

HERMÓGENES



YOGA
PARA
NERVIOSOS

HERMÓGENES

YOGA PARA NERVIOSOS

*Presentación del Dr. Osvaldo Paulino, Presidente del Comité de
Ausentismo de la Asociación Internacional de Medicina del Trabajo.*

**Versión castellana de la 17ª. edición en portugués,
por Héctor V. Morel.**



INTRODUCCIÓN

Día vendrá en que el fisiólogo, el filósofo y el poeta hablarán la misma lengua y se entenderán entre sí; ese día surgirá una medicina dinámica.

Claude Bernard

En agosto de 1968, la revista brasileña Realidade publicó: “En los consultorios médicos de las grandes ciudades del mundo, decenas de veces por día, millares de personas van a pedir auxilio. Sufren de angustia, la dolencia de nuestro siglo, que se esparce cada vez más. Los mismos médicos, cuando oyen las afligidas confesiones de sus pacientes, se sienten también un poco angustiados. Saben que, después del tratamiento, muchos volverán al consultorio, más confusos y abatidos que antes, alcanzados por el otro lado de la dolencia: quedarán enviciados en los remedios. Después de la angustia, los psicotrópicos. Son las armas más poderosas que la medicina encontró para resolver los conflictos psicológicos, morales y sociales del mundo moderno. Pero también pueden destruir al hombre”.

¡Dramático dilema! La angustia, un infierno; o las drogas, ¡esclavitud arrasadora! ¡El sufrimiento o el vicio!

“En los Estados Unidos –declaró J.D. Griffith, psiquiatra de la Vanderblit University– de dos recetas, una contiene prescripción cie psicotrópicos. En 1965, las recetas de anfetaminas llegaron a 24 millones y a 123 millones las de sedantes y tranquilizantes. En los Estados Unidos, se fabrican anualmente 13 millones de comprimidos de anfetaminas y barbitúricos, lo que corresponde a seis docenas por habitante, incluidos los niños” (de la revista médica Rassegna Médica e Cultural 3, V, 1967). ¿Qué puede hacer la ciencia en auxilio de las legiones de viciosos, que necesitando tales drogas para

alivio de males nerviosos, caerán cautivas de un mal igualmente aniquilador?

Los médicos del mundo entero están alarmados con: (a) el aumento del número de nerviosos, candidatos, por tanto, al vicio; (b) los funestos resultados del tratamiento con drogas; (c) la falta de una solución verdadera que substituya el peligroso cebo que es el tratamiento químico, hasta ahora reconocido como el más a mano.

¿Existirá tal tratamiento? ¿Cómo será?

Condenando lo que llamó camisas de fuerza químicas, el famoso neurofisiólogo de la actualidad, doctor Paul Chauchard, en una discusión entre eminentes científicos y humanistas, promovida por el Nouvel Observateur de París y publicada por la revista brasileña Manchete, se expresa así: “Estoy de acuerdo con Jean Rostand, cuando dice que, queriendo mejorar el comportamiento humano con sustancias químicas, se corre el riesgo de desencadenar catástrofes”. Y luego: “... soy partidario de la educación del cerebro... las drogas, útiles en estados de crisis, sólo deberían ser empleadas para tornar al individuo accesible a terapéuticas verdaderamente humanas...”. En su libro “El dominio de sí”, el científico, refiriéndose al Yoga, declara: “... tendríamos mucho que aprovechar de estos modos de dominarnos psicofísicamente...”. Y se refiere al “... admirable contenido de formación de la voluntad mediante relajación, calma, reposo (que tanto necesita nuestra época sumernée), una regulación de las posiciones y actitudes en relación con un estado mental procurado, la regulación de la respiración” (El dominio de sí, pág. 157).

