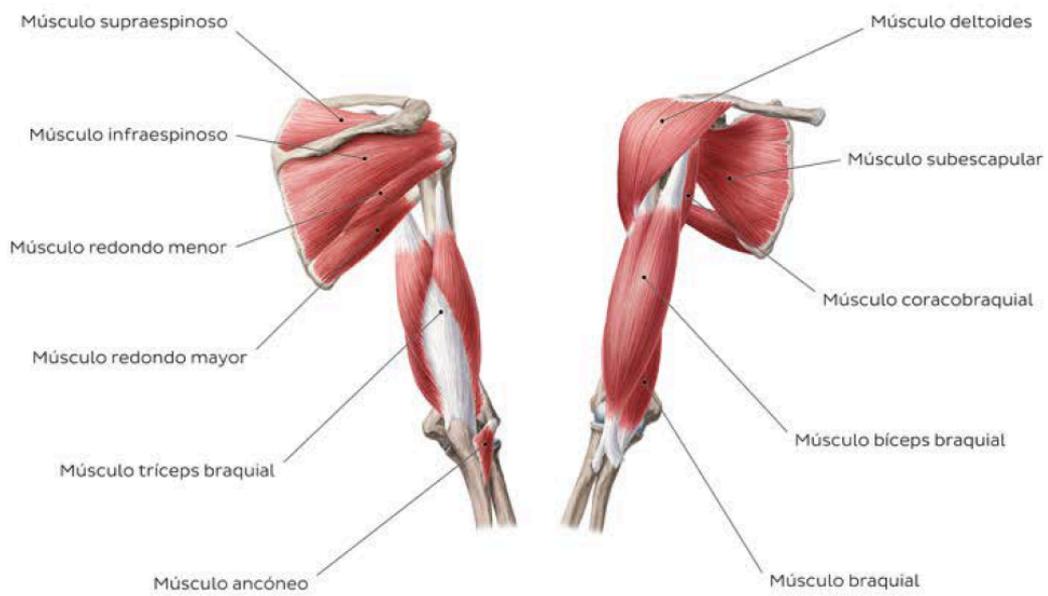
Pelvis { Suelo pélvico  
Cintura pélvica – articulación de la



