

CUIDAR-SE PER DINS I PER FORA

LA PRÀCTICA DEL IOGA

Tenim eines com aquesta, i no les aprofitem

El Ioga és una pràctica de ment i cos que té el seu origen a l'Índia fa milers d'anys, i segons algunes fonts els orígens es remunten als antics rishis, savis de l'antiguitat vèdica, fa ja més de 8000 anys. És un dels sis sistemes ortodoxos de la filosofia hindú i, també, forma part de l'ayurveda, el sistema mèdic tradicional hindú.

La paraula "Ioga" deriva de l'arrel sànscrita "yuj", que significa lligar, unir, ajuntar, dirigir i concentrar la pròpia atenció per a la seva aplicació i ús. Això es refereix a l'objectiu general del Ioga, que és el d'unir la ment i el cos de manera que ajuda al benestar personal. S'ha practicat històricament a l'Índia i a l'est asiàtic. Durant més de dos mil·lennis, el Ioga s'ha dividit en diferents escoles de pensament, mantenint el propòsit de dirigir i unir la ment i el cos.

La pràctica del Ioga unifica la ment i el cos mitjançant la respiració coordinada (pranayama), el moviment (asana) i la meditació (dhyana). A qui segueix el camí del Ioga se li crida iogui o yoguini. Comprèn un estil de vida integral, més que una disciplina física i menys que una religió. L'autodisciplina és un dels elements que més pot definir el camí del Ioga.

A continuació, veurem com ens pot aportar molts beneficis a nivell de gestió corporal i emocional.

Amas

Es refereix a la forma com interactuem amb el món que ens envolta. Inclou la nostra actitud cap a altres éssers vius, el nostre entorn i els objectes que estan fora de nosaltres. Són cinc:

Ahimsa: traduït com no-violència, significa tenir compassió i amabilitat cap a un mateix, cap a altres persones i animals, sobretot dels més afortunats. Valorar la vida dels altres i reaccionar pacífica i conscientment a través de les nostres paraules, fets i accions. Cultivar ahimsa entre els músics adquireix una rellevància particular, després de conèixer els alt nivells d'autocrítica, podent ajudar els intèrprets a establir una relació més saludable tant amb un mateix com amb els altres.

Satya: significa dir la veritat, ser sincer i abstenir-se de la mentida. Honestat basada en la bona intenció, comunicar el que s'ha de dir sense fer mal als altres innecessàriament. Per als intèrprets pot ser pertinent en el sentit de ser autèntics en el seu art i honestos amb ells mateixos sobre les seves motivacions i limitacions. Al mateix temps podia implicar reconèixer la

ORIOI ESTIVILL

existència d'una lesió o malaltia en lloc de seguir treballant, el que també implicaria *satya* amb un mateix.

Asteya: seria l'equivalent a el manament bíblic de "no robaràs". Aplicat als objectes, però també a la protecció de la confiança dels altres i a l'ús d'objectes i idees per al seu propòsit previst. Per als músics el "robar" podria considerar-se copiar o apropiar-se de la feina o de les idees dels altres, o desconsiderar el valor de el temps dels altres durant els assajos.

Brahmacharya: és moderació, que significa comportar-se de manera responsable per avançar cap a la veritat i l'enfocament en aquelles coses que són essencials i més importants en la vida. Per als intèrprets pot entendre com una guia per controlar la forma com es fa servir el cos, evitant l'excés i la indulgència, controlant també el que es diu, com la comunicació nociva o la crítica, i aprenent a controlar la ment evitant la indulgència, el dubte i el diàleg intern negatiu.

Aparigraha: es sol traduir com autocontrol o no cobdícia, no afecció o no possessivitat. Vol dir tenir només l'essencial, sense aprofitar-se de les situacions o explotar als altres. Per als músics té rellevància entre aquells que mostren una forta inclinació i identificació amb les seves habilitats i èxits com a músics, els errors o faltes porten a grans desil·lusions i ansietat a causa de la forta identificació o idealització.