Psiquiatra brasileño, alumno mío, experimentó el Yoga y, por tanto, habla más objetivamente y con la autoridad de científico asociado con la de practicante: “Estamos convencidos de que el Hatha Yoga, en sí, significa una valiosa práctica de higiene mental, útil sobre todo en la vida cotidiana... concurre, sin duda, a incentivar, fortalecer o desarrollar muchas cualidades psíquicas, a saber: la atención, la concentración, la introspección (conviene que el alumno se vea por dentro, en cada ejercicio), el equilibrio, además de perfeccionar los sentimientos y cultivar pensamientos buenos, alegres, positivos... aprendemos además a dominar el sufrimiento y a acreditar capacidad de autorrecuperación del organismo...” (Doctor Alberto Lohmann, psiquiatra y escritor).

Después de seis años de experimentación, después de no sé cuántos casos de resultados indiscutiblemente óptimos, después de mucho estudio; y con prudencia para no anunciar una fantasía, pero sin proclamar una verdad y ofrecer un escudo, conseguí escribir este

libro, proponiéndome divulgar un método de liberación, que nada tiene de químico, no crea servidumbre, no hace ningún mal y es “verdaderamente humano”, como desea Chauchosd.

“Durante veinte años, aproximadamente, sufrí de insomnio, viendo muchas veces el amanecer sin conseguir conciliar el sueño. Sólo conseguía dormir bajo psicotrópicos. Me hablaban de Yoga, pero yo no creía poder dormir sin tomar tales drogas. Y cada día estaba más deprimida. Un día, sin embargo, llevada por mano amiga, resolví ir a la Academia. Desde este día en adelante, bendito día, nunca más tomé remedios para dormir. Pasé a enfrentar la vida con más optimismo y estoy segura de que hasta me volví mejor cristiana”. (Marina R. Countinho, GB).

Tenemos registrados muchos otros casos de personas que dejaron de sufrir de los nervios, no solamente sin recurrir a drogas sino, por el contrario, liberándose del condicionamiento, del vicio hoy tan generalizado.

“... Era un verdadero tormento en el que me debatía, noche tras noche, meses y meses. Entre los varios tipos de remedio de que hice uso, además de gran número de comprimidos, que me dejaban bastante deprimida, recuerdo... No me limitaba a tomar 1 o 2 cucharadas de sopa; un frasco me duraba, a lo más, 4 o 5 días...”. Esta misma alumna, terminando su carta, dice: “Si todas las personas supiesen que la felicidad está tan cerca de nosotros, al alcance de la mano, apenas con Yoga, vencerían, o mejor, procurarían vencer las barreras que surgiesen, practicando esa maravillosa disciplina, que yo denominé la hacedora de felicidad”. (Cynira Ramos, GB).

Llamo a lo que aquí enseñé un método de vida. Puede también ser llamado reeducación integral o camino de liberación.

Lo integran: ejercicios psicosomáticos y psicotrópicos; una filosofía redentora y viril; una ética superior, una higiene mental o psicoterapia madura y eficaz; un conjunto de técnicas de naturaleza variada, desde cuidados dietéticos, fitoterápicos, hidroterápicos, cromo y musicoterápicos.

Mi deseo, revelando por primera vez en clasificación psicotrópica las técnicas del Yoga, es para servir a quien sufre, y también a los señores psiquiatras, un instrumento capaz de observar lo que tanto se procura: la liberación del neurótico y un alivio pronto para sus padecimientos, sin recurrir a medios que, constituyendo al mismo tiempo un peligro real, son tratamiento incompleto e insuficiente.

Los ejercicios somatopsíquicos y psicosomáticos de este libro son mucho más específicos que los descritos en “Autoperfección

con Hatha Yoga”, del que soy autor. A pesar de ello, apenas siguiendo las instrucciones de aquella obra, un señor de Vitoria de Santo Antao (interior de Pernambuco) me comunicó: “Fue la mayor fuente de energía y bienestar físico y mental que conseguí. Fue a través de los ejercicios –y aún sin mucha asiduidad– que disipé el maléfico sentimiento de inferioridad, un pesimismo enfermizo que me dominaba; transformándome en un idealizador y realizador. Ya no tengo más aquel terrible miedo de morir del corazón...”¹

Mientras no ocurra transformación profunda en la filosofía de vida, es ilusoria o superficial la llamada cura. Solamente se logra una remisión efímera de los síntomas alarmantes. Es necesario cambiar de ideas, sentimientos, motivos, anhelos y filosofía de vida.

“... antes de serlo (alumno), vivía una vida negativa, pensando y actuando negativamente. Descreído de todo y de todos, me alejaba de las virtudes en la vana tentativa de llenar un vacío que no sabía de dónde venía. Entegábame a los placeres y a los vicios. Dolencias, dudas, incredulidades, ilusiones, inseguridad, manías, miedos, desequilibrios fueron los resultados... Los beneficios que he obtenido son tantos... puedo afirmar que una radical transformación en mí se ha operado... Hay un Dios Supremo, que es todo Amor, Amparo, Perdón... Y fue a Él a quien apelé, cuando todas las esperanzas se desmoronaban... Hoy... en el plano físico, el indispensable equilibrio emocional y el sistema nervioso rebelde está domado, dando lugar a calma y paz interior”. Quien escribió este testimonio, funcionario del Ministerio de Comunicaciones, era un vicioso del erotismo. Gastaba, sin poder, grandes sumas para importar material erótico extranjero. Liberado, transformado, satisfecho en sí mismo, se deshizo de su funesto acervo. Le prendió fuego. No vendió ni dio, por no querer contaminar a nadie con el virus del que se veía curado.

... me liberé de la fatiga, del insomnio y del mal humor. Suspendí los tranquilizantes: tomaba tres por día. Siguiendo su consejo de ayudar al prójimo, he enseñado lo que ya aprendí... a necesitados, y los resultados han sido óptimos”, dice una señora. Otra, que también se transformó, se expresa así: “Mi situación financiera sigue siendo la misma, pero en mi alma no hay más angustia. Soy otra. Ya no me preocupo. Mi vida dejó de ser tempestad...”.

El nervioso no encuentra en el Yoga un escamoteador de síntomas, sino una forma de vivir, en la que se siente invulnerable a los

¹ Se publican solamente los nombres completos de quienes me autorizaron. Los testimonios de mi archivo se hallan al alcance de las autoridades médicas que los quieran ver.

tropiezos de la existencia y a los asaltos del dolor. Y lo que atestigua una señora amiga, que, refiriéndose al Yoga, dice: “me hizo soportar la viudez y superar las injusticias cometidas conmigo, y me ayudó a vencer los problemas...”.

Un alumno mío, israelita, pasó sus años de adolescencia viendo morir y muriendo cada día, dentro de un campo de concentración nazi. Se enfermó de los nervios, naturalmente. Una joven, en enero de 1966, perdió a todos los seres queridos, y también todo lo que poseía, inclusive la salud emocional cuando se derrumbó un edificio, enterrándola. Retirada de debajo de la finca, cayó debajo de otros escombros: la neurosis. Ambos están bien, normales. ¿Quién los libró de los padecimientos? El mismo método, ahora más desarrollado y específico, que usted aprenderá en este libro.

Aquí está el libro. Deseo que usted encuentre en él lo que más ha buscado. Deseo llegar a saber que usted superó no solamente sus crisis, sino también sus limitaciones, imperfecciones y sufrimientos. Deseo que, atendiendo a él, autorizado por la experiencia redentora, usted pueda ayudar a otros también a liberarse.

Lea, medite y practique. Hágalo sin recelo, en la plena y firme convicción de que vencerá la distancia de la paz, la luz, la verdad, la justicia, el amor, la belleza y la buena salud. Usted tiene en el libro un amigo completo y siempre solícito, pronto a orientar su caminata. Disculpe si usé muchas citas y testimonios. Yo quise hacerle creer por la evidencia de los hechos. Disculpe si, en el texto, me extiendo un poco en la explicación de las bases científicas del método. Pretendí demostrar la solidez de las mismas bases. Así, tanto aquél que sólo da valor a los hechos como el que sólo acepta el lenguaje y los datos científicos, no tendrán cómo dudar.

