



## 1<sup>ER</sup> CONGRESO NACIONAL DE AYURVEDA

### NUESTRO CUERPO SIGUE EVOLUCIONADO. HACIA UN YOGA TRIDÓSHICO

PROFESORA DE YOGA PATRICIA LAGO\*

El ser humano, como toda especie biológica, sigue evolucionado. Específicamente, la postura bípeda no completó aún su forma final. El avance de la ciencia y la tecnología trajeron importantes progresos en el estudio de la forma humana, lo que lleva a analizar los necesarios cambios a la hora de evaluar a las actividades físicas acordes a ese proceso evolutivo. El Yoga físico, el Hatha Yoga, como primera expresión del Yoga corporal, y todas las formas antiguas y más actuales derivadas de éste no debieran quedar aislados de esta visión coevolucionada del cuerpo. El proceso hacia una postura bípeda estable determinó que ciertos grupos musculares adquirieran un tono elevado respecto de otros que persisten en la hipotonía. Disciplinas corporales modernas que estudian la postura incorporaron novedosos conceptos como los de cadenas musculares. Desconocer estas realidades anatómicas a la hora de abordar las actividades corporales, tal como la práctica de las asanas yóguicas, puede ocasionar desequilibrios y profundizar estas diferencias. Los recientes descubrimientos sobre las fascias, la intrincada trama de tejido conectivo omnipresente, determinó que sea necesario incorporar los conceptos ampliados de cadenas miofasciales y de globalidad corporal. A esta complejidad de variables a tener en cuenta en la elección coevolucionada de las asanas, se suma la dificultad de optar por las prácticas de posturas y pranayamas adecuados para cada dosha según la concepción de la medicina Ayurveda. Se hace imprescindible entonces revisar estas prácticas y realizar una selección de ellas. Se propone en consecuencia una práctica de Yoga conceptualizada como tridóshica desde el punto de vista de la medicina Ayurveda, apta para todos, que solo contemple asanas y pranayamas en armonía con el restablecimiento del orden corporal conducente a una postura bípeda estabilizada. Integrando así el cuerpo, con aspectos más sutiles y permanentes. Cuerpo equilibrado, mente serena y espíritu, en Unión, en Yoga.

Palabras claves: Postura- Evolución-Coevolución- Cadenas miofasciales- Globalidad corporal- Yoga y Ayurveda- Práctica Tridóshica- Integración

\*Profesora de Hatha Yoga. Formación Ayurveda Creadora del Método YPB. Autora. Docente del Centro Ayurveda Mar del Plata