

## Manejo Yóguico del cáncer

Ana Laura Ortega

No existe nada a lo que debamos temer, sólo al miedo en sí mismo producto de la **ignorancia**, miedo al no entender algo. Son hechos que deben ser entendidos claramente. Hasta que no somos conscientes de lo que nos enfrentamos, no podemos **desarrollar un plan de acción**. Ésta indecisión nos lleva a sentimientos como la inseguridad y el miedo, incluso en personas buenas, pacíficas y beneficiosas con su entorno, las dudas pueden surgir de forma constante en la mente, hasta que no se tiene un claro entendimiento de lo que está pasando.

Una vez que pasamos por ese entendimiento la confianza vuelve a nosotros con la habilidad de actuar apropiadamente con resultados positivos. El objetivo de éste escrito así como lo indica en su libro **Swami Nirmalananda** es el hacer que, **los hechos desconocidos del cáncer, sean más entendibles y con ello ayudar a crear una estrategia empleando las herramientas que nos brinda la ciencia del yoga.**

Se divide en 2 partes:

- **Entender el cáncer con claridad** mediante la investigación de los hechos y eliminar conceptos erróneos, introduciendo un concepto clave “**gunas**” dentro del entendimiento del estado de cualquier enfermedad. **Ésta es área de la ciencia.**
- **El entendimiento de nosotros y de nuestros recursos**, de nuestras necesidades reales, así como de nuestras fortalezas que podemos emplear para satisfacer éstas necesidades y el saber cómo manejar nuestras limitaciones. Identificar que habilidades necesitamos cultivar y saber hacerlo. **Ésta es área del yoga.**

**Yoga** es una **ciencia holística** donde una balanceada práctica regular con una **actitud madura y positiva hacia la vida** puede ayudar y beneficiar a la mayoría de padecimientos.



**1. Entendiendo el cáncer.**

1.1 Enfermedad y salud. ----- 3

1.2 Perspectiva de los gunas. ----- 4

1.3 Entendiendo el cáncer. ----- 10

1.4 Causas. ----- 15

**2. Entendiendo al ser.**

2.1 Ahamkara ----- 20

2.2 Necesidad de conexión ----- 21

2.3 Practicas de yoga ----- 22

## 1. Entendiendo el cáncer.

### 1.1 Enfermedad y salud.

La palabra para salud en sánscrito es “Swastha”, un concepto muy adaptable (*swa* el ser – *stha* se establece en) Lo que traducimos entonces en la idea fundamental de salud, “Quien cuya consciencia es establecida en el ser es el poseedor de salud.”

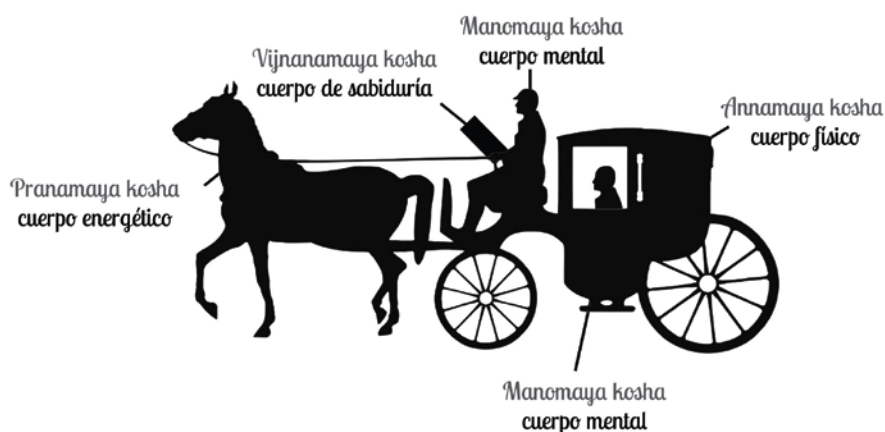
Y para establecer nuestra consciencia en uno mismo, en tu centro, no tiene que haber alteraciones o trastornos en las funciones corporales, facultades mentales, emocionales, incluida la armonía con tu entorno.

Para la Organización Mundial de la Salud el significado es el mismo “Buena salud es el sentido de bienestar físico, psicológico y emocional, en todos los niveles social y espiritual incluso.”

En Yoga tener buena salud es la armonía con nuestros 5 cuerpos o “*Koshas*”:

- a. **Annamaya kosha** cuerpo físico (el carruaje)
- b. **Pranamaya kosha** cuerpo energético (los caballos)
- c. **Manomaya kosha** cuerpo mental (el jinete)
- d. **Vijnanamaya kosha** cuerpo intuitivo o de sabiduría (ruta o plano)
- e. **Anandamaya kosha** cuerpo eterno (el pasajero)

#### 5 cuerpos o “Koshas”



También Ayurveda (ciencia védica de la salud) nos dice que un ser goza de buena salud es porque los tres estados de humores biológicos del cuerpo o “*Doshas*” están en equilibrio:

- a. **Vata** éter+aire (aire y gas)
- b. **Pitta** fuego+agua (bilis)
- c. **Kapha** tierra+agua (mocos y flemas)

**Swastha** es aquel cuyos doshas están en equilibrio: donde la capacidad digestiva está uniformemente balanceada, también los órganos principales del cuerpo, la excreción de residuos del cuerpo funciona con normalidad y los órganos cognitivos y mente están lúcidos.

### 3 humores biológicos o “Doshas”



Swastha es aquel cuyos doshas están en equilibrio:

“Quien cuya consciencia es establecida en el ser es el poseedor de salud.”

## 1.2 Gunas

Los gunas son 3 cualidades inherentes en la naturaleza, flora, fauna, dentro de nosotros, que influyen nuestro comportamiento, la forma en cómo vivimos, cómo pensamos y con ello también nuestra salud, éstos son: *satwas, rajas y tamas*.

*Cuando tenemos deseos no cumplidos, decidimos con ello la naturaleza del próximo nacimiento. Atando así al atman dentro de la rueda cíclica del karma de nacimiento-muerte, volviéndolo a encerrar en el cuerpo físico.*



a. **Satwas gunas** se caracterizan por el balance, armonía y sabiduría. Es responsable de los estados positivos de la mente y el balance de los sistemas en el cuerpo lo que conduce a una buena salud.

b. **Rajas gunas** por la actividad, pasión, deseo, apego, complejidad. Es responsable de una sobre estimulación en mente y cuerpo lo que implica sufrir estrés con el tiempo y afecta tu salud generando enfermedades como hipertensión, diabetes, etc.

c. **Tamas gunas** por la inercia, ignorancia, aburrimiento, inactividad. Es responsable de los estados negativos de la mente debilidad en sistemas y órganos en el cuerpo, con el tiempo causa desórdenes en todo nuestro sistema lo que nos lleva a problemas como cáncer, depresión crónica, desordenes en el sistema inmunológico.

### 3 cualidades inherentes en la naturaleza o “Gunas”

#### Satwas

balance, armonía y sabiduría

Responsable de los estados positivos de la mente y el balance de los sistemas en el cuerpo lo que conduce a una buena salud.

#### Rajas

pasión, deseo, apego, complejidad

Es responsable de una sobre estimulación en mente y cuerpo lo que implica sufrir estrés con el tiempo y afecta tu salud.

#### Tamas

inercia, ignorancia, aburrimiento, inactividad

Es responsable de los estados negativos de la mente debilidad en sistemas y órganos en el cuerpo causa desórdenes en todo nuestro sistema lo que nos lleva a problemas como cáncer.

### Cáncer es una manifestación de la acumulación de tamas gunas

Cuando **no somos conscientes de la relación entre la forma en cómo vivimos y nuestra salud, somos como un barco a la deriva** que va en cualquier dirección inesperada sin saber su destino, **a menos de que activemos los gunas que necesitamos.** *EJ. Cuando me siento somnoliento (tamas) tomo una taza de café para despertar o me lavo la cara (rajas) cambiando así mi cualidad inherente por otra para compensar y estar en equilibrio de nuevo.*

**El exceso de tamas y rajas genera enfermedad.** Pero el más peligroso son los tamas, cuando se vive mucho tiempo bajo su influencia causa depresión, obesidad, infecciones, desordenes degenerativos como artritis, demencia, ***Cáncer es una manifestación de la acumulación de tamas gunas.***



A continuación se menciona como se forma la **acumulación de tamas gunas** en los diferentes cuerpos o koshas:

**a. Annamaya kosha cuerpo físico:** disfunción del sistema digestivo, mala alimentación, infecciones, envejecimiento.

**b. Pranamaya kosha cuerpo energético:** agotamiento, exponerse mucho tiempo a un mal clima, falta de actividad física.

**c. Manomaya kosha cuerpo mental:** pensamientos y comportamientos agresivos y violentos, apego, arrogancia, baja autoestima.

**d. Vijnanamaya kosha cuerpo intuitivo:** el pesimismo y negatividad de los pensamientos y recuerdos que elegimos almacenar.

**e. Anandamaya kosha cuerpo eterno** es satwa puro.

## Ocho Pasos para una buena salud

El cuerpo es un organismo que constantemente se reajusta para encontrar ese estado de balance y bienestar, **a menos de que los estímulos negativos de nuestra forma de vivir, excedan sus capacidades**, encontrando así desequilibrio y enfermedad. **Hay 8 pasos simples que tenemos que recordar para mantener ese estado de bienestar y salud** o reencontrarlo una vez se haya perdido, sin estos pasos ninguna terapia podrá ser de ayuda.



### 1. Regularidad en nuestra vida diaria.

Así como la naturaleza necesita de un ritmo y orden para florecer y crecer de la misma forma lo necesitamos nosotros, necesitamos realizar nuestras actividades diarias con la misma regularidad, la hora de dormir, de comer, de levantarse, sin esa regularidad existe el caos.

### 2. Moderación en las actividades. “Samyam”

Todas las actividades que realizamos al día necesitan hacerse con moderación, nada es bueno en exceso, ni el dormir, ni el comer, estudiar o incluso el trabajar o preocuparse.

### 3. Balance entre la actividad física y la mental.

Todos necesitamos sin importar la edad u oficio de 8 horas de trabajo productivo, durante 7 días a la semana. Y de esas 8 horas por lo menos dos deben ser de trabajo físico y dos de trabajo intelectual. Si alguna de éstas faltara, nuestras facultades degeneran, incluso las mentales.