Este no es uno de los muchos libros que se leen y dejan abandonados en el anaquel. Es para ser consultado diariamente, pues se propone ayudarle a transformarse. Fue escrito bajo una convicción esencial de que sólo esta transformación es la que merece llamarse cura. Curarse no es dejar de sentir síntomas, sino trocar represión por comprensión; ignorancia por sabiduría; ansiedad por contento; psicodelismo por alegría tranquila; alienación por autoconocimiento; desesperación por coraje; regresión por evolución; erotismo por amor; fatiga por energía; odio por benevolencia; guerra por paz; miedo por serenidad; tedio por alegría de vivir; placeres por felicidad; astenia por vibración; deseos por voluntad; agitación por quietud; desvaríos por sobriedad; dependencia por autosuficiencia; brutalidad por refinamiento; angustia por seguridad; fragmentación por unidad; do-

lencia por buena salud; ocio por acción fecunda; embotamiento por creatividad; distancia de Dios por eucaristía; apego por renuncia; hipocresía por autenticidad; resentimiento por perdón; fragilidad por invencibilidad; pasividad por cooperación; mendicidad por donación; codicia por desapego; distancia y conflicto, carencia y sufrimiento por Yoga. ¿Usted encuentra que una transformación así no es posible mediante una única lectura que se olvida con el paso del tiempo? Usted necesita releer muchas veces, principalmente la Parte IV (Sadhana), a fin de poner en práctica sus indicaciones. Siempre que usted esté en una situación adversa, vuelva a leer aquellos capítulos. Usted encontrará allí, ciertamente, una ayuda eficiente.²

Solo, nadie produce. Nadie puede enorgullecerse de ser autor único de cosa alguna. Este libro no estaría escrito si yo no contase con la sabiduría de los antiguos y modernos sabios de la India y de Occidente. A ellos mi agradecimiento. Tengo que agradecer a mi esposa –María Bicalho– emanación de ternura, compañera constante en mi jornada, de cuyos cariños y consejos recibo aliento y voluntad de producir. Agradezco a mis ayudantes, Profesores Dr. Selenócrates Marback d'Oliveira; Joao Baptista Costa y Arthur Santos –solicitos colegas de trabajo–. También estoy agradecido al doctor Oswaldo Paulino, autor de la presentación; al doctor Claudio Cécil Polland, por la colaboración en el capítulo de fitoterapia. Principalmente agradecido al Omnipresente, a cuya Gracia acredito lo que en mí vale para dar.

HERMÓGENES

² Procure leer *Mergulho na Paz*, del autor, y medite.

PARTE II

PARA INICIAR LA CHARLA

ESPERANZA PARA LOS NERVIOSOS

Si este libro estuviera destinado a los médicos, no usaría el término *nervioso*, por ser científicamente impreciso y, quizá, gastado. Pero, como estamos interesados en una conversación en la que la sencillez produzca el mayor provecho, vamos a llamar *nervioso* a aquél campeón de desventura, para quien la existencia es pesada cruz, sin lenitivo, paz o reposo, que habiendo buscado inútilmente mil y una salidas para su drama, desespera hallando imposible encontrar siquiera una.

Tanto puede ser rico como muy pobre; ignorante como letrado; patrón, como el más humilde empleado; religioso como agnóstico; joven como viejo; profesor o estudiante; político en el gobierno o en la oposición... Sin embargo, puede que, por ser rico, tenga seguridad económica y acceso a todas las cosas que amenizan, divierten y dan sabor a la existencia, se sienta miserable. Es un sediento incurable, pues no obstante estar a la vera de la fuente, no consigue verla. Su tristeza parece omnipotente. Puede haber conquistado los mayores lauros en el arte o en la ciencia, y no obstante, en el semblante de abatimiento, revela, y todo el mundo lo puede ver, solamente la desgraciada insatisfacción. No importa que sea joven, gallardo, lleno de placeres, vigor y mujeres. porque se siente incapaz para la felicidad. Sin embargo, harto de prestigio social y bien ubicado en la vida, es indigente de alegría. ¿Qué importa que sus sermones bellos e inteligentes susciten la admiración de las audiencias, si se siente un clérigo vencido y agitado? Lindas muchachas, reinas de la pasarela, codiciadas por los hombres y

envidiadas por las mujeres, si son nerviosas, son cautivas de soledad inmensa y viven carentes de paz...

