

Verónica Mendoza Ortiz. 2025

verito.mendoza82@Gmail.com

# Yoga y Salud Mental

La sanación reside en la ***mente*** y el yoga de Patanjali es fundamentalmente una ciencia de la ***mente***.

# Salud

- La Salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.



*Organización Mundial de la Salud. (OMS)*



artículos | búsqueda de artículos  
sumario anterior próximo autor materia búsqueda home alfab

[Ene](#)  
versión On-line ISSN 1988-348X

Ene. vol.10 no.2 Santa Cruz de La Palma ago. 2016

**Formalización del concepto de salud a través de la lógica: impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud**

**Sara Herrero Jaén**

Grupo de Investigación MISKC

**MI SciELO**

Servicios personalizados

**Servicios Personalizados**

Revista

SciELO Analytics

Artículo

Artículo en XML

Referencias del artículo

Como citar este artículo

SciELO Analytics

Traducción automática

Enviar artículo por email

Indicadores

Links relacionados

Compartir

Google+ Twitter Facebook LinkedIn YouTube Otros

Otros

Permalink

La OMS define Salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". (1) Dicha definición entró en vigor en 1948, y si bien ha sufrido numerosas críticas, es aún a día de hoy la más conocida y aceptada globalmente.

La Organización Mundial de la Salud establece que "el goce máximo de Salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano". (15) En el momento actual, esta visión del concepto de Salud parece novedosa, pero Aristóteles en sus postulados ya establecía que el ser humano tiende a la Eudaimonía (felicidad) y esto, puede equipararse a que todo ser humano dirige sus actos hacia el mantenimiento de la Salud.

# Psiquiatría

- Rama de la medicina, que se ocupa del estudio, prevención, tratamiento y rehabilitación de los trastornos psiquiátricos.
- Es una rama de las ciencias medicas cuyo carácter científico se alcanza a través de la psicopatología.



*J. Vallejo Ruiloba,  
Introducción a la Psicopatología Psiquiatría , pág. 1-3*

# Psicopatología

- Etimológicamente, *estudios de las dolencias del alma*.
- Puede definirse como una ciencia que toma su objeto de la psiquiatría y su espíritu de la psicología.
- Fundamentación científica de la psiquiatría, para lo cual precisa identificar conceptos generales con validez universal en el campo de la patología psíquica.

# El cerebro Humano

- Es el responsable de nuestros procesos cognitivos, emocionales y conductuales, esto es todo lo que pensamos sentimos y hacemos.

El desarrollo temprano y la función adulta del cerebro están moderados por múltiples factores como la genética, la epigenética, entorno y experiencias sociales.

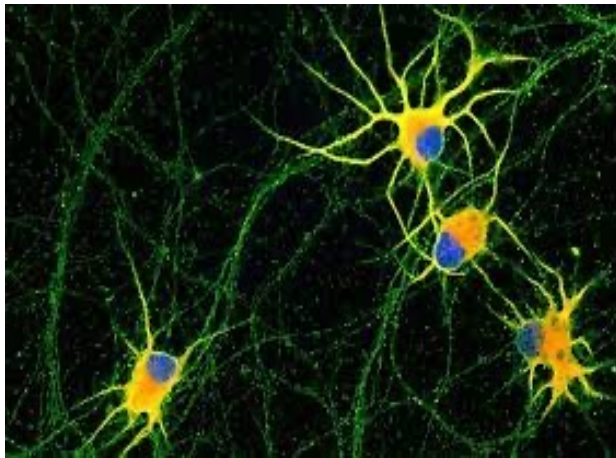
*El cerebro es el integrador final de estas influencias.*



*Kaplan & Sodock. Sinopsis  
de Psiquiatría, 28, 30.*

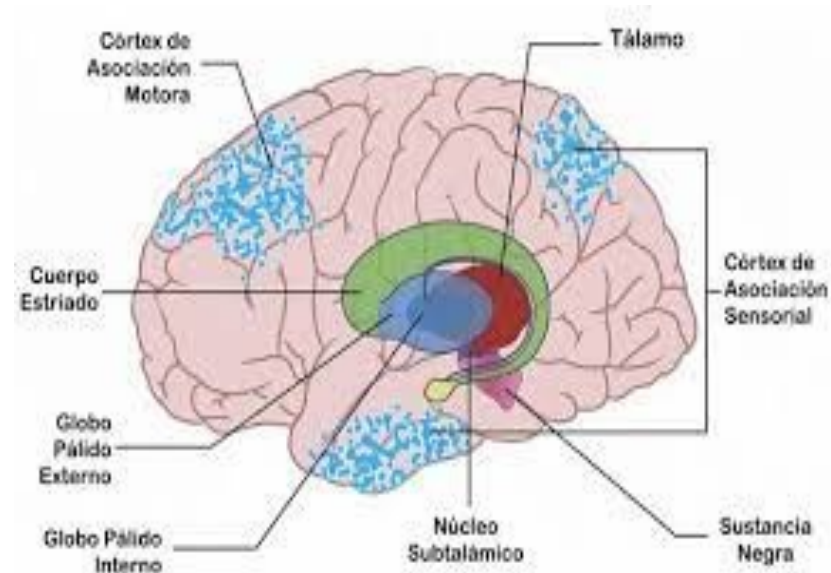
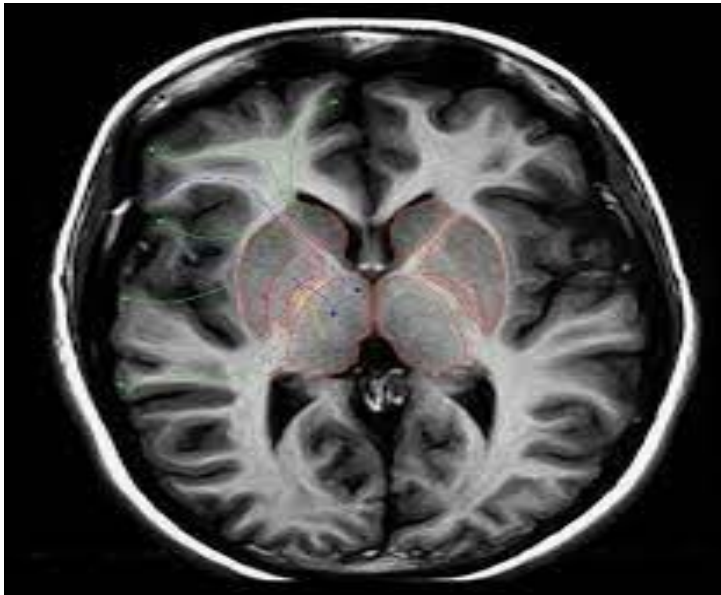
# El cerebro Humano

- Contiene neuronas, sinapsis, liberación de neurotransmisores.
- Células gliales; hay tres tipos\_ **astrocitos**, alimentan neuronas, desactivan neurotransmisores y forma parte de la integración de la barrera hematoencefalica, **oligodendrocitos** en el SNC y Células de Schwann en el sistema nervioso periférico, la **microglia** deriva de los macrófagos , participan en la eliminación de restos celulares luego de la muerte neuronal.



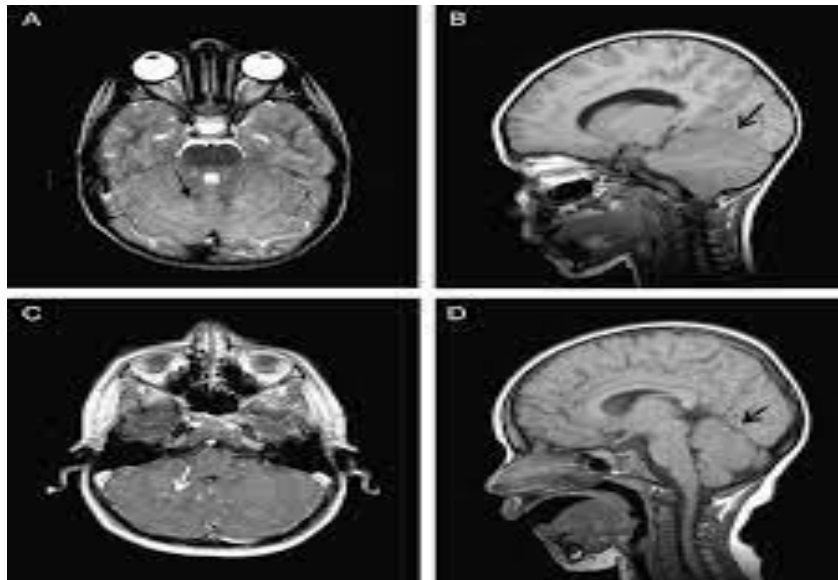
# Ganglios Basales

- Un grupo subcortical de sustancia gris, intervienen en el tono postural-

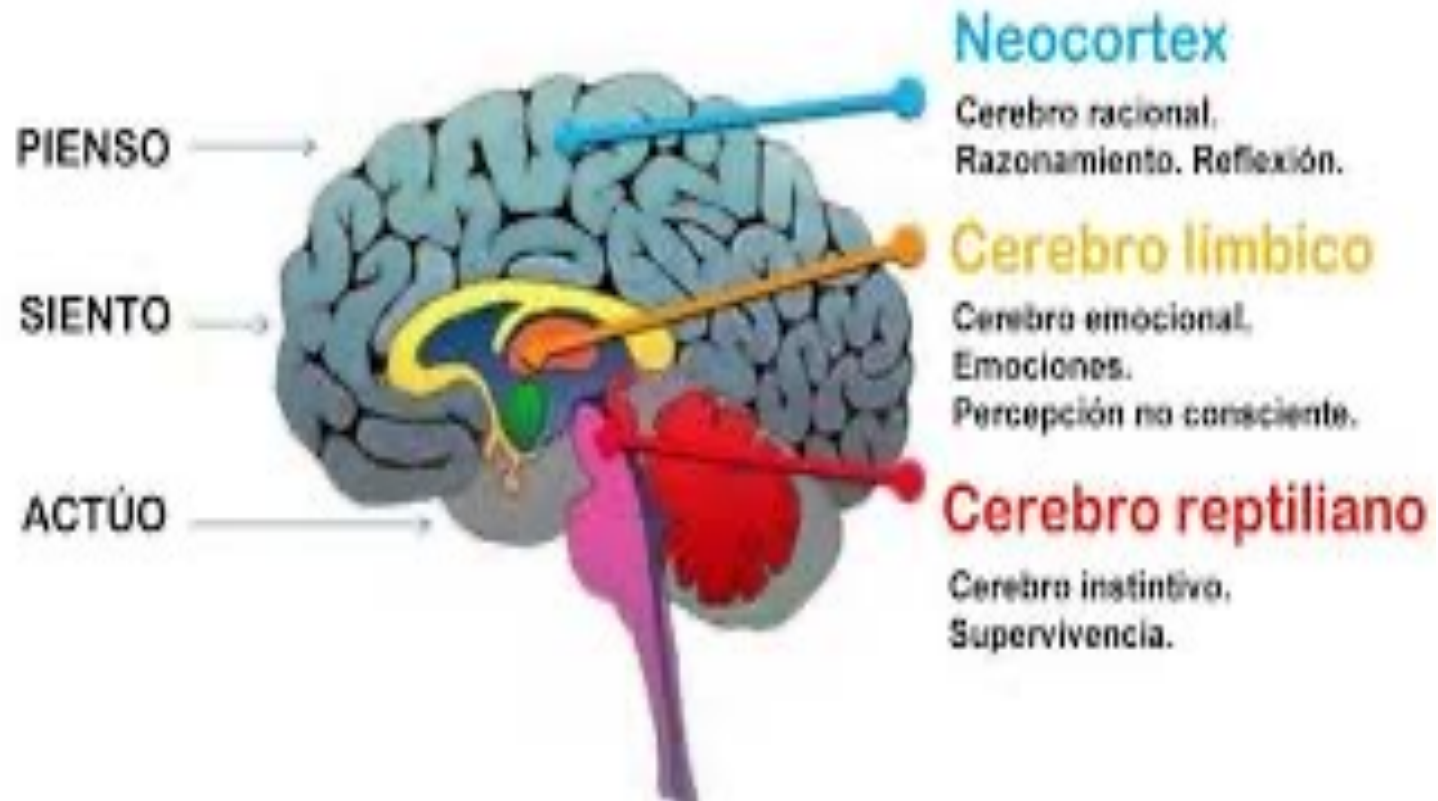


# Cerebelo

- Modula el tono de músculos agonistas y antagonistas, prediciendo la contracción relativa necesaria para los movimientos sutiles.
- Su extirpación provoca que los movimientos sean rudos y temblorosos.



# División Anatómo-Funcional.



# Funciones mentales superiores-

- *Son el resultado del complejo desarrollo histórico social.*
- *Son sistemas funcionales múltiples, que involucra a varias áreas cerebrales especialmente al córtex pre frontal.*
- Lenguaje (comprensión, habla, lecto-escritura)
- Atención (mecanismo voluntario de focalización de conciencia)
- Gnosias (reconocer formas)
- Calculos (aritmética)