### 4. Dieta nutritiva simple.

Somos lo que comemos y el alimento es la responsable del estado del cuerpo, el tipo de comida que elegimos influencia los pensamientos que tenemos. Comida fácil de digerir, limpia, fresca y de estación.

### 5. Estar en alineación con la naturaleza.

Por un lado nuestra forma de vivir debe estar en sintonía con el lugar donde vivimos, si es un clima frío o cálido consumir lo que esté en temporada. Por otro lado el permitirnos estar en contacto con la naturaleza de vez en cuando, nos permite energizar y desestresar nuestro ser.

### 6. Disfrutar de buena compañía. “Satsang”

Pasar más tiempo con gente que te enriquezca, con principios nobles y puros, el pasar más tiempo con personas positiva ante la vida, activa nuestras cualidades positivas. Saber identificar personas que sustraen esa energía de nosotros y evitarlas, si no podemos evitarlas (familiares), necesitamos enriquecer nuestro círculo de amistades.

### 7. Auto-observación y análisis. “Swadhyaya”

El observar desde la crítica constructiva nuestro propio comportamiento, lo que pensamos y decimos, cambiar nuestros pensamientos y actitudes tóxicas. Es sólo a



través de ésta práctica que la transformación ocurre, cada día es una oportunidad para cambiar.

## 8. Expandir nuestro horizonte más allá del Yo-mío “Seva”

Significa el pensar, sentir y trabajar no sólo para nuestra propia persona o conocidos inmediatos, sino para seres fuera de nuestro entorno, sin esperar nada a cambio. Seva nos lleva experimentar paz y regocijo, salir de nuestra mente y ver el mundo de otra forma.

### Desarrollo de enfermedad.

Para que en nuestro cuerpo se presente una enfermedad, hay que entender que es un largo camino con varias fases y culmina finalmente con la aparición de ese padecimiento de forma física. Podemos verlo como un tren con diferentes paradas:

- a. **Fase psicológica**, los síntomas están a nivel de la mente (perdida de la alegría y la paz interior).
- b. **Fase psicósomática**, los síntomas mentales se entrelazan con los físicos (inhabilidad de escuchar la voz interior).
- c. **Fase somática**, los síntomas físicos tienen mayor peso que los mentales, pero aún es reversible (perdida del bienestar, pérdida de energía, falta de apetito y fatiga).
- d. **Fase orgánica**, los síntomas son irreversibles en el cuerpo.

### Desarrollo de una enfermedad



## Clasificación de enfermedades

En términos generales se clasifican en 2:

**Interaccionales:** Las enfermedades que se contagian por el contacto con otros seres humanos y su entorno. Microbiano, mecánico o alérgico, las cuales se pueden controlar o prevenir.

**Intrínsecas:** Las enfermedades intrínsecas crecen de una forma u otra en el ser humano incluso a veces de forma congénita. Metabólicas, genéticas (hipertensión, enfermedades auto inmunes) los tumores benignos y cáncer son algunos ejemplos.

No es posible encontrar una causa definitiva para ellas, sólo factores que contribuyen y aunque no pueden ser completamente controladas o prevenidas, pero si pueden ser gestionadas en menor o mayor medida.

### Factores que contribuyen

- Inconsistencia durante un periodo considerable en seguir los 8 pasos para una buena salud.
- Proceso natural de envejecimiento u otras causas de deterioro.
- Cambios en el ambiente incluidos calamidades naturales o hechas por el hombre.
- Fructificación de un karma pasado.

De los cuales sólo el primer factor está en manos de nosotros.

#### Factores que contribuyen en la pérdida del bienestar

*Inconsistencia durante un periodo considerable en seguir los 8 pasos para una buena salud.*

*Proceso natural de envejecimiento u otras causas de deterioro.*

*Cambios en el ambiente incluidos calamidades naturales o hechas por el hombre.*

*Fructificación de un karma pasado.*



### 1.3 Entendiendo el cáncer

Es una enfermedad de las células caracterizada por una mutación genética donde podemos encontrar: **1.células anormales**, **2.desenfrenada producción celular**, **3.falta de maduración en las células “diferenciación”**, **4.malfuncionamiento celular**, **5.comportamiento invasivo** (invasión de tejido vecino) y a menudo **6.metástasis** (diseminación del cáncer por vía linfática o por el flujo sanguíneo a órganos distantes).



Un tercio de los diferentes cánceres se pueden prevenir, otro tercio cuando se diagnostica con tiempo es potencialmente curable, y el último tercio los cuidados paliativos apropiados, nos brindan una mejora sustancial en la calidad de vida.

El cáncer se presenta en muchas formas de vida donde **las células cancerígenas se comportan de forma irregular**. Por alguna razón las células de material genético ADN, sufren una mutación estructural irreversible y comienzan a comportarse de forma errática, creciendo y multiplicándose rápidamente por lo que **comprime las células normales a su alrededor, compitiendo con ellas por nutrientes y espacio**.

Invaden el tejido circundante e incluso pueden llegar a órganos distantes mediante el sistema linfático, el torrente sanguíneo o de las cavidades corporales. **En ocasiones sólo hasta que se presenta la metástasis es cuando se diagnostica el cáncer**.