Todo nervioso siente que le falta *algo*, que juzga esencial y que, por no *tenerlo*, aunque pueda tener todo lo demás, hace de sus días una fiera de torturas subjetivas, íntimas, inenarrables... A todo nervioso le falta *ser algo*. A todo nervioso le falta *hacer algo*.

Vive *en guardia*, para defenderse del presumible asalto no sabe de qué, ni de quién, ni de dónde. Tiene miedo, como si viviese permanentemente amenazado. Está hecho un centinela en su puesto, en noche oscura en el campo de batalla. Por eso mismo, su desgaste es continuo. De esto resulta fatiga y necesidad de descansar. Entre tanto, no consigue descansar, precisamente porque vive tenso, en actitud prebélica. La fatiga se acompaña de excitación mental, esto es, incontenida y aterradora corriente de actividad mental. Y esto lo cansa más todavía.

Casi todos los días son "días negros" en la vida de la persona nerviosa.

Halla todo ruin, insatisfactorio y hasta amenazador. No porque las cosas y las situaciones lo sean objetivamente, sino por causa de sí mismo, por la anómala evaluación que hace de sí mismo. Él mismo es su problema mayor.

No hay síntoma que el nervioso no pueda sufrir. No voy a describirlos con pormenores, como al principio pensé hacerlo, para evitar que un lector nervioso venga a sentirse *incompleto* por faltar que describa éste o aquel sufrimiento. No hay enfermedad que el nerviosismo no pueda engendrar. Llámase psicógeno o síntoma, al síndrome o a la dolencia engendrada por la mente perturbada y por la tensión neuromuscular. No obstante, que el corazón, por ejemplo, se encuentra estructuralmente perfecto, el estado de la mente, la tensión y los nervios en desorden le perturban la función y la persona siente taquicardia o braquicardia aterradoras.

Hubo épocas en las que la ciencia defendía un punto de vista llamado dualista, considerando al ser humano dividido en cuerpo y alma. En la Edad Media se decía también que el alma era cosa de Dios, y el cuerpo, del diablo.

Durante muchos siglos se admitió un abismo irreconciliable entre estos (los *opuestos*). Hoy, la ciencia evolucionó lo suficiente para volver a afirmar que no existen alma (mente) y cuerpo o espíritu y materia como dos realidades esencialmente diversas. Son las caras de la misma moneda. Esta doctrina *advaita*,¹ modernamente defendida por T. Chardin y P. Cihachard, da una comprensión

más fecunda de los fenómenos psicosomáticos. Nada pasa en la mente que el cuerpo no lo manifieste. Nada pasa en el cuerpo sin que se refleje en la mente. Esto porque no hay un cuerpo y un alma, sino una unidad.

¿Quiere ver usted cómo esto es una idea viejísima?

Quinientos años antes de Cristo, Sócrates enseñaba: “Todo el bien y el mal, ora en el cuerpo o en la naturaleza humana, se origina en el alma y de allí se extravasa... Por tanto, para curar al cuerpo, se debe comenzar curando al alma”. Millares de años antes, esto es, mucho más remotamente, el gran poema épico de la India, el *Mahábhárata*, consideraba que “existen dos especies de dolencias”: física y mental. Una se origina en la otra. La existencia de una no es percibida sin la otra. Las perturbaciones mentales se originan en las físicas y, de igual manera, las perturbaciones físicas se originan en las mentales” (*Mahábhárata*, Shanti Parva, XVI, 8-9, citado por Geoffrey Hodson en *El Hombre, en la Salud y la enfermedad*, F.E.E.U.).