Cadera - miembro inferior



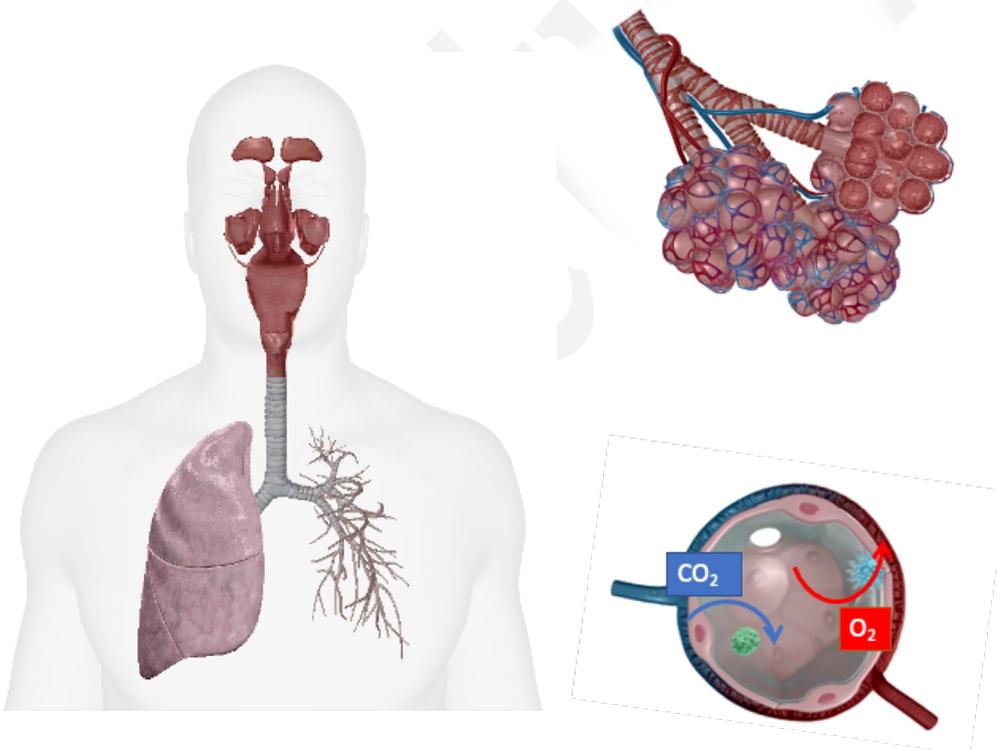
## Cintura escapular



## 5. SISTEMA RESPIRATORIO.

El oxígeno es un elemento fundamental para la vida ya que es el principal combustible que utilizan las células para obtener energía y poder realizar sus funciones. Sin oxígeno ninguna función de nuestro organismo podría realizarse, ya que cada una de los miles de millones de células que componen nuestro cuerpo lo consumen sin descanso para realizar sus actividades. El objetivo de respirar es obtener oxígeno para las células y expulsar el dióxido de carbono (elemento de desecho de la actividad celular). Para ello, introducimos el aire ambiente (compuesto aproximadamente por un 21 % de oxígeno) en nuestros pulmones, que son los órganos diseñados para que se produzca el intercambio gaseoso (obtención de oxígeno y eliminación de  $\text{CO}_2$ ) con el torrente sanguíneo, y de ahí que sea repartido hacia cada una de las células de nuestro cuerpo a través del sistema circulatorio.

El sistema respiratorio se compone de la nariz, fosas nasales, las vías respiratorias (faringe, laringe, tráquea y bronquios), los pulmones y la pleura. Los pulmonares están formados por finos conductos respiratorios que terminan en millones de pequeños "globitos" llamados alvéolos, donde realmente se produce este intercambio gaseoso.



Los alvéolos están completamente rodeados y sostenidos por tejido conectivo, que debe ser resistente y elástico para permitir los cambios en su volumen cada vez que se hinchan y se vacían. Durante la respiración superficial no consciente normalmente sólo reclutamos los alvéolos de los campos medios y superiores. Con el tiempo, ese tejido conectivo de las bases pulmonares se vuelve rígido al no ejercitarlo con regularidad durante la respiración. Con la práctica de Pranayama conseguimos involucrar a los alvéolos de todas las porciones pulmonares, incluidas las bases, lo que contribuye a mantener este tejido de sostén entre los alvéolos saludable (resistente y elástico) y esto se traduce en una mejora en las pruebas de función respiratoria.

- **DINÁMICA DE LA RESPIRACIÓN.**

*Los principales músculos respiratorios son el diafragma y los músculos intercostales externos. Se contraen durante la inhalación y se relajan durante la exhalación.*

1. **INHALACIÓN.**

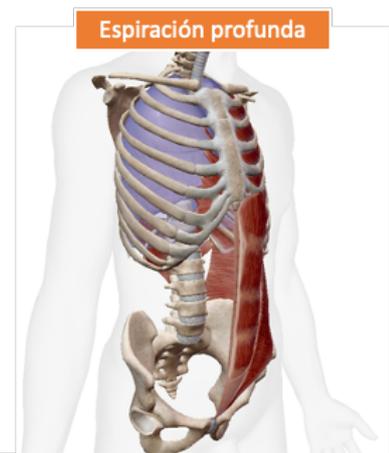
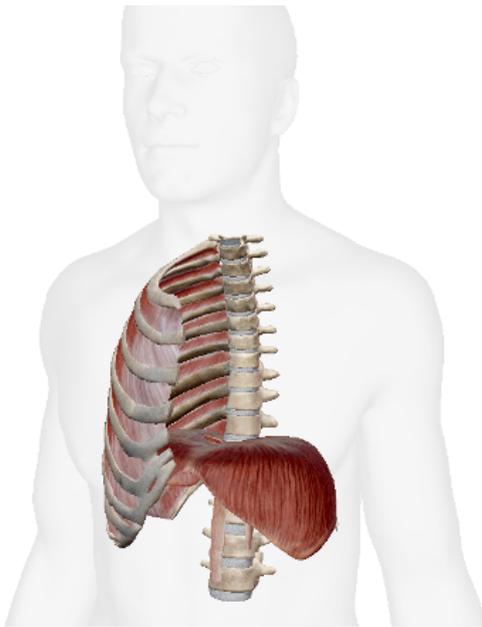
El aire entra en los pulmones gracias a un aumento en su volumen y disminución de su presión interna. Esto se consigue durante la respiración normal con la contracción del diafragma (que se aplanan y desciende) y los músculos intercostales externos (que tiran de las costillas y expanden la caja torácica).