Niyamas

Refereixen a una segona de la pràctica del loga.

Descriuen l'actitud d'un individu cap a si mateix. Hi ha cinc niyamas descrits en els sutres de Patanjali:

Saucha: neteja dels aspectes externs i interns de el cos. La bona salut mental i física per tant són components importants i es poden aconseguir a través de les asanes i el pranayama. Destaca per tant la importància de l'autocura, aspecte que entre els músics no hauria de ser subestimat tenint en compte els grans esforços físics, mentals i emocionals que comporta aquesta professió, tal i com s'ha detallat en els punts anteriors.

Santosha: satisfacció, estar content amb el que un té, Iyengar (2017) afirma "una ment que no està satisfeta no pot concentrar-se". Com s'ha esmentat en relació a l'perfeccionisme i l'ansietat escènica musical, el comportament dels músics altament ansiosos, perfeccionistes i amb gran nivell d'autocrítica, mostren una major insatisfacció després de les actuacions.

Tapas: autodisciplina que significa mantenir el cos en bona condició física. Això també s'aconsegueix a través de asanes i pranayama, i amb hàbits saludables de nutrició, somni, exercici, treball i relaxació.

Svadhyaya: auto estudi o acte investigació, especialment a través de l'estudi de textos espirituals antics com la Bíblia, els loga Sutras, l'Alcorà, i molts altres. Una interpretació més secular és la recerca de la millora personal constant a través de l'aprenentatge.

Isvara pranidhana: que encoratja la rendició a un ésser superior, deixant anar les lluites i acceptar les nostres limitacions. Es refereix a la dedicació o lliurament a alguna cosa més important que un mateix. En relació amb els músics es pot interpretar com "la música en si, a l'art en el seu conjunt, o la dedicació a la bellesa o la naturalesa".

Asanas

Un asana és una postura de ioga, per tant, la pràctica d'asanes és una seqüència de diferents postures. El propòsit de les asanes és ajudar a comprendre i a usar els seus cossos d'una manera saludable. Enfocada a l'context musical i interpretatiu té relació directa amb la manera en què els músics s'enfronten al seu cos i a la seva utilització en les seves pràctiques i rutines diàries.

Pranayama

Es pot definir com el control rítmic de la respiració. El control conscient de la respiració exercit amb el pranayama facilita la integració i harmonització de sistema ment-cos. Controlar la respiració ens permet tenir accés directe al sistema nerviós central, proporcionant una eina simple però efectiva per alterar l'estat psicològic i físic. Això és directament aplicable a molts músics, especialment als relacionats amb instruments de vent, ja que proporciona un control molt més gran de totes aquestes capacitats.

Pratyahara

És la retirada i emancipació de la ment de la dominació dels sentits i els objectes externs.

Implica desviar l'atenció cap a dins, lluny de les distraccions externes com imatges i sons. També relacionat directament amb la cinestèsia; conjunt de sensacions d'origen muscular i articulari sobre l'estat i posició de les diferents parts de el cos en relació a l'espai. Aquest últim concepte, està molt present en els músics, ja que necessiten d'aquestes capacitats per poder regular el nivell d'activació muscular utilitzat durant la pràctica musical.

Dharana

Es tradueix com a concentració, com una forma de conrear l'enfocament en un sol punt. Aquesta tècnica s'ha convertit en una part essencial en les pràctiques modernes de Mindfulness, que habitualment comencen enfocant l'atenció en la respiració, pràctica que com a músics

dhyana

Significa meditació. Quan el flux de la concentració és ininterromput, sorgeix l'estat de dhyana. Podria ser comparable a l'estat de flux experimentat freqüentment per qualsevol músic durant una pràctica musical considerada òptima.