¿No le extrañaría que un hombre quedase grávido? Pues, esto ya se dio como hecho psicógeno, esto es, engendrado por la mente.

El British Medical Journal informó que un soldado de 27 años se impresionó tanto con su mujer grávida al punto de que él mismo sufrió ataques de pseudoembarazo...” (*Time*, 1/11/1953).

Después de esto, usted también va a concluir que no hay síntoma extraño que el nervioso no pueda presentar, para tormento principalmente suyo, pero también de sus parientes y de su médico clínico.

Si una corriente admite que la mente desarmonica es la que perjudica al cuerpo, otra, igualmente importante, da una explicación diametralmente opuesta, esto es, procura demostrar que serían las perturbaciones orgánicas las que engendran los sufrimientos mentales. La primera ve al nervioso como un enfermo del psiquismo, esto es, de la mente o del alma. La segunda lo considera un enfermo del cuerpo, principalmente, de los nervios y las glándulas. Nervios y glándulas en desarreglo provocarían todas las anomalías en los órganos por ellos regulados, como repercusión automática sobre la vida mental.

La primera escuela trata al enfermo con psicoterapia, procurando, en primer lugar, la armonización y la regularización de los procesos y estados de la mente, propendiendo con esto, indirectamente, a

¹ Advaitu es no-dualismo.

curar al cuerpo. La otra, por el contrario, administra desde las drogas psicotrópicas, hormonas, tónicos e inclusive los *electroshocks* o, asimismo, neurocirugía, al procurar, corrigiendo las disfunciones neurohormonales o bioquímicas reinantes en el organismo, librar al enfermo de sus padecimientos psíquicos.

¿Cuál de las dos escuelas está en lo cierto? ¿La de psicología médica o la de los fisiólogos? ¿Se debe atender primero la corrección de la mente o la cura del cuerpo?

El Yoga, cuyo fundamento es el *Vedanta Aduaita*, esto es, la escuela de pensamiento hindú, que afirma el no-dualismo, sabiendo que la mente y el cuerpo no dejan de ser la misma Realidad Una, no se atienen a un exclusivismo terapéutico, esto es, no trata exclusivamente sobre materia o espíritu. Auxilia al nervioso como un todo, y lo hace por varios frentes de acción terapéutica.

El hombre está constituido no sólo por “cuerpo físico y un alma inmaterial”, como se decía antiguamente. Es un ente complejo. Participa de varios niveles vibratorios o planos de la existencia universal. Las prácticas y la filosofía yoguis actúan beneficiosamente sobre los nervios, sobre todos los órganos, glándulas, en fin, sobre el todo orgánico, pero, yendo más allá, armoniza otro nivel inmediato y más sutil de nuestro ser, conocido como “cuerpo vital”. No se detiene ahí: alcanza al “cuerpo astral”. Llega al “plano mental” y sigue adelante, a niveles de ser todavía más quintaesenciados y cada vez más próximos al Espíritu. El Yoga es el perfeccionamiento de cada plano, ora como una integración u armonización de todos ellos, realizando la Unidad en el hombre.

En la persona nerviosa, los “cuerpos” o “planos del ser” se encuentran en desarmonía. Sus nervios y glándulas están en desarreglo. El nerviosismo puede tener origen en la perturbación de la economía energético-vital. Puede ser generado por emociones en conflicto, como resultado de la alienación de los niveles divinos del Espíritu. Puede ser que todo eso junto, interactuando, sea lo que mantiene el sufrimiento. Yoga es la redención de este sufrimiento, merced a su poder armonizador y reequilibrante. Donde reina el caos, el Yoga lleva el cosmos. Razón por la que se constituye en salvación contra el nerviosismo. Si usted no es nervioso, lo salva preventivamente. Si ya lo es, lo salva curativamente. Nerviosismo es desarmonía. Yoga es armonía.

Yoga y nerviosismo no coexisten.

El método yogui ha sido la salvación de gran número de nerviosos. Usted también ponga a prueba su eficacia.