- Praxias (capacidad de realizar movimientos voluntarios)

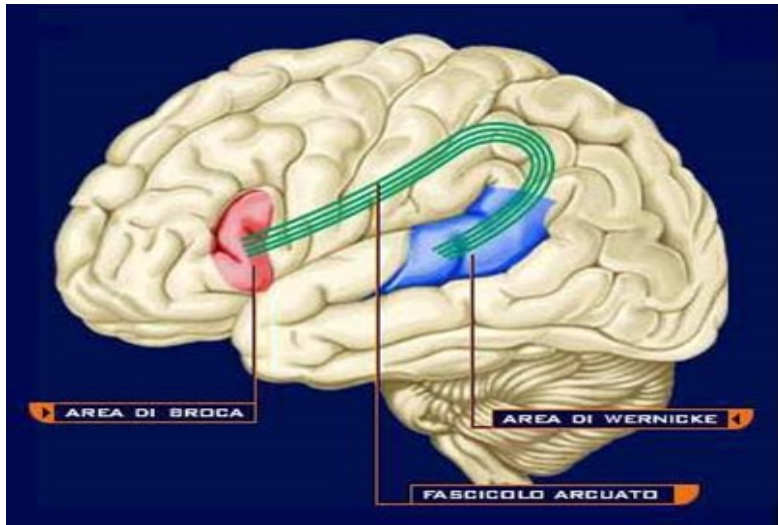
# Funciones mentales superiores-

- Funciones somato-sensoriales : Visión , audición, sensibilidad al tacto
- Habilidades visuo-espaciales: Reconocimiento del espacio, del tiempo y la relación de nuestro cuerpo con el mismo.
- Memoria-
- Funciones ejecutiva: Planificación, organización, juicio, toma de decisiones, resolución de problemas, empatía.



# Lenguaje.

- La presencia del lenguaje esta vinculada a la asimilación y proyección de las experiencias, constituye una condición decisiva en la formación de las funciones mentales superiores.
- La palabra penetra y cubre la realidad circundante y organiza los procesos psicológicos del hombre.



*Art. Las funciones superiores, la corteza cerebral y la cultura, Raúl García, Victoria Gonzales- 2014*

# Atención

- Es un concepto teórico, que engloba a su vez conceptos derivados de las investigaciones psicofisiológicas:
  - La Alerta: Respuesta comportamental Fisiológicas a la entrada de estímulos o receptividad incrementada a estos.
  - La Atención como efecto selectivo.
  - La Activación o Intención como una preparación o disposición psicológica para la acción.