Nous temps, nous objectius

En l'actualitat, s'ha començat a tenir en compte el desenvolupament integral de la persona en el context educatiu. Fins fa relativament poc temps, el currículum es centrava exclusivament en el desenvolupament de certes habilitats tradicionals com ara el raonament o l'anàlisi quantitativa dels resultats. No obstant això, els educadors cada vegada presten més atenció a el desenvolupament d'altres capacitats, com l'equilibri emocional, altres formes d'intel·ligència o les habilitats interpersonals. Tradicionalment les pràctiques meditatives se centren en el cultiu de certes habilitats cognitives (especialment l'atenció i concentració), la creativitat, les relacions socials positives, la compassió cap a un mateix i els altres i l'empatia. En el context educatiu, diverses investigacions han mostrat que la pràctica regular d'el loga té efectes tals com:

- Contribueix a el desenvolupament de la creativitat.
- Millora el desenvolupament de les habilitats necessàries per a les relacions interpersonals.
- Incrementa les respostes d'empatia.
- Ens ajuda a conrear l'autocompassió, que fa molta falta als músics.

Llavors, per a què ens serveix com a músics?

La investigació que documenta els beneficis terapèutics del loga ha crescut de manera constant durant les últimes dècades i ara inclou assaigs clínics controlats sobre afeccions psiquiàtriques com la depressió i l'ansietat, trastorns respiratoris com l'asma, trastorns cardiovasculars com la hipertensió, trastorns endocrins com la diabetis i una varietat

d'afeccions musculoesquelètiques i neurològiques.

En l'anàlisi realitzada per Brown i Gerbarg (2005b) van trobar diversos estudis amb resultats positius en la reducció de la respiració aplicant programes de pranayama. A el mateix temps afirmen que pacients amb trastorns d'ansietat lleu, es van beneficiar a l'practicar uns pocs minuts de *pranayama ujjayi*, restaurant en ells la sensació de control.

L'atenció plena, que va directament lligada a la pràctica de l'loga ens ajuda a diferenciar la realitat i la part que la ment distorsiona d'aquesta realitat, per poder així conèixer-nos a nosaltres mateixos. L'atenció plena permet discernir entre les preconcepcions, la resposta emocional que desenvolupem i el que la persona veritablement és, tenint en compte la impermanència de tots els pensaments, emocions i sentiments.

Segons ens indica Khalsa et al. (2013), una gran quantitat d'articles suggereixen que una pràctica regular de ioga i/o meditació prevé o alleuja els problemes psicològics, emocionals i físics afrontats pels músics.

Aquí tenim algunes de les respostes, recollides en les enquestes realitzades per Adams (2012), que són el resultat d'un estudi que va realitzar implementant la pràctica de loga a alumnes de saxòfon de la Universitat Estatal d'Arizona:

"Realment crec que em vaig sentir més relaxat emocionalment que m'he sentit en molt de temps. Els meus espatlles i braços se sentien cansats, però vaig poder llevar-me la tensió fàcilment. Definitivament em vaig sentir més relaxat després d'aquesta classe. Després de la demostració que vas donar el semestre passat, va ser similar al que s'esperava. La classe va fer que el meu dia semblés menys estressant. La pràctica

semblava menys confusa i més concentrada. Semblava capaç de concentrar-me per més temps i semblava haver-hi menys tensió en la meva esquena i espatlles".

"Sí. Físicament: sóc molt més conscient de la tensió, la postura i la respiració. Penso més en mantenir-me relaxat i això m'ha ajudat a tocar. Mentalment: La respiració profunda m'ajuda a bregar amb l'ansietat i l'estrès. Com a saxofonista, veig que el ioga funciona molt bé (ja que és realment aplicable al que fem), i com a persona sóc més conscient de comestic asseguda, caminant, pressió mandibular, serrant les dents, etc. "

D'altra banda, Jadhav i Havalappanavar (2009) van estudiar la relació entre el benestar subjectiu i l'ansietat experimentada a través d'administrar a 50 participants un qüestionari sobre ansietat anomenat State-Trait Anxiety Inventory o STAI (Spielberger, Gorsuch i Lushene, 1970) i un altre qüestionari sobre benestar subjectiu anomenat "Sell 's Subjective Well-Being Inventory o SUBI" (Sell i Nagpal, 1992) abans de la pràctica de ioga i a la fi d'aquest.