El logro de una empresa, todos lo sabemos, es tanto más probable cuanto mayor sea el número de frentes por los que sea atacada. El método yogaterápico, para aliviar a un neurótico, o para acercar aún más a Dios a un hombre sano y de espíritu religioso, es, se puede decir, el más completo. Ataca al objetivo por todos los frentes.

Usted –si es un nervioso– debe estar ansiando una solución para su problema. Desea una salida para su martirio. Desde el primer instante en que usted comenzó a leer este libro, ya está encaminando su liberación. Todo cuanto él dice, cada palabra suya sólo tiene un designio: ayudarlo a vencer.

No importa cuál sea su caso particular, esto es, las causas y peculiaridades de sus incomodidades, el Yoga contribuirá para el mayor logro de los esfuerzos de su médico o psicólogo.

Al final de este camino, usted se deslumbrará con el horizonte que hace tanto andaba buscando. El camino termina allá arriba, desde donde usted puede salir victorioso por haber salido del oscuro valle de la angustia. Allá existen luz, felicidad y paz a su disposición. Usted verá nacer el sol y el sol será suyo. Nunca más la penumbra. Nunca más las cadenas de la intranquilidad o del desánimo. Nunca más el miedo lanzará sus macabras redes sobre su cabeza. Usted podrá dormir un sueño profundo después de tantas luchas, hasta ahora frustradas. Usted podrá sentarse tranquilo, sin prisa, y salir liberado. Usted podrá arrojar fuera las drogas psicotrópicas a las que recurriera infructífera y obsesivamente.

Durante años, experimenté este método en muchas personas, que quedaron bien. Hace años que soñaba escribir este libro, pero prudentemente no lo hacía, esperando la confirmación del éxito de las experiencias. En cuanto a esto, fui indagando siempre. Hoy cuando lo escribo, estoy seguro de que ya tengo el remedio eficaz para darle. Igual a los otros, su caso también será un éxito, dependiendo naturalmente de su colaboración.

DICCIONARIOS, ENCICLOPEDIAS y ATLAS:

Blavatsky, H.P.; *Glosario Teosófico*, Ed. Kier, Buenos Aires.

Cuvillier, Armand; *Pequeno Vocabulário da Lingua Filosófica*; Cia. Editora Nacional, Sao Paulo.

Drever, James, *A dictionary of psychology*; Penguin Books, Londres.

Kastberger, Francisco; *Léxico de filosofía hindú*, Ed. Kier, Buenos Aires.

Lalande, André; *Vocabulaire technique et critique de la philosophic*; Presses Universitaires de France, Paris.

Muedra, V.; *Atlas de anatomia humana*; Livro Ibero-Americano, Rio.

Netter, Franck H.M.D.; *Nervous system*; The Ciba Collection of Medical Illustrations, Nueva York.

Rothenberg, Robert E.M.D.F.A.C.S., *The new american medical dictionary and health manual*; New American Library; Nueva York.

Royston Pike, E.; *Encyclopedia of religion and religious*; Meridian Library, Nueva York.

Szekely, Prof. Bela; *Diccionario Enciclopédico de la psique*; Ed. Claridad, Buenos Aires.

Uvarov, E.B. y otros; *A dictionary of science*; Penguin Books, Londres.

Wood, Ernest; *Yoga dictionary*; Philosophical Library, Nueva York.

ÍNDICE

Presentación 7

I. La Medicina receta Yoga para nerviosos

- Una tesis victoriosa 15
- Introducción 25

II. Para iniciar la charla

- Esperanzas para los nerviosos 33
- La “Cosa” 39
- Estrategia 43
- ¿Será usted una persona tensa? 52
- Los milagros del *relax* 56
- Relájese y viva mejor 59

III. La cura: un anhelo a su alcance

- ¿Qué es curarse? 65
- ¡Cuidado con las mejoras iniciales! 71
- La marcha de la liberación 74
- Los tipos nerviosos 78

IV. Los varios frentes

- Yogaterapia, tratamiento integral 85
- Frente filosófico 89
- Frente psíquico 94
- Frente fisioterápico 100
- Frente moral 104
- Frente dietético 109