Un tercio de los diferentes cánceres son prevenibles, otro tercio si se diagnostica con tiempo es potencialmente curable, y el último tercio mediante cuidados paliativos apropiados, puede brindarnos una mejora sustancial en la calidad de vida.

### Difiere de un país a otro el padecimiento del cáncer



En Japón el cáncer de estómago es más frecuente que en Estados Unidos.

El cáncer cervical es la principal causa de muerte relacionada con el cáncer en la India.



El cáncer cervical es más común en Europa comparándolo con la India.



En Estados Unidos el cáncer de estómago es muy raro, pese a la mala alimentación, pero el cáncer de mama y pulmones es más frecuente.

Estudios de la Sociedad Americana del Cáncer y el Instituto Nacional del Cáncer en Estados Unidos (con base en casos de 2011 a 2015).

Aunque el estilo de vida en occidente hace que haya mayor gente que padezca cáncer porque la expectativa de vida es mayor, comparándolo a países subdesarrollados, es justo en éstos donde es causa de muerte al haber pocas acciones de terapia y control.

Las fases del desarrollo de cáncer incluyen ver el tamaño del tumor inicial, el nivel de segregación a los nódulos linfáticos y la presencia o ausencia de metástasis.

**Identificar la fase de desarrollo del cáncer es fundamental para establecer pronóstico y tratamiento.**

Algunos tipos de cáncer tienen un estado pre-cancerígenos donde generalmente encontramos que es completamente reversible. EJ. la displasia del cérvix y algunos tipos de **leucoplasia** de la cavidad oral (parches blancos y espesos en las encías o en la parte interna de los pómulos) son comúnmente encontrados en padecimientos pre-cancerígenos.



## Rol de los genes

Todo el material genético que incluye el núcleo de la célula lleva toda la información de su funcionamiento. **Existen 3 tipos de genes involucrados** en el crecimiento de la célula.

**a. Proto-oncógenos** son genes normales que **regulan el crecimiento natural de la célula**, cuando mutan a oncógenos, fallan en su función y células cancerígenas comienzan a crecer. Por lo menos hasta ahora se han identificado más de **30 oncógenos**.

**b. Supresor tumoral** es un gen que interrumpe el crecimiento de células anormales, actúa como pedal de freno. Cuando mutan, su habilidad se pierde permitiendo el crecimiento de dichas células cancerígenas.

El más importante hasta ahora conocido como **p53 que programa la muerte de la célula anormal y hay una mutación de éste gen incluso en el 50% de los cánceres**. La exposición prolongada a la radiación solar, luz ultravioleta genera una mutación permanente en éste gen, razón por la que está ligado al cáncer de piel.

**c. Genes que regulan la reparación ADN**, normalmente detectan y reparan cualquier anomalía en el ADN pero, al mutar dejan de hacerlo, permitiendo que las células anormales sigan reproduciéndose sin ser detectadas, por lo que su rol en cáncer es controversial porque sólo se presenta en ciertos tipos de cáncer..

## Carcinógenos

Para esta mutación y reproducción requiere tiempo por lo que es sólo con el avance de la edad que se presentan, Los agentes que causan cáncer se llaman **carcinógenos**.  
**Físicos**. Radiación (solar, ultravioleta, etc).

**Química**. Tabaco (benceno, formaldehído y nitrosaminas), radicales libres de oxígeno.

**Biológicos**. Virus de Hepatitis B, Virus de papiloma humano VPH.

**Desde el punto de vista de Yoga:**

**Emociones reprimidas** durante mucho tiempo que estresan las glándulas y reprimen su funcionamiento normal.

**Patrones viciosos de pensamiento** “Siempre me pasa lo mismo”, “No tengo suerte”, “¿Para qué intentarlo si no voy a poder?”

**Emociones negativas** prolongadas (culpabilidad, frustración, venganza, tristeza excesiva).



No obstante la mínima o nula exposición a éstos carcinógenos no es garantía de no padecer cáncer ya que el proceso de mutación puede aparecer incluso sin ningún precedente, pero no por ello tenemos que ayudarlo.

## Carcinógenos

*Los agentes que causan cáncer se llaman carcinógenos.*

- **Físicos.** Radiación (solar, ultravioleta, etc).
- **Química.** Tabaco (benceno, formaldehído y nitrosaminas), radicales libres de oxígeno.
- **Biológicos.** Virus de Hepatitis B, Virus de papiloma humano VPH.

### Desde el punto de vista de Yoga:

- Emociones reprimidas durante mucho tiempo estresan las glándulas en nuestro cuerpo y reprimen su funcionamiento normal.
- Patrones viciosos de pensamiento  
"Siempre me pasa lo mismo", "No tengo suerte",  
"¿Para qué intentarlo si no voy a poder?"
- Emociones negativas prolongadas  
culpabilidad, frustración, venganza, tristeza excesiva.



## El papel del sistema inmunológico

En condiciones normales un sistema inmunitario fuerte identifica células anormales y las destruye operando mediante dos formas:

- a. inmunidad mediada por anticuerpos
- b. inmunidad mediada por células

La mutación de las células no influye tanto en el desarrollo del cáncer, como la inhabilidad del cuerpo de destruir dichas células. El desequilibrio del sistema inmunológico además de ser afectado por factores que conocemos como: nutrición, estrés crónico (corticoides y adrenalina), deficiencia en proteínas y vitaminas como la piridoxina (vitamina B6 aguacate maíz), vitamina A, C y E, ácido fólico, zinc, sobretrenamiento al que no estemos acostumbrados pueden disminuir la respuesta inmunitaria temporalmente.