Durante la respiración forzada se activan otros músculos: el esternocleidomastoideo, los escalenos, los intercostales internos, serrato anterior y pectoral menor.

2. **EXHALACIÓN.**

Durante la exhalación el aire se expulsa a través de los conductos respiratorios. Esto se consigue relajando el diafragma ( que asciende y recupera su forma de cúpula o cuenco invertido) y los músculos intercostales externos, lo que condiciona una disminución del volumen de la caja torácica y de los pulmones.

La activación del suelo pélvico y pared abdominal durante la espiración nos ayuda a expulsar mayor cantidad de aire.

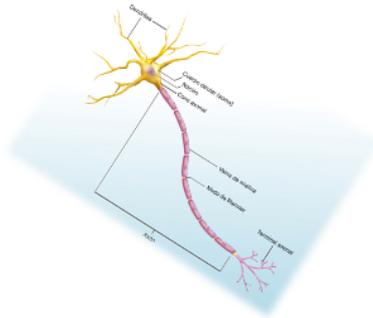


- M. Intercostales internos e íntimos
- Recto del abdomen.
- Oblicuos y transversos del abdomen.
- Serrato posterior inferior.
- Suelo pélvico

La respiración nos permite además “volver al momento presente” en cualquier momento o circunstancia, lo que la convierte en una herramienta poderosísima que todos tenemos a nuestro alcance. Constituye un punto de acceso para regular nuestro sistema nervioso allá donde nos encontremos. De manera automática (gracias a las conexiones del sistema nervioso autónomo) durante la inhalación se acelera ligeramente el ritmo cardiaco y durante la exhalación se enlentece. Realizando espiraciones cada vez más profundas podemos disminuir de manera natural nuestro ritmo cardiaco e ir creando una sensación de calma por nuestros propios medios.

Además (aunque los estudios científicos todavía no lo avalan completamente) se cree que existen diferencias según la fosa nasal por la que introduzcamos el aire. Cuando respiramos por la fosa nasal derecha, se activa ligeramente el Sistema Nervioso Simpático (aportando energía y un estado de mayor alerta); cuando lo hacemos por la fosa nasal izquierda, se activa levemente el Sistema Nervioso Parasimpático (generando serenidad y relajación). La práctica de Pranayama “Respiración Alternada” aporta concentración y activación de ambos hemisferios, creando una sensación de equilibrio interno.

## 6. SISTEMA NERVIOSO.

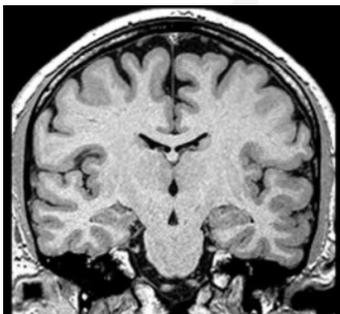
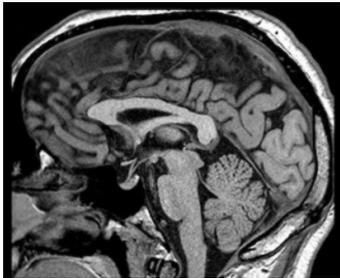