Van trobar, per tant, que aquells que van practicar ioga van presentar menors nivells d'ansietat i major benestar subjectiu.

Per tant, considerant tots els resultats i dades rellevants que existeixen i que proven l'evidència el benefici directe que reben els músics gràcies a la pràctica continuada del ioga. Perquè encara no s'incorpora a les programacions de conservatoris, escoles de música, i altres centres d'ensenyament musical?

Bibliografia

Adams, A. D. (2012). *Yoga and Saxophone Performance: The Integration of Two Disciplines* (Doctoral dissertation). Arizona, EEUU: Arizona State University.

Baas, M., Nevicka, B., & Velden, F. S. (2014). *Specific mindfulness skills differentially predict creative performance*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40 (9), 1092-1106.

Beauchemin, J., Hutchins, T., & Patterson, F. (2008). *Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities*. *Complementary Health Practice Review*, 13 (1), 34-45.

Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005b). *Sudarshan kriya yogic breathing in treatment of stress, anxiety, and depression: Part II - Clinical applications and guidelines*. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11 (4), 711-717.

Chanchani, S., & Chanchani, R. (1995). *Yoga for children - A Complete Illustrated Guide to Yoga*. New Delhi: UBS Publishers' Distributors.

Collyer, S. (2018). *Yoga for singers - A holistic practice tool* (Doctoral dissertation). Queensland University of Technology.

Iyengar, B. K. S. (2017). *Luz sobre el Yoga*. Barcelona: Editorial Kairós.

Cowen, V. S., & Adams, T. B. (2005). *Physical and perceptual benefits of yoga asana practice: results of a pilot study*. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 9, 211-219.

- Birdee, G. S., Legedza, A. T., Saper, R. B., Bertisch, S. M., Eisenberg, D. M., & Phillips, R. S. (2008). Characteristic of Yoga Users: Results of a National Survey. *Journal of General Internal Medicine* , 23, 1653-1658.
- Birdee, G., Yeh, G., Wayne, P., Phillips, R., Davis, R., & Gardiner, P. (2009). Clinical application of yoga for the pediatric population: A systematic review. *Academic pediatrics* , 9 (4), 212-220.
- Jadhav, S. G., & Havalappanavar, N. B. (2009). Effect of yoga intervention on anxiety and subjective well-being. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35(1), 27-31.
- Jeter, P. E., Slutsky, J., Singh, N., & Khalsa, S. S. (2015). *Yoga as a Therapeutic Intervention: A Bibliometric Analysis of Published Research Studies from 1967 to 2013*. *The journal of alternative and complementary medicine* , 21 (10), 586-592.
- Khalsa, S. B. (2004). *Yoga as a therapeutic intervention: A bibliometric analysis of published research studies*. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology* , 48 (3), 269-285.
- Marín, S. E. (2018, Marzo 12). *Yoga, Transmisión y Aprendizaje*. Retrieved from Consejo Mexicano de Investigación Educativa A.C.:
<http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v12/doc/0755.pdf>
- Simarro-Patón, T. (2016). *Efectos positivos del Yoga y su relación con el bienestar subjetivo y la felicidad*.
Universidad de Jaén.
<https://hdl.handle.net/10953.1/3585>
- Simón, V. M. (2006). Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia* , XVII (66/67), 5-30.
- Siegel, D. J. (2010). *Cerebro y mindfulness. La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Madrid: Paidós Ibérica.
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Kairós.
- Steyn, B. J., Steyn, M. H., Maree, D. J., & Panebianco-Warrens, C. (2016). *Psychological skills and mindfulness training effects on the psychological wellbeing of undergraduate music students: An exploratory study*. *Journal of Psychology in Africa* , 27 (2), 167-171.