*La conducta intencional de «prestar atención» consiste en orientar diversos sentidos hacia un foco de información selectivo.*

# Clasificación del sistema nervioso

- Anatómica



SNC, (todo lo contenido en un sistema de huesos)

Cerebro

Cerebelo

Tronco Encefálico

Mesencéfalo

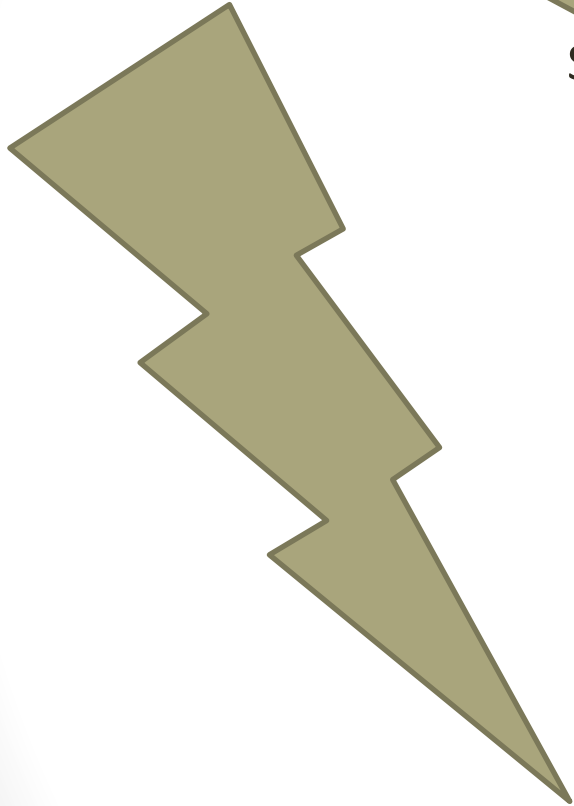
Protuberancia

Bulbo Raquídeo

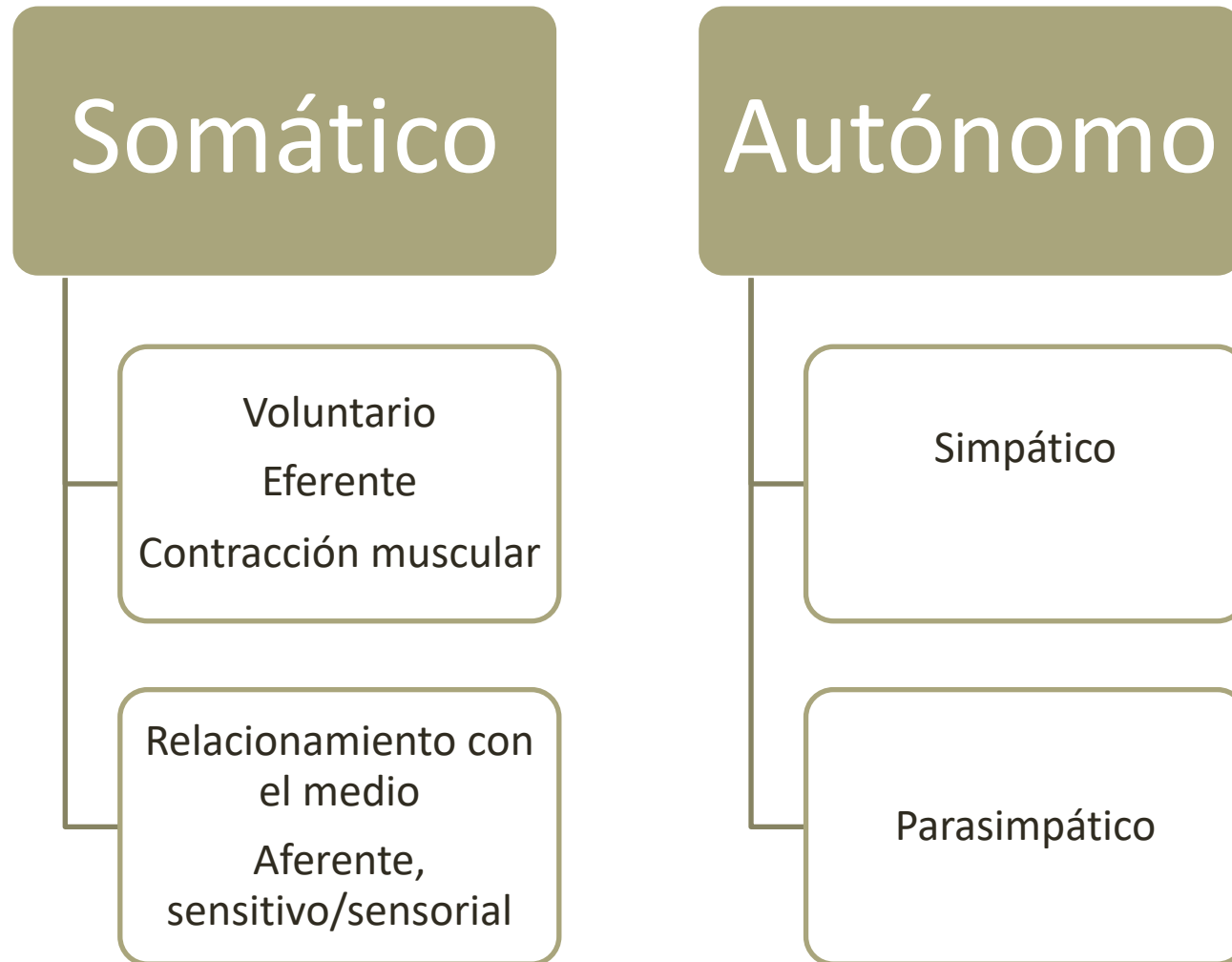
Medula espinal-

SNP, Nervios craneales (12 pares) X nervio vago, o neumogastrico

Nervios raquídeos (31 pares)