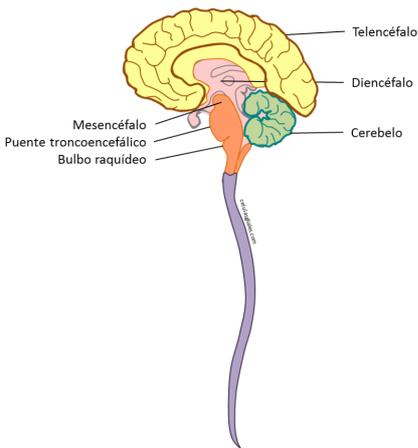
El sistema nervioso es la red de control que conecta todos los sistemas del cuerpo. Las células principales del sistema nervioso son las neuronas, especialmente diseñadas para recibir y transmitir señales por todo el cuerpo. Se componen de un cuerpo con múltiples pequeñas prolongaciones llamadas dendritas por las que reciben la información de otras neuronas y una larga prolongación llamada axón a través de la cual transmite su información a

las demás células.

El sistema nervioso está formado por los siguientes componentes:

- Sistema nervioso central (SNC):
  - Cerebro. Alojado en el interior del cráneo, que le da protección. Se encuentra “flotando” en el líquido cefalorraquídeo. Entre sus componentes destacan:
    - Hemisferios cerebrales. La porción más externa y compleja. Su forma se asemeja a una “media nuez”. Existe una gran organización interna de las neuronas que lo componen, pudiendo distinguir diferentes lóbulos encargados de distintas funciones cerebrales. Se unen por el cuerpo calloso, estructura central conformada por millones de axones.
    - Tálamo. Localizado en la porción central, se encarga de la regulación de la actividad de los sentidos.
    - Hipocampo. Alojado en la porción interna del lóbulo temporal. Interviene en la memoria. Se cree que en él existen células madre cerebrales, que permiten la neurogénesis (producción de nuevas neuronas).
    - Amígdala. Se encuentra en íntimo contacto con el hipocampo. Interviene en el control del miedo.
    - Glándula pineal. Alojada en posición central y posterior. Regula el ciclo sueño-vigilia.





- **Hipotálamo.** Alojado en posición central y anterior. Controla gran parte de la función endocrina a través de su comunicación con la hipófisis o glándula pituitaria.

- **Tronco del encéfalo.** Es la porción más inferior que comunica el encéfalo con la médula espinal. En él se encuentran los centros reguladores de actividades “automáticas” como la respiración.

- **Médula espinal.**

Se trata del gran cordón central protegido por la columna vertebral. Contiene tanto axones “de entrada” (información sensitiva desde las extremidades hacia el cerebro) como “de salida” (órdenes motoras desde el cerebro a las extremidades), así como cuerpos neuronales.

- **Sistema nervioso periférico (SNP):**

- **Nervios periféricos.**

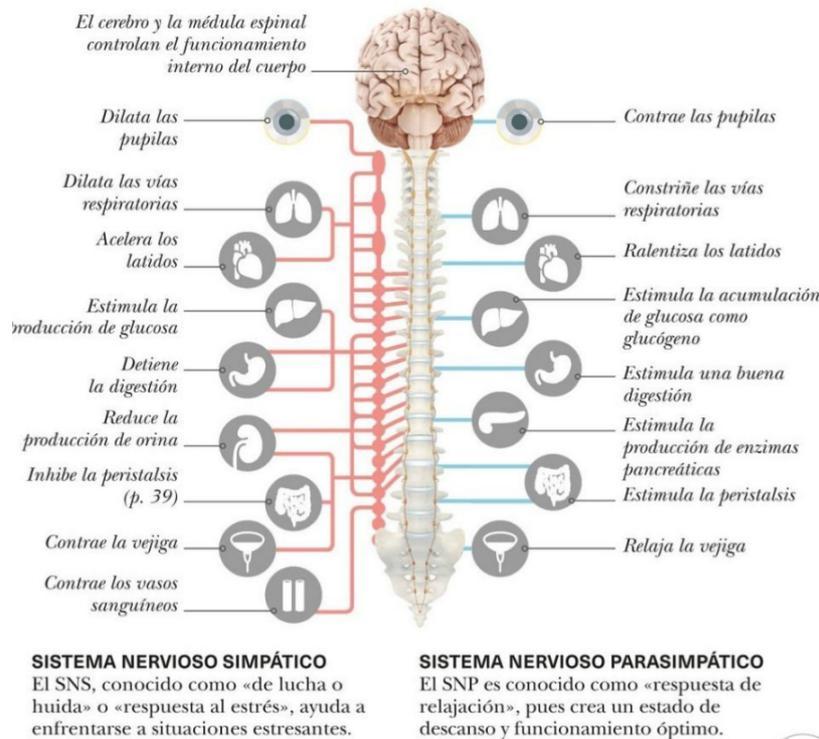
Según su función o tipo de información que reciben/transmiten podemos clasificarlo en:

- **SNP Somático:** transmite señales sensoriales y motoras desde y hacia el cerebro y la médula espinal.

- **SNP Autónomo.** Se podría denominar el “piloto automático”. Regula aquellas funciones que ocurren sin que necesariamente las tengamos que controlar como el latido del corazón, la respiración, la digestión, la excreción... Se divide a su vez en dos secciones:

- **SNP Autónomo Simpático.** Conocido como “de lucha o huida” o “de respuesta al estrés”. Ayuda a enfrentarse a situaciones estresantes.

- **SNP Autónomo Parasimpático.** Conocido como “respuesta de relajación”.



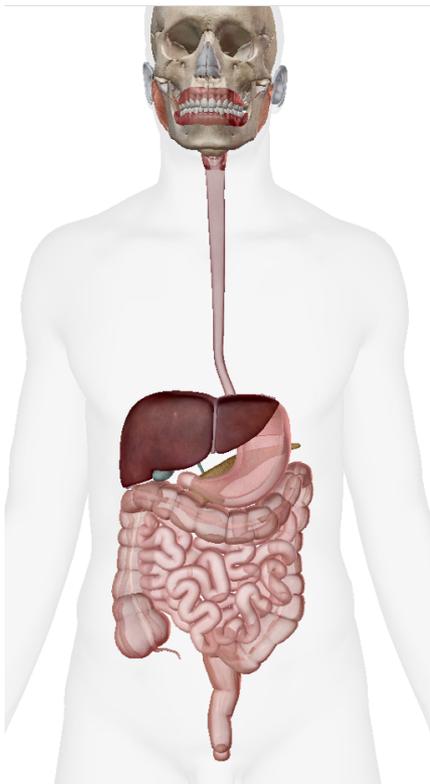
En relación con estos dos últimos (SNP A Simpático y SNP A Parasimpático) es importante recordar que ambos son necesarios para la vida y cumplen con su función. Con el estilo de vida actual tendemos a estar la mayor parte del tiempo en “modo simpático, de lucha o huida” incluso cuando no existe ninguna situación externa a la que tengamos que hacer frente. La práctica de yoga nos permite tomar más conciencia y aprender a equilibrar adecuadamente la activación de uno u otro en función de las situaciones vitales que se nos presenten.

Existe una subdivisión dentro del SNP Autónomo que es el Sistema Nervioso Entérico, llamado así porque se encarga de controlar directamente el Sistema Digestivo. Está formado por una red de cien millones de neuronas localizadas en la pared del tubo digestivo (esófago, estómago, intestino delgado e intestino grueso). Se trata de un sistema local, muy organizado, con capacidad de operación autónoma, comunicado directamente con el Sistema Nervioso Central a través de nervios del SNP A Simpático y SNP A Parasimpático. Transmite información sensitiva desde el tubo digestivo al cerebro e información motora desde el cerebro al tubo digestivo.