### Desde el punto de vista de Yoga:

El estado de la mente tiene un rol muy importante en la eficiencia del sistema inmunitario, ya que afectan al sistema nervioso autónomo y sistema endócrino. Un



ambiente contaminado pone en tensión al sistema inmune, por lo **que se recomienda un ambiente limpio cargado de prana mediante la práctica de pranayama** (control del prana mediante respiración) y de iones negativos energiza el sistema inmune.

### El papel del sistema inmunológico

La mutación de las células no influye tanto en el desarrollo del cáncer, como la inhabilidad del cuerpo de destruir dichas células.

- **nutrición**,
- **estrés crónico** (corticoides y adrenalina),
- **deficiencia en proteínas y vitaminas** como la piridoxina (vitamina B6 aguacate maíz), vitamina A, C y E, ácido fólico y zinc,
- **sobretrenamiento** al que no estemos acostumbrados pueden disminuir la respuesta inmunitaria temporalmente.

### Desde el punto de vista de Yoga:

- **El estado de la mente tiene un rol muy importante en la eficiencia del sistema inmunológico**

Nuestras emociones afectan al sistema nervioso autónomo y sistema endócrino. Un ambiente contaminado pone en tensión al sistema inmune, se recomienda un ambiente limpio cargado de prana mediante la práctica de pranayama (control del prana mediante respiración) que energiza el sistema inmune.



### Tipos de cáncer.

Basándonos en el tipo de célula original se clasifican en 3 tipos:

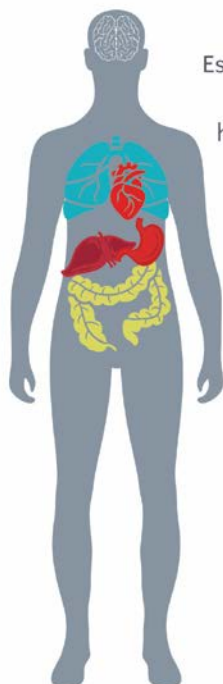
- Carcinomas.** Surgen del tejido epitelial que recubre órganos internos y externos y comprenden el 80% de los cánceres, presentado en los cánceres de intestino, pulmones y cáncer de mama.
- Sarcoma.** Surgiendo de tejido conectivo como el hueso, cartílago, grasa y músculo.
- Otros.** Incluyen la leucemia, limfoma y otros menos comunes que surgen las células nerviosas.

### Síntomas comunes de advertencia.

Es importante mencionar que éstos síntomas ocurren con frecuencia pero no representa la aparición de cáncer en su estado físico hablando de la fases de enfermedad, sólo factores de riesgo.



### Síntomas comunes de advertencia



Es importante mencionar que éstos síntomas ocurren con frecuencia pero no representa la aparición de cáncer en su estado físico hablando de la *fases de enfermedad*, sólo son factores de riesgo.

- Cambio en el hábito intestinal, en el hábito de evacuación o en la función de la vejiga
- Sangrado anormal.
- Úlceras y cicatrices que no curan, pérdida inesperada de peso o anemia.
- Aparición de cualquier bulto o engrosamiento.
- Indigestión o dificultad de pasar alimentos.
- Cambios en la piel como aparición de cualquier mancha o lunar irregular.
- Tos molesta unida a un cambio de voz persistente.

## 1.4 Causas

El conocimiento del cáncer data desde inicios de la civilización, el experto en ayurveda Sushruta lo menciona en su “Sushruta Samhita” escrito antes del año 600 A.C

No hay una sola causa que origine el cáncer, ya sabemos que **son diferentes carcinógenos** los responsables en mayor medida del desarrollo de la enfermedad a lo largo de un tiempo variable. Principalmente **surge como una consecuencia de las condiciones de vida**, llamemos le factores ambientales, factores biológicos, hábitos y desde el punto de vista del yoga, de un estado mental.

Pero incluso aunque todos estos factores sean saludables, no existe garantía de que el cáncer no se presente, por lo que es difícil señalar una sola causa.

Ciertas sustancias generadas en el cuerpo como son los **radicales libres** u **oxidantes** (Se producen cuando el alimento es metabolizado para producir energía en las células, sus átomos contienen un electrón que no está aparejado, lo que los hace muy inestables en su entorno). **Su acumulación en el cuerpo inicia el proceso de oxidación y envejecimiento en el cuerpo**, efecto que puede ser contrarrestado con los antioxidantes mediante una dieta rica en antioxidantes.

Ver:

[Los tiburones y el cáncer](#)





## Causas Posibles carcinógenos alimentarios

La acumulación de radicales libres u oxidantes en el cuerpo inicia el proceso de oxidación y envejecimiento en el cuerpo, efecto que puede ser contrarrestado con los antioxidantes mediante una dieta rica en antioxidantes.



### Alcohol

**Acrilamida:** sustancia que se genera de procesos de cocción en alimentos que contienen almidón como patatas fritas.

**Pescado:** grandes depredadores como tiburones están en la cima de la cadena alimenticia por lo que sus cuerpos tienen una alta concentración de mercurio.

**Alimentos procesados:** Debido a la acumulación de nitritos.

**Aminas heterocíclicas:** Carnes rojas ingeridas en exceso (más de dos veces por semana): Se basa en evidencia de estudios epidemiológicos que muestran una asociación positiva entre el consumo de carne roja y el desarrollo de cáncer colorrectal.

**Pesticidas y herbicidas:** Los vegetales y frutas a veces contienen niveles bajos de éstos químicos y aunque no existe de momento evidencia ligada al cáncer.

**Productos preservados en escabeche y sal:** Vinculado a cáncer de estómago, cáncer nasofaríngeo y de garganta.

**Azúcar y Grasas trans-saturadas:** Vinculado al padecimiento de obesidad.

**Vitamina A:** En dosis excesiva gracias a la ingesta de muchos suplementos puede incrementar el riesgo de cáncer de pulmón.

## Factores psicológicos.

La mente es una fuerza extremadamente poderosa que **puede crear un estado de salud o destruirlo**. Sólo recientemente la **neurología** empieza a hacer investigaciones profundas acerca de éste hecho.

Toda la información de nuestro entorno es percibida por nuestros sentidos y enviada al cerebro. **En Yoga la mente se divide en 4 componentes:**

- **Manas** la mente profunda, emplea la lógica,
- **Chitta** la memoria principal,
- **Ahamkara** la identidad del Yo,
- **Buddhi** la inteligencia suprema.



## Causas Factores psicológicos

La mente es una fuerza extremadamente poderosa que puede crear un estado de salud o destruirlo.  
En Yoga la mente se divide en 4 componentes:

**Manas** la mente profunda, emplea la lógica,  
**Chitta** la memoria principal,  
**Ahamkara** la identidad del Yo,  
**Buddhi** la inteligencia suprema.



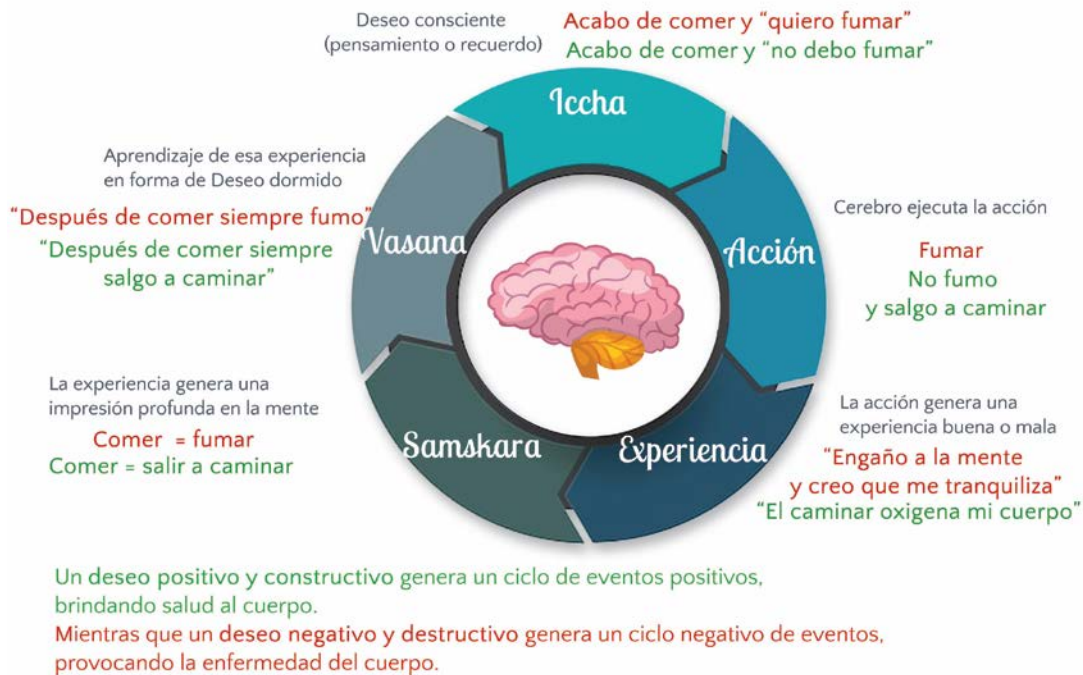
En los **Yoga Sutras de Patanjali** dice que **iccha** expresa un deseo consciente que lleva a una acción mental (un pensamiento, recuerdo) y esa acción crea una experiencia buena o mala, así mismo dicha acción genera un resultado físico.

El resultado de esa acción genera una experiencia, buena o mala, la experiencia crea una impresión en las capas profundas de la mente llamada **Samskara o arquetipo**.

Todas las experiencias nos enseñan algo, éste aprendizaje se almacena en la memoria, al mismo tiempo que genera un deseo dormido **Vasana** y puede permanecer dormido por mucho tiempo incluso por varias vidas. Un día ese deseo dormido **Vasana** es estimulado por un evento convirtiéndolo en **iccha** deseo consciente manifiesto. Y el ciclo continúa indefinidamente.

*Ej. Pensamiento surge en la mente “fumar” (iccha) al pensar en ello y hacerlo consciente, “quiero fumar” me recuerda a la última vez que fumé (experiencia positiva/negativa) y lo llevo al plano físico y la persona “fuma finalmente” generando un samskara (impresión profunda en la mente) dejando ese “aprendizaje en la memoria” como deseo dormido, hasta que vuelvo a recuperar ese pensamiento en la mente.*

## Causas Funcionamiento de la mente



Un **deseo positivo** y constructivo genera un ciclo de eventos positivos brindando salud al cuerpo. Mientras que un **deseo negativo** y destructivo genera un ciclo negativo de eventos provocando la enfermedad del cuerpo.

Yoga nos brinda de herramientas para saber identificar esos procesos mentales negativos y destructivos, incluso en la fase de deseo, antes de que la acción y la experiencia se generen, ya que si éstos pensamientos alcanzan el estado de impresión en la mente o Samskara tiene que vivirse de nuevo en forma de experiencia.

Las impresiones de eventos que pasan en nuestra niñez así como en vidas pasadas determinan muchas veces los patrones de reacción en cada individuo. Por eso los primeros años de vida de un individuo son muy importantes porque ayudarán a marcar esas impresiones dormidas en la mente, algo que deberían tener en cuenta padres y profesores en su relación con niños.

Cuando uno piensa, siente o experimenta algo en la mente, un cambio químico y eléctrico ocurre en el cerebro. Activa el hipotálamo, haciendo de puente entre el sistema nervioso somático (mover un brazo, caminar), sistema nervioso autonómico (proceso de digestión, pulsaciones cardiacas) y el sistema endócrino.

Por lo tanto el estado de la mente puede afectar, a través del hipotálamo, la función de todo el cuerpo y por consiguiente afectar al sistema inmune en conjunto.

## Teoría del karma.

La teoría del karma nos dice que todo pensamiento - acción buena, mala, consciente o inconsciente genera un resultado inmediato o en el futuro, incluido en otras vidas. Cuando el fruto de esa acción se materializa, sólo queda la asimilación y el fluir con la situación. Pero cuando aún no se materializa, el resultado puede fortalecerse o debilitarse con una acción apropiada, uno debe emplear ésta oportunidad para ser consciente de cada una de nuestras acciones e interacciones.

**De acuerdo a la teoría del karma un patrón de pensamiento negativo apresura la materialización del karma de acciones negativas del pasado, resultando en enfermedad.**

Desde el punto de vista de yoga, en ausencia de factores causantes incluso en personas positivas que siempre han tenido un estilo de vida saludable, buena alimentación, el desarrollo de cáncer en su cuerpo, se debe a las leyes de karma en ésta y otras vidas.

### Teoría del karma

La teoría del karma nos dice que todo pensamiento - acción buena, mala, consciente o inconsciente genera un resultado inmediato o en el futuro, incluido en otras vidas.

**De acuerdo a la teoría del karma un patrón de pensamiento negativo apresura la materialización del karma de acciones negativas del pasado, resultando en enfermedad.**

#### Desde el punto de vista de Yoga:

En ausencia de factores causantes incluso en personas positivas que siempre han tenido un estilo de vida saludable, buena alimentación, el desarrollo de cáncer en su cuerpo, se debe a las leyes de karma en ésta y otras vidas.



## 2. Entendiendo el ser.

### 2.1 Ahamkara

Ante esta pregunta todas nuestras respuestas se identificarán con el cuerpo físico y el papel que le toca actuar. De acuerdo a la **filosofía de Samkhya** (de donde proviene la filosofía del yoga) todos los seres nacemos con **Ahamkara – consciencia del ser**, pero debido al adoctrinamiento desde niños se nos enseña a identificarnos solamente con el cuerpo y nombre.

La ciencia del yoga nos ayuda a re establecer el vínculo dormido entre el individuo y su ser interior, nos ayuda a crear un balance entre las facultades mentales, emocionales e interacciones sociales.

#### 5 cuerpos o “Koshas”



### Aprendiendo a conocernos.

De nuestros 5 cuerpos:

- Annamaya kosha cuerpo físico (el carruaje)
- Pranamaya kosha cuerpo energético (los caballos)
- Manomaya kosha cuerpo mental (el jinete)
- Vijnanamaya kosha cuerpo intuitivo o de sabiduría (ruta o plano)
- Anandamaya kosha cuerpo eterno (el pasajero)

Con el que estamos más habituados es **Annamaya kosha**, el cuerpo físico, pero realmente no lo conocemos ya que no somos conscientes de nuestros órganos y sistemas, glándulas, hormonas ni cual es su función dentro de nuestro cuerpo.

Con la práctica continua de **yoga aprendemos a escucharnos**:

### Entendiendo el ser

#### Ahamkara - Consciencia del ser

De acuerdo a la filosofía de Samkhya (de donde proviene la filosofía del yoga) todos los seres nacemos con Ahamkara, pero por adoctrinamiento desde niños se nos enseña a identificarnos solamente con el cuerpo y nombre.

Con la práctica continua de **yoga aprendemos a escucharnos**:

- **Durante las asanas (posturas)** toda nuestra atención se dirige a las diferentes partes de nuestro cuerpo en movimiento surgiendo así diferentes sensaciones.
- **Cuando practicamos pranamaya (respiración)** nuestra atención se dirige a la respiración y su proceso en la mente - cuerpo - emociones.
- **Con pratyahara (meditación)** con los ojos cerrados esa atención se dirige a tu interior en un aislamiento de los sentidos.
- **Cuando comemos** somos conscientes de los efectos de los nutrientes de los alimentos que ingerimos.

