

TABLA 1. CUADRO COMPARATIVO ENTRE LOS EJERCICIOS REGENERATIVOS, EL HATHA YOGA, EL MÉTODO PILATES Y LA GIMNASIA.

1. Aspectos cuerpo-mente:	Ejercicios Regenerativos (Método de Isaac Portilla)	Hatha Yoga o Asana (Método Raja o Astanga Yoga de Patañjali)	Controlología o Pilates (Método de Joseph Pilates)	Gimnasia (general)
Tipo de ejercicios	Posturas y movimientos realizados sin esfuerzo físico. [No hay “posturas invertidas” ni torsiones o giros del tronco “pronunciados”]	Posturas y movimientos, con intensidad variable según la escuela. Hay “posturas invertidas” y torsiones/giros del tronco pronunciados.	Movimientos corporales con control del movimiento. [Pocas posturas invertidas, depende de los muchos tipos y metodologías]	Diversos: tablas de gimnasia, carrera, natación, ciclismo, musculación, <i>fitness</i> , etc.
Objetivos/efectos físicos	Liberación de tensiones y contracciones, alineamiento natural del cuerpo, reconexión de la <i>fascia</i> (la “camisa del cuerpo”), relajación.	Apertura corporal, flexibilidad, equilibrio, tonificación muscular, vitalidad. Relajación (depende de la forma de trabajo).	Tonificación muscular, coordinación, flexibilidad, ejercicio cardiovascular.	Tono y fuerza muscular, ejercicio cardiovascular, coordinación, flexibilidad, resistencia, etc.
Esfuerzo físico	Mínimo	Moderado	Moderado	Moderado o Alto
Trabajo cardiovascular	Mínimo	Mínimo o moderado	Moderado	Medio o alto
Ayuda a los órganos vitales	Sí, conscientemente	Sí, conscientemente	Puede, pero no conscientemente	Depende, no conscientemente
Principios físicos o estructurales	Descontracción corporal con protección de lesiones mediante la receptividad (p.ej. de la <i>rueda inversa</i>). <i>Conexión total</i> de todo el cuerpo, sin disociación de la <i>fascia</i> .	Apertura corporal y flexibilidad mediante la disciplina y la “intención”. Puede haber disociación consciente de la <i>fascia</i> en algunos ejercicios.	Control muscular. Centralización (en abdomen). Fluidez (eficiencia del movimiento). Precisión (de cada movimiento).	Depende del tipo y objetivo: centrados en la musculatura, resistencia, flexibilidad, coordinación, etc.,
Objetivos cuerpo-mente	Liberación de las tendencias nocivas del cuerpo y la mente. Rendición de cuerpo-mente al espíritu para la integración con el mismo. “Cuerpo-mente sano en espíritu presente”	Liberación de las “aflicciones” del cuerpo y la mente. Unión de cuerpo y mente para la absorción en el espíritu.	Unión de cuerpo y mente	“Mente sana en cuerpo sano”
Principios mentales o de atención	“Escucha” y rendición	Concentración	Concentración	Concentración o motivación
Respiración	Natural, supeditada a la rendición	Control	Control	Control o monitorización

2. Aspectos cuerpo-mente-espíritu:	Ejercicios Regenerativos (Método de Isaac Portilla)	Hatha Yoga o Asana (Método Raja o Astanga Yoga de Patañjali)	Contrología o Pilates (Método de Joseph Pilates)	Gimnasia (general)
Objetivo físico con respecto al espiritual	Ayudar al cuerpo a alinearse con el espíritu universal. Permitir el descenso de la energía espiritual. Asistir en la manifestación de la perfección inherente.	Preparar el cuerpo (como un vehículo) para la manifestación de la energía espiritual y la asimilación de estados superiores de consciencia.	n/a	n/a
Objetivo a nivel de experiencia espiritual (del sistema en el que participan)	Amor espiritual y consciencia crística. Percepción constante de la unidad universal con acceso al amor divino, todo ello con los "ojos abiertos".	Samadhi (estado de superconsciencia por absorción interna) con los "ojos cerrados".	n/a No existen (de forma consciente)	n/a No existen (de forma consciente)
Tipo de relación entre el cuerpo-mente y el espíritu	Existe una perfección inherente que se actualiza mediante el proceso de regeneración para la "espiritualización" del cuerpo-mente (por <i>incorporación</i>)	El cuerpo-mente es un "vehículo" de trabajo que debe ser entrenado para llegar a la liberación o emancipación del alma (por <i>absorción</i>).	n/a	n/a
Energética espiritual	Predominantemente Descendente (por un proceso de Gracia a-causal), lo ascendente es considerado dentro de la fase inicial de <i>despertar</i> . Integración por alineación y regeneración.	Predominantemente Ascendente (<i>kundalini</i> , <i>chakras</i> , etc.). Liberación por absorción en el aspecto transcendental.	n/a	n/a

Este cuadro forma parte del ensayo titulado:

¿Son los Ejercicios Regenerativos similares al Yoga, el Pilates u otras formas de ejercicio físico?

Publicado en la web: www.isaacportilla.org