## 7. SISTEMA DIGESTIVO.

La función del sistema digestivo es procesar los alimentos que ingerimos (deshaciéndolos en pequeños fragmentos que podamos absorber) para obtener sus nutrientes (los elementos que pasarán a formar parte de nuestro cuerpo o nos aportarán la energía que necesitamos) y eliminar los residuos (componentes que no podemos aprovechar del alimento ingerido junto con subproductos derivados del funcionamiento de los diferentes órganos digestivos)

Sus componentes son:



- Boca (dientes y glándulas salivales). Aquí comienza la trituración y descomposición de los alimentos.
- Faringe.
- Epiglotis.
- Esófago.
- Estómago. Continúa la descomposición química del alimento.
- Intestino delgado:
  - Duodeno: en él se vierten los “jugos” generados en el páncreas y el hígado, continuando con el proceso de descomposición química. La vesícula biliar acumula la bilis producida en el hígado durante el ayuno y se expulsa al duodeno a través de los conductos biliares cuando comemos.
  - Yeyuno. Se absorben nutrientes específicos según el segmento.
  - Íleon. Se absorben nutrientes específicos según el segmento.
- Intestino grueso: en él se absorbe el agua.
  - Colon ascendente, colon transverso, colon descendente, colon sigmoide.
  - Recto.
- Ano.
- Órganos accesorios:
  - Glándulas salivales.

- Hígado.
- Vesícula y vías biliares.
- Páncreas.

En su mayor parte consisten en tubos de músculo liso en los que se produce la peristalsis (o movimiento peristáltico) que son suaves contracciones rítmicas involuntarias que permiten la progresión del alimento por los diferentes segmentos. Esta peristalsis puede ser favorecida mediante la realización de algunas asanas (como varias series de Salabhasana o como las torsiones), evitando así la aparición del estreñimiento.

## 8. SISTEMA ENDOCRINO.

Las glándulas endocrinas son aquellos órganos que producen las hormonas, que son sustancias químicas que se vierten al torrente sanguíneo para que realicen su función en otro órgano que se encuentra alejado de aquél que las produce. Un ejemplo de glándula endocrina es el tiroides, órgano situado en la parte anterior y central del cuello y que produce la tiroxina, hormona que interviene en múltiples procesos fundamentales para la vida (en el metabolismo celular, en el crecimiento, en el sistema reproductor, en la embriogénesis...). Otras glándulas endocrinas son: las glándulas paratiroides, las glándulas suprarrenales, el páncreas, los testículos, los ovarios, el intestino delgado y el corazón. Este sistema funciona con un proceso de autorregulación continua en el que según la cantidad de determinadas sustancias que se detecten en sangre la glándula produce más o menos cantidad de su hormona.

El hipotálamo y la hipófisis ( o glándula pituitaria, localizada en el interior del cráneo en posición central) son centros de regulación de dichas glándulas endocrinas. El yoga contribuye al adecuado funcionamiento de este sistema de autorregulación para que exista equilibrio en el mismo.



## 9. SISTEMA CARDIOVASCULAR.

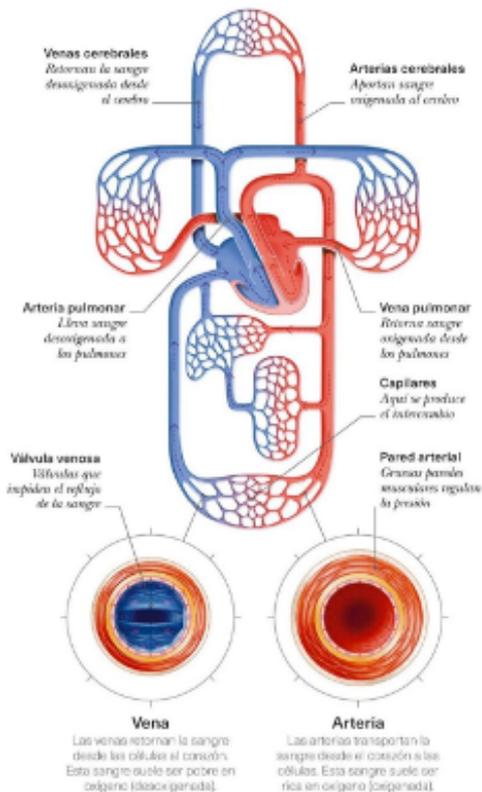
Su función es permitir el movimiento continuo de la sangre en nuestro cuerpo como vehículo que transporta diferentes componentes desde y hacia todas las partes del organismo. Veamos algunos ejemplos: recoge los nutrientes del tubo digestivo para llevarlo a los órganos que se encargarán de su procesamiento y almacenamiento o para su uso directo; lleva oxígeno a los tejidos y recoge de ellos el dióxido de carbono; y transporta las hormonas.