Con esto nuestra capacidad de autoconciencia se multiplica de muchas formas.



Nos damos cuenta que **el cuerpo no sólo es materia** y que necesitamos de prana para realizar diferentes funciones, nos hacemos conscientes y la percibimos bajo el sentimiento de cansancio / viveza, ligereza / pesadez, atontamiento / estado de alerta, sensaciones más allá de las emociones reconociendo cuando los niveles de energía cambian y **reconociendo los diferentes tipos de cuerpos dentro de nosotros**.

## 2.2 Necesidad de la conexión con nuestro ser.

Es la necesidad esencial de todo ser el conectar consigo mismo sean lo reconozcan de forma consciente o no. Cuando conectamos con nosotros el entendimiento de nuestro cuerpo, el sistema energético, mente y su funcionamiento mejoran; por lo que comenzamos a emplear éstas facultades de mejor manera. **Aprendemos a aprovechar una fuente interna ilimitada de fuerza y sabiduría.**



## Necesidad de la conexión con nuestro ser

*Aprendemos a aprovechar una fuente interna ilimitada de fuerza y sabiduría.*

Cuando conectamos con nosotros el entendimiento de nuestro cuerpo, el sistema energético, mente y su funcionamiento mejoran; por lo que comenzamos a emplear éstas facultades de mejor manera.

*Las interacciones con otras personas y nuestro ambiente se vuelven más enriquecedoras.*

**Cuando padecemos cáncer ésta necesidad se hace más fuerte:**

- Necesitamos activar nuestro poder interno de sanación.
- Necesitamos éste soporte interno para enfrentar la crisis.
- Necesitamos sumar nuestro poder de voluntad y todas nuestras fortalezas para luchar y vencer al cáncer así como las dificultades asociadas.

Y por último pero también muy importante, **necesitamos de la sabiduría** para saber que tanto luchar y como aceptar una situación cuando ésta se ha hecho irreversible .

La necesidad en éste estado es urgente porque nos hemos concienciado de la vulnerabilidad de la vida.



## 2.3 Practicas de yoga para conectar con nuestro ser interior.

Yoga nos brinda de herramientas para establecer dicha conexión y se pueden agrupar bajo las siguientes prácticas:

- **Asanas** (pawanmuktasana, tadasana, tiryaka tadasana, kati chakrasana, marjari asana, makarasana, saral bhujangasana)
- **Conciencia en la respiración** (respiración normal, sonido de la respiración, sensación frío calor)
- **Pranayama** (abdominal, torácica, ambas, extendiendo a 7 tiempos, anuloma viloma (respiración alternada), ujjayi pranayama (respiración victoriosa)
- **Yoga Nidra**
- **Pratyahara** (aislamiento de sentidos – meditación) y **dharana** (concentración)
- **Bhakti Yoga** (escoger un mantra y concentrarse en su canto, coordinando con respiración)
- **Japa Yoga** (yoga de mantras)

## Prácticas de yoga para conectar con nuestro ser interior

Yoga nos brinda de herramientas para establecer dicha conexión y se pueden agrupar bajo las siguientes prácticas:

- **Asanas:** pawanmuktasana, tadasana, tiryaka tadasana, kati chakrasana, marjari asana, makarasana, saral bhujangasana
- **Conciencia en la respiración:** respiración normal, sonido de la respiración, sensación frío calor
- **Pranayama - respiración:** abdominal, torácica, ambas, extendiendo a 7 tiempos, anuloma viloma, ujjayi pranayam
- **Yoga Nidra:** meditación guiada con **Pratyahara** concentración y **dharana** meditación
- **Bhakti Yoga y Mantra Japa:** escoger un mantra "OM" y concentrarse en su canto, coordinando con respiración.



## Prácticas de yoga para cada caso

**Tipo de cáncer:** Prácticas recomendadas

**Mama:** Gomukhasana, Ujjayi pranayama, anahata shuddhi

**Cérvix:** Bhadrasana, Swastikasana, Nadi Shodana pranayama, Nasikagra Drishti, Mooladhara Shuddhi

**Colon o Riñones:** Swastikasana, Nadi Shodana pranayama, Swadhisthasana Shuddhi

**Próstata, ovarios o útero:** Swastikasana, Nadi Shodana pranayama, Swadhisthasana Shuddhi

**Estómago o hígado:** Vajrasana, Nadi Shodana pranayama, Manipura Shuddhi

**Pulmón:** Gomukhasana, Bhramari pranayama, Prana mudra, Ujjayi pranayama, Anahata Shuddhi

**Cavidad oral:** Bhramari pranayama, Ajna Shuddhi

**Cerebro:** Om shanti, Bhramari pranayama, Ajna Shuddhi

**Torrente sanguíneo:** Serie de Pawanmuktasana, Nadi Shodana pranayama, Vishuddhi y Ajna Shuddhi

**Huesos y músculos:** Serie de Pawanmuktasana, Ujjayi pranayama, Mooladhara Shuddhi