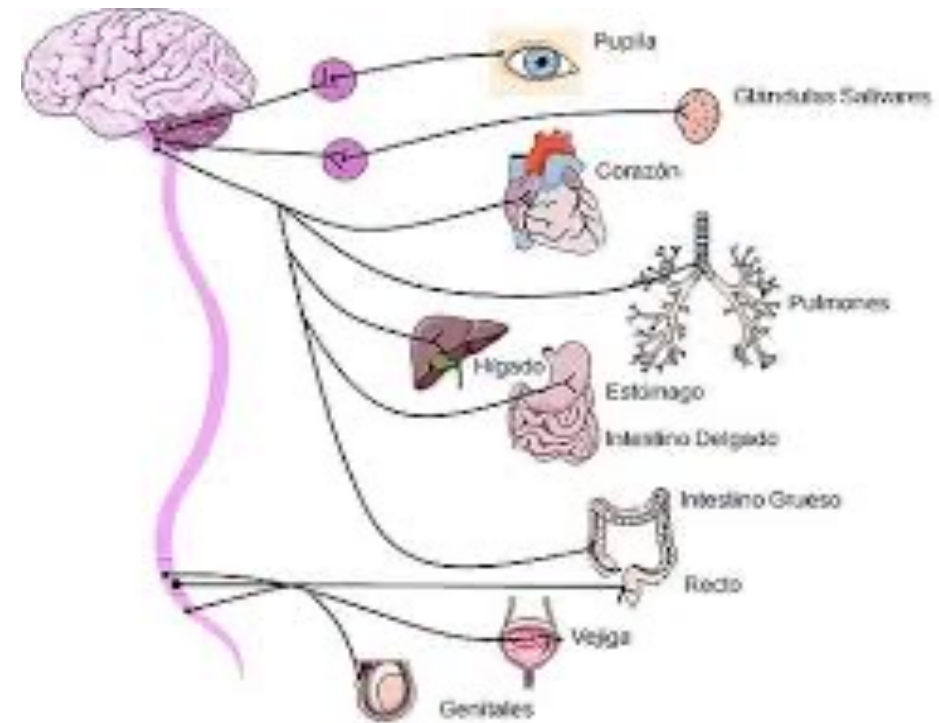
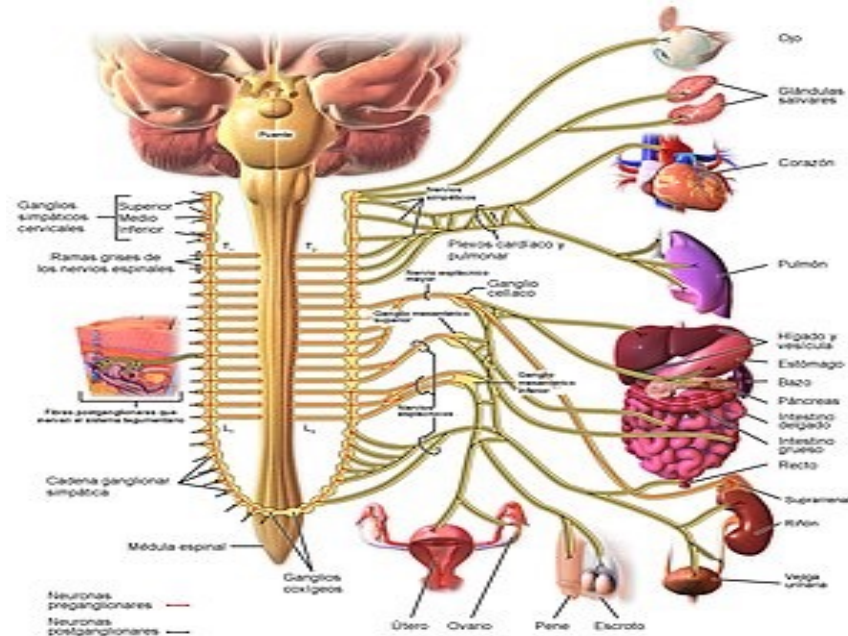


# Clasificación Funcional



# Clasificación Anatómica del SNA

- S.N. Parasimpático, Tronco encefálico y Medula Sacra
- S.N. Simpático, núcleos toracolumbares



