

INCIDENCIA DE LA PRÁCTICA DEL YOGA TRADICIONAL EN EL BIENESTAR DE PERSONAS ADULTAS

INCIDENCE OF THE PRACTICE OF TRADITIONAL YOGA IN THE WELL-BEING OF ADULTS

Investigadores USAL:

Rúa, Carlos Manuel (crua@usal.edu.ar); Grisoni, Letizia; Solvey, Natalia

Alumna USAL:

Quezada, Laura

Palabras clave: yoga, meditación, salud

Keywords: *yoga, meditation, health*

Resumen

A partir de los años 60, muchos maestros han llegado a Occidente y han difundido la práctica de diferentes corrientes del yoga, atribuyéndosele numerosos beneficios sobre la salud y la calidad de vida de las personas. De todas las escuelas y las prácticas de yoga que se conocen, nos interesa estudiar los efectos del yoga tradicional, aquel que encuentra su fundamento en las enseñanzas de los antiguos maestros, difundida en un principio de maestro a discípulo en forma oral y luego llevada a los manuscritos, sobre todo los Yoga Sutra de Patañjali y los textos del Hatha Yoga, como el Hatha Yoga Pradipika y el Gheranda Samhita. De hecho, en muchos de estos manuscritos se describen efectos concretos de las prácticas tradicionales sobre la salud y la calidad de vida de los practicantes, tales como la condición serena y equilibrada de la mente, base de toda posibilidad de salud mental, emocional, social y física. Ya que, según el yoga y cada vez más la medicina psicosomática, se considera que todo trastorno de salud se origina en la mente. ¿En qué medida estos efectos se producen efectivamente en personas que llevan adelante prácticas de yoga tradicional de manera regular durante cierto período de tiempo? Si es así, ¿son conscientes estas personas de los muchos beneficios de la práctica sobre su estado general de salud? Dado que el yoga es una disciplina que abarca todas las dimensiones del ser humano, se proveerá una lista de síntomas que evalúa los distintos aspectos de la vida: física, mental, emocional, conductual y espiritual, con una escala de valoración subjetiva y una comparación entre el estado general de los participantes antes y después de un período de 6 meses de práctica ininterrumpida con una periodicidad de dos veces a la semana.

Abstract

Since the 1960s, many teachers have come to the West and have spread the practice of different streams of yoga, attributing numerous benefits to people's health and quality of life. Of all the schools and practices of yoga that are known, we are interested in studying the effects of traditional yoga,

that which finds its foundation in the teachings of the ancient masters, initially spread orally from master to disciple and later carried into manuscripts, especially the Yoga Sutras of Patañjali and the Hatha Yoga texts such as the Hatha Yoga Pradipika and the Gheranda Samhita. In fact, many of these manuscripts describe specific effects of traditional practices on the health and quality of life of the practitioners, such as the serene and balanced condition of the mind, that underpins any mental, emotional, social and physical potentiality. According to yoga and, increasingly, to psychosomatic medicine, it is considered that all health disorders originate in the mind. To what extent do these effects actually occur in people who carry out traditional yoga practices on a regular basis for a certain period of time? And if they occur, are these people aware of the many benefits of the practice on their overall health? Since yoga is a discipline that encompasses all dimensions of the human being, a list of symptoms will be provided that evaluates the different aspects of life: physical, mental, emotional, behavioral and spiritual, with a subjective assessment scale and a comparison between the general state of the participants before and after a period of 6 months of uninterrupted practice twice a week.