El sistema cardiovascular está formado por:

- El corazón. Órgano que se encarga de bombear la sangre a todos los órganos de nuestro cuerpo. Se compone de cuatro cavidades, de paredes musculares (constituidas con músculo cardiaco, un tipo especial de tejido muscular) que se distienden para llenarse de la sangre que le llega y se contraen para expulsar la sangre hacia el resto de órganos del cuerpo.
- Los vasos sanguíneos. Se trata de una red de tubos que conducen la sangre hacia los órganos y tejidos.

- Arterias: llevan la sangre desde el corazón hacia los diferentes órganos. Poseen una pared muscular gruesa que ayuda a la progresión de la sangre.
- Venas: llevan la sangre de vuelta al corazón desde los diferentes órganos.

Además podemos diferenciar dos circuitos:



- La circulación sistémica:
  - A través de las arterias la sangre cargada de oxígeno se dirige desde el corazón a los diferentes órganos, en los que se deposita el oxígeno y se recoge el dióxido de carbono.
  - A través de las venas la sangre pobre en oxígeno y cargada de dióxido de carbono procedente de los órganos regresa al corazón.
- La circulación pulmonar:
  - La sangre pobre en oxígeno y cargada de dióxido de carbono procedente de los órganos, pasa por el corazón y se dirige a través de las arterias pulmonares hacia los alvéolos.
  - La sangre procedente de los alvéolos, rica en oxígeno, vuelve al corazón a través de las venas pulmonares para posteriormente ser dirigida al resto de órganos de nuestro

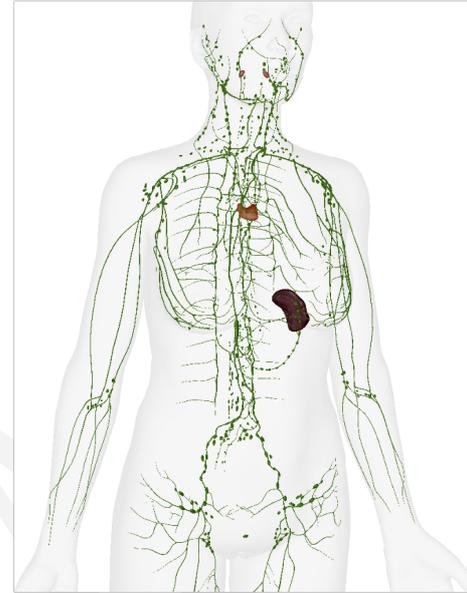
cuerpo.

## 10. SISTEMA INMUNITARIO Y SISTEMA LINFÁTICO

Este sistema se encarga de protegernos de los agentes infecciosos y de otros agentes externos perjudiciales.

Está compuesto por algunos órganos (el timo, el bazo y las amígdalas), los ganglios linfáticos (“estaciones” de control en los que se chequea el fluido linfático para detectar elementos nocivos) y el sistema de circulación linfática (red de conductos por los que circula la linfa).

Existen enfermedades en las que se produce una respuesta excesiva de este sistema hacia nuestro propio organismo, dando lugar a deterioro de algunos órganos y articulaciones. Se cree que la práctica de yoga puede atenuar la inflamación y evitar los efectos dañinos de la misma cuando es excesiva.