# SNA

- Las cosas que no podemos controlar

## 1- SIMPATICO: LUCHA /HUIDA

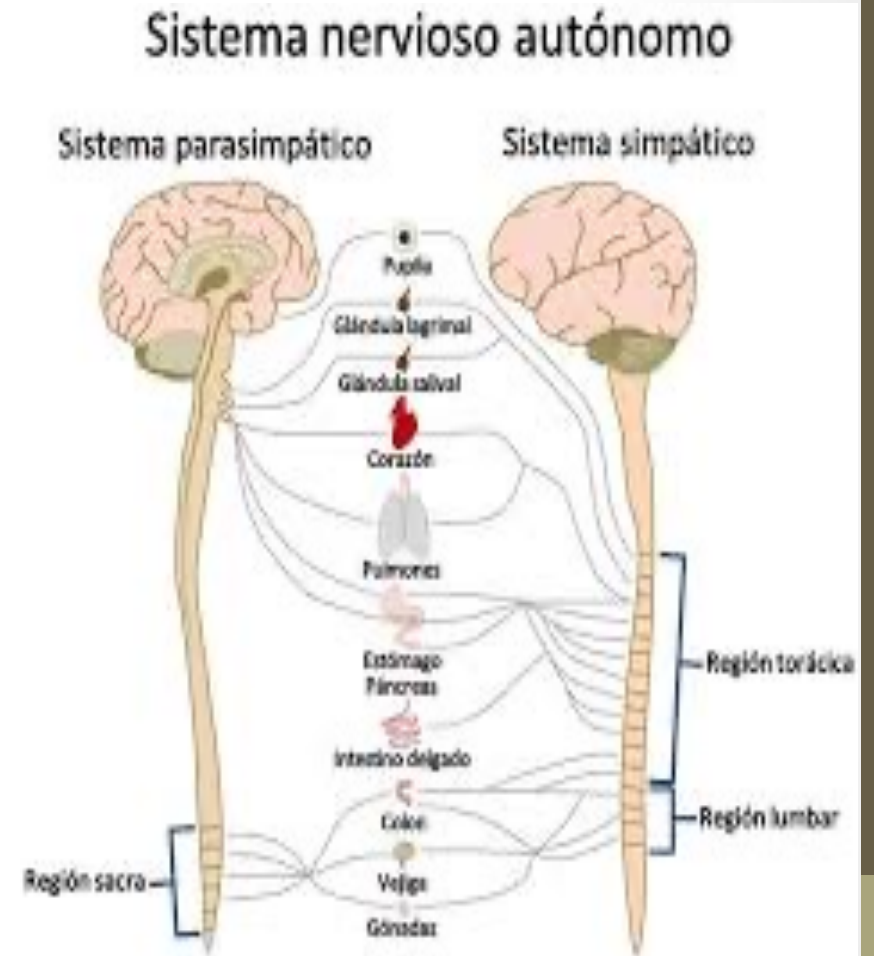
redistribución sanguínea.

adrenalina-noradrenalina

## 2-PARASIMPATICO: DESCANSO/DIGESTION

Relajación.

Acetilcolina-



# Nervio Vago, X par Craneal- Neumogástrico.

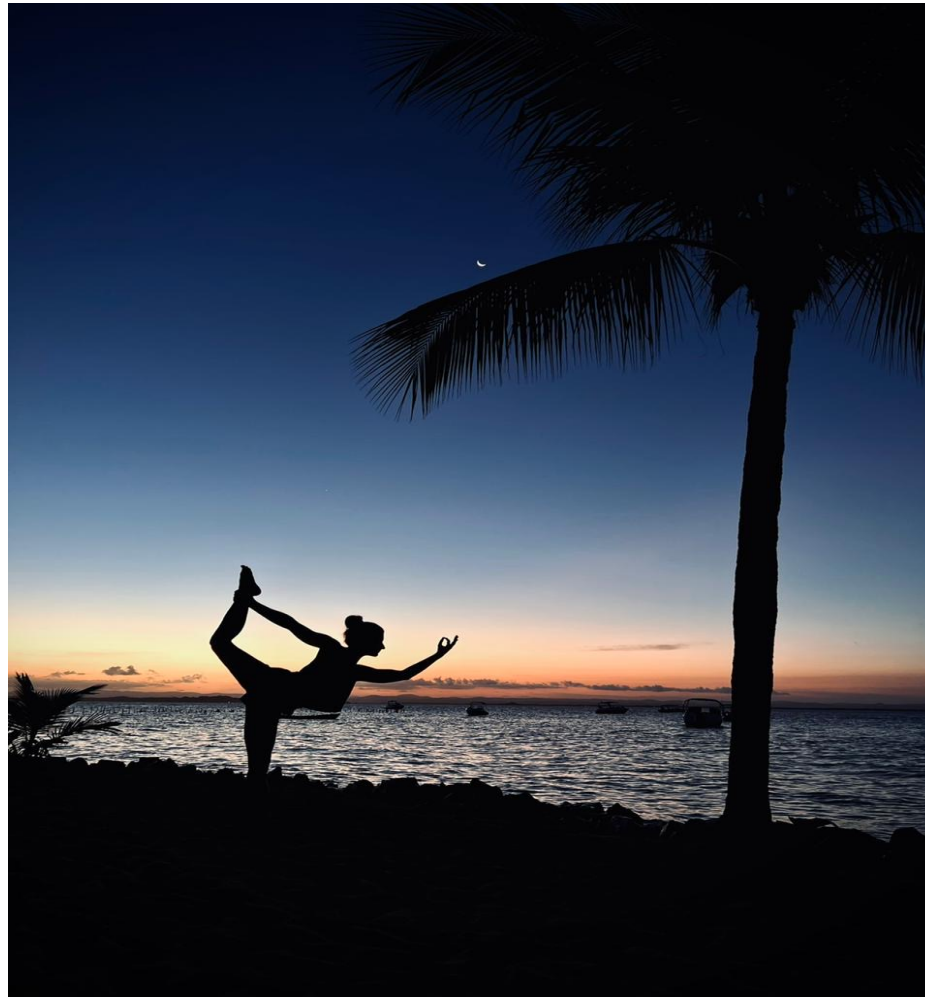
- El nervio vago ayuda a regular una serie de funciones corporales, necesarias para mantener la homeostasis. Inervan músculos de la laringe y faringe, los pulmones, el corazón, los intestinos.
- La porción craneal facilitan el descanso y la recuperación, también ejercen acción sobre los oídos, la vista, el olfato, el gusto, y tacto en la zona de la cara.

La mejora de la funcionalidad del nervio vago producida por los ejercicios ayuda a regular los órganos viscerales implicados en la respiración, la digestión, la eliminación y la función sexual.

# Nervio Vago

- Es la vía de comunicación principal entre el cerebro y el sistema gastrointestinal.
- Si el sistema vagal funciona de manera lenta hace que los alimentos se procesen de manera lenta.
- Si tienes estreñimiento los alimentos pasan mas tiempo en el ID y sufres un desequilibrio del microbioma.

# Yoga



- Que es la armonía del ser?

Es la unión del cuerpo, la mente y el espíritu.

Como se alcanza?

Para fines prácticos este proceso se inicia desde la ***Salud Física***.

# Yoga

- El significado de yoga es *upaya*, que es sendero o camino.
- Se considera la fijación estable de los sentidos.

•

# El cuerpo y la mente

En el proceso del yoga abarcamos el cuerpo mediante las ASANAS o posturas, literalmente torcemos el cuerpo y esto nos sumerge directamente en una experiencia real de nuestras mentes.



- SI BIEN SE HAN DESARROLLADO NUMEROSAS VARIANTES LOS FUNDAMENTOS ESENCIALES CONSISTE *EN MANTENER EL CUERPO FIRME CON LA COLUMNA VERTEBRAL ERGIDA, EL MENTON PARALELO AL SUELO, LOS HOMBROS ECHADOS HACIA ATRÁS, EL PECHO HACIA AFUERA, EL ABDOMEN HACIA ADENTRO Y LOS OJOS ENFOCADOS EN EL CENTRO.*



# El cuerpo y la mente

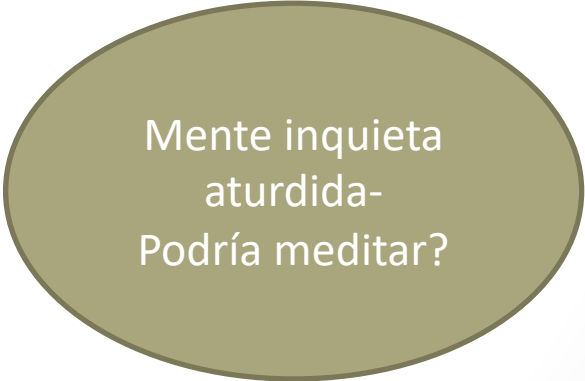
- En el yoga el cuerpo es una manifestación de la mente.
- Nuestros pensamientos, sentimientos y emociones se sienten, se sustentan a través de nuestros cuerpos.
- Podemos ver si alguien está feliz o triste mediante la expresión de su rostro; podemos ver si alguien se siente abatido o seguro al contemplar su postura corporal.

# Estados de la mente.

- Inquieto
- Aturdido
- Distráido
- **Unidireccionado**
- **Totalmente inhibido**

# Estados de la mente.

- En psiquiatría relacionamos los estados de la mente evaluando el pensamiento.
- Tenemos en cuenta la velocidad, la forma y el contenido del pensamiento.
- Así tenemos un pensamiento acelerado, con fuga de ideas y de contenido megalomanía, en un estado de manía del Trastorno Bipolar.
- Un pensamiento lento, con latencia de respuesta y de contenido pobre en una persona con la condición de Esquizofrenia. Con síntomas residuales-
- Síntomas de angustia con un aumento de tensión mental en un TAG, este tipo de mente sería una mente distraída dentro de sus rumiaciones.



Mente inquieta  
aturdida-  
Podría meditar?

# Estados de la mente-

- Alumno: Maestro porque yo no puedo estar en el grupo que formaste de panayana?

Maestro: Porque tu sistema nervioso no esta preparado.



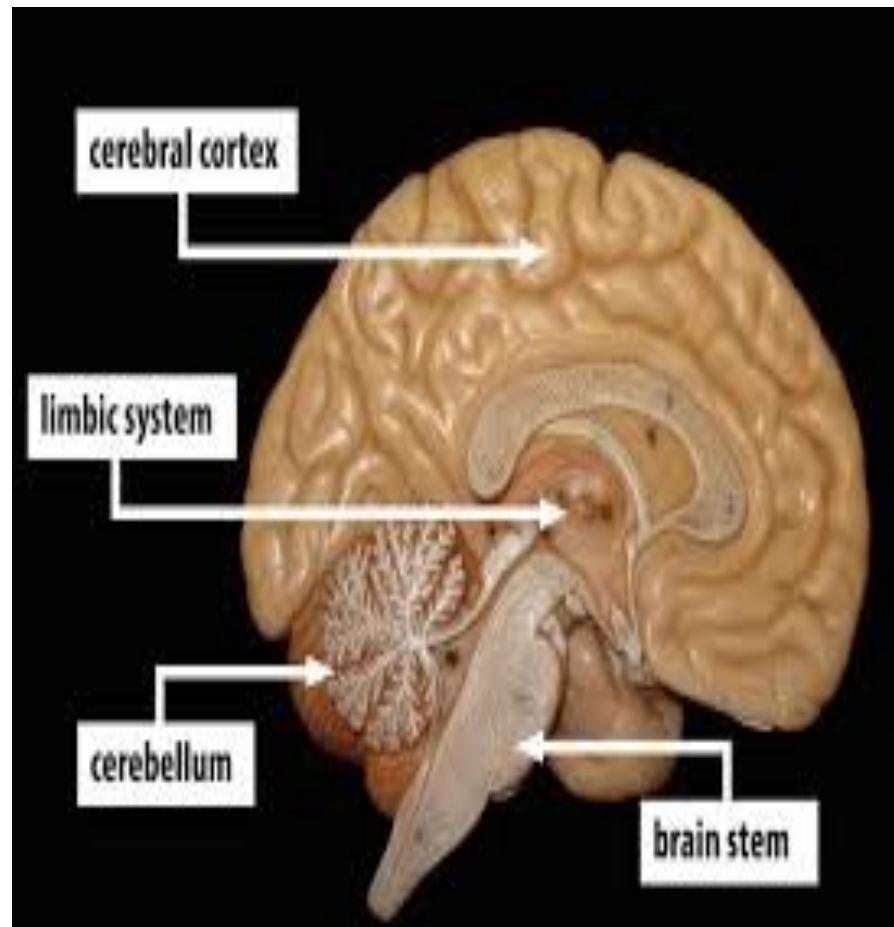
# Kriya Yoga

- La senda del Kriya Yoga es específica y científica, señala el método exacto para retirar la mente de los sentidos.
- Kriya Yoga sigue un método definido y seguro para conducir no solo la mente sino también la fuerza vital a través del Canal Espinal.
- La auténtica senda del Kriya Yoga enseña al hombre a ascender hacia el cielo conduciendo el ego, la mente, y la fuerza vital a través del mismo canal espinal.

# Las practicas del Kriya Yoga-

- Tapas: Practicas de Posturas, respiración, meditación. Lo puramente físico junto con las restricciones ejerce su acción **en el tronco Cerebral**
- Svadhyaya: Canto de mantras y estudios de textos espirituales. Lo verbal y emocional. **Tiene asiento en el Sistema Límbico.**
- Ishavara Pranidhana: Entregarse a Dios o entregarse a lo desconocido. **Modula el Córtex Pre Frontal.**

# Kriya Yoga se relaciona con áreas cerebrales



# OBSTACULOS para la practica del yoga.

- **La enfermedad**
- La falta de predisposición mental.
- La duda acerca de las propias practicas.
- La insensibilidad.
- La pereza.
- La sensualidad o despertar del deseo.
- El conocimiento falso o no valido.
- La incapacidad de lograr continuidad de pensamiento o concentración.
- La imposibilidad de continuar la practica por flojedad o fracaso.
- El dolor, la desesperación.
- La falta de firmeza del cuerpo y de la respiración.

# Sutras 30-31

- *Vyadhi- styana –samshaya-pramada-alasya- avirati-bhrantidarshana- alabdabhumi-  
katva-anavisthitatvani chitta-vikshepa te antarayah .*
- *Duhkha – daurmanasya-angamejayatva shvasaprashvasa vikshepa sahabhuvah.*

- Vero: Profe porque no puedo hacer esta postura?
- Andrés: Falta un poco de purificación



# Panayama- Aparato Respiratorio

- El propósito del panayama es lograr que el aparato respiratorio funcione de forma optima. Ello mejora automáticamente el sistema circulatorio, sin el cual los procesos de digestión y eliminación se verían perjudicados: **las toxinas se acumulan, los males se propagan a través del cuerpo y la enfermedad se vuelve algo habitual.**
  
- **El aparato respiratorio es la puerta de acceso a la purificación del cuerpo, la mente y el intelecto.**

# Conclusión-

- La literatura revisada hace énfasis en la importancia de las asanas o posturas para comenzar a caminar hacia un estado de calma mental, este estado nos permite reconocer y elegir, las acciones con mayor acierto, luego de que estas acciones se hayan plasmado en nuestras mentes: menos agitada.
- La purificación hace referencia a un estado libre de enfermedad, al que el practicante aspira llegar, es luego de una practica establecida que se ejercita la atención, para luego abarcar las demás funciones mentales superiores, para poder llegar a una concentración adecuada que nos permitirá mejorar la postura.
- La postura es el asiento de la respiración.
- El sistema nervioso es moldeado por las señales que recibimos por medio de los órganos de percepción así como los mensajes que envía el microbioma a través del nervio vago.

# Conclusión.

- Nos acercamos al yoga buscando mejorar nuestra salud física, nos encontramos que lo primero que debemos hacer es calmar el ruido mental, las rumiaciones, los juzgamientos, el mal estar emocional, todas estas asientan en el cerebro. El yoga como disciplina moldea nuestra mente, esculpe nuestro cuerpo y como plus nos otorga una sensación de bienestar general, por medio de la claridad mental.
- Estos aspectos convergen en la vida del practicante que puede comenzar a mitigar los estados de sufrimiento y acercarse cada vez mas al contentamiento, a la dicha y a la autorrealización.

# Bibliografía

- J. Vallejos Rubiloa - PSICOPATOLOGIA
- Kaplan y Sodock - SINOPSIS DE PSIQUIATRIA
- Dr. Raphael Kellman- TU CEREBRO INTEGRAL
- Stanley Rosember- EL NERVIO VAGO Y SU PODER SANADOR.
- T.K.V Desikachar y R. H. Cravens -YOGA, SALUD Y SANACION.
- Richard Freeman- EL ESPEJO DEL YOGA.
- Sri K. Pattabhi Jois- YOGA MALA.
- Eddie Stern- UNA COSA SENCILLA.
- Paramahansa Yoganda- EL YOGA DEL BHAGAVAD GUITA
- B.K.S. Iyengar- LUZ SOBRE EL PRENAYAMA.
- Raúl E. García Rodríguez, Victoria González Ramírez- *Articulo medico-Las funciones psíquicas superiores, la corteza cerebral y la cultura –plataforma Scielo-*
- Sara Herrero Jean- *Art med.- formación del concepto de Salud a través de la lógica, impacto del lenguaje formal en las ciencias de la Salud-*