V. Sâdhana

- Sâdhana 113
- Svadhyaya 114
- Viveka 116
- Vichara 118
- Sakshi 122
- Identificación 125
- Somos dioses 128
- Ateos y materialistas 131
- Shradha (Fe) 136
- Resguarde su mente 138
- Sakalpayama 141
- Seva 143
- Karma Yoga 145
- Ocupe su vida 148
- No se ocupe tanto 151
- Sepa ocuparse 154
- Asanga 156
- Si usted sufre, mis parabienes 159
- El mendigo y el rico 162
- Contento (Santosha) 166
- Sama Bhava 169
- Ahimsa 172
- No capitule 176
- Aparigraha 179
- Bhakti 181
- Satsanga 183
- Victoria por la inteligencia 185
- Sexo y vida 188
- Ishvarapranidhana 191
- Descondiciónese 194
- Ksahm 198

VI. Higiene estética

- Sensualidad 203
- Arte dramático 209
- Deportes 211
- La danza 215
- La música 218
- Cromoterapia 226

VII. Alimentación sana

- Nutrición sana, salud para los nervios 235
- Lo que debemos comer 240
- Lo que no debemos comer 243
- El remedio en las plantas 247
- Otros aspectos importantes de la alimentación 252

VIII. Técnicas

- Instrucciones generales 257
- Relajación 259
- Relajación de pie 265
- Relax con irrigación cerebral 266
- Danza del elefantito 268
- Sukhâsana 271
- Yoga Mudra 273
- Ardha-Matsyâsana 275
- Chandrâsana 277
- Pashimotanâsana 279
- Bhujangâsana 281
- Supta-Ardha-Gorakshâsana 284
- “Torsión de la Llama” 286
- Purnâsana 288
- Thalâsana 290
- Prarthanâsana 293
- Ardha-Vrikhâsana 296
- Viparitâ-Karani 299
- Aswini-Mudra 302
- Balanceo 303
- Hoja doblada 305
- Dolâsana 307
- Arohanâsana 309
- Nitambhâsana 311
- Masajes en el cuello 313
- Soplo Ha 317
- Pranayama sedante 1:1 320
- Respiración para cargar los nervios 322
- Respiración polarizada 325
- Ujjayi 328
- Bhastrika 330
- Respiración sedante diafragmática 332
- Conscientización respiratoria 334
- Carga del plexo solar 336
- Nispanda Bhava 339

- Cerrar los ojos 342
- Tratak 344
- Purga mental 348
- Japa 352
- Baño diario como remedio 355
- Baño tónico 356
- Hidroterapia sedante 358

IX. ¡Vamos a la práctica!

- Sugerencias sobre las series 361
- Serie A: Psicoterápica 365
- Serie B: Fisioterápica vitalizante (para deprimidos) 369
- Serie C: Fisioterápica sedante (para excitados) 374
- Serie CH: Fisioterápica relajante (para tensos) 378

X. Apéndice

- Glosario 383
- Bibliografía 395

HERMÓGENES

YOGA PARA NERVIOSOS

Este libro nos enseña que curarse no es dejar de sentir los síntomas. Es cambiar represión por comprensión, ignorancia por sabiduría, ansiedad por plenitud, desesperación por coraje, fatiga por energía, agitación por inquietud, egoísmo por solidaridad ...

Obra indispensable para todos aquellos que aspiran a la paz, desean la realización espiritual y quieren transformar sus vidas. Aquí se les ofrece un excelente tratamiento natural sin condicionamientos ni efectos colaterales.

El alma sensible hallará belleza. El estudioso, conocimiento científico. El nervioso, redención. Cada una de sus páginas es una estimulante aventura rumbo a la felicidad verdadera: la Paz del Espíritu.

En Hermógenes usted encontrará un entrañable amigo que lo comprende, lo ampara, lo orienta, le da coraje y le muestra el camino, en un lenguaje sencillo, práctico y ameno.