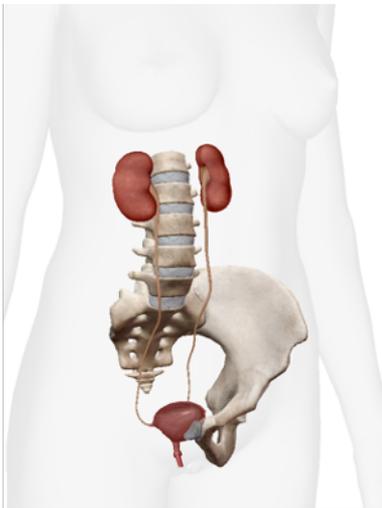
## 11. SISTEMA NEFROURINARIO

Se encarga de eliminar los residuos de la sangre y regular el volumen de líquido, manteniendo unos niveles adecuados de volumen sanguíneo.

Se compone de:

- Los riñones. Órganos en los que se filtra la sangre y se produce la orina como resultado de ese filtrado, compuesta por el líquido “sobrante” y los elementos de desecho.
- Los uréteres. Tubos por los que circula la orina hasta llegar a:
- La vejiga. Órgano en el que se acumula la orina para su expulsión voluntaria y controlada. En su pared se alojan unos

sensores que cuando la vejiga se llena y la pared se distiende mandan la señal para que tengamos la sensación de plenitud y querer ir a orinar.



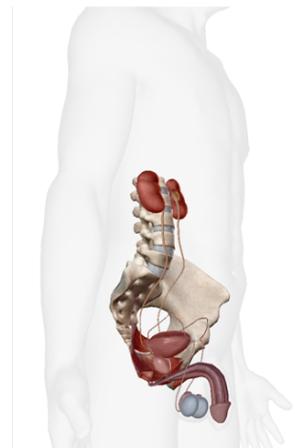
## 12. SISTEMA REPRODUCTOR



Son aquellos órganos diseñados para que la reproducción tenga lugar y poder así dar continuidad a la especie.

En el hombre está constituido por: el pene, los testículos, las vesículas seminales y la próstata.

En la mujer está constituido por: la vagina, el útero, las trompas de Falopio, los ovarios y las glándulas mamarias.



Los beneficios del yoga respecto a este sistema son indirectos, aunque no por ello menos importantes, sobre todo centrados a nivel físico en la mejora de la salud del suelo pélvico. La práctica de yoga puede mejorar la conciencia neurológica y trabaja la fuerza, la flexibilidad y la relajación de los músculos del suelo pélvico, mejorando la salud sexual y reproductiva (así como la del sistema urinario y digestivo, en sus funciones de eliminación de residuos).

### CONSIDERACIONES FINALES

La práctica de yoga aporta una mejoría global en nuestra salud, influyendo positivamente en todos los sistemas que componen nuestro cuerpo (contribuyendo a la prevención primaria, esto es, evitar que aparezcan problemas de salud). Sus efectos beneficiosos son más concretos y específicos sobre todo en los sistemas muscular, esquelético y respiratorio y en algunos de los efectos en el sistema nervioso. En el resto de sistemas estos efectos beneficiosos se difuminan un poco, siendo en cierta medida resultado de los efectos en los sistemas anteriormente citados, formando parte de un beneficio global sobre nuestra salud y nuestra calidad de vida.

Por otra parte, algunas de las funciones que se atribuyen a la práctica de yoga respecto a estos sistemas no tienen una base física científica, como por ejemplo, cuando referimos que las torsiones permiten que el hígado elimine toxinas o que ayudan al “drenaje” de los órganos. El hígado está diseñado para eliminar las toxinas y el flujo sanguíneo “drena” los órganos continuamente, sin que esté demostrado que la compresión mecánica externa contribuya a una “depuración”. No obstante, esto no quiere decir que no podamos incluir esta información en nuestras clases o aplicarla a nuestra práctica, porque al poner nuestra atención en nuestros órganos internos tomamos más conciencia de nuestro cuerpo y nuestra salud, y podemos contribuir a su adecuado funcionamiento a través de la visualización.

Finalmente, hemos de recordar que todo lo expuesto en este módulo se refiere al cuerpo físico (Annamaya Kosha) por lo que tan solo estamos empezando a desgranar o explicar los efectos de la práctica de yoga en una de nuestras “capas” quedando fuera del alcance de este texto ( y probablemente de los métodos científicos) los efectos en el resto de Koshas que nos componen.