

El homúnculo motor

El sistema nervioso destina la potencia cerebral allí donde se necesita. Las zonas del cuerpo que requieren altos niveles de destreza consciente tienen una mayor representación en el cerebro, con más circuitos y un mayor número de neuronas por grupo muscular. Las manos y la lengua son ejemplos de este tipo de zonas. Los músculos posturales, como el psoas y el glúteo mayor tienen una representación mucho menor.

Los científicos han trazado un mapa de las áreas del cerebro destinadas a determinadas regiones del cuerpo, creando lo que se conoce como homúnculo u "hombrecillo". Este mapa se dibuja a partir de la corteza motora del cerebro (destacada en azul en la página anterior). Existe un mapa similar para la función sensorial.

Al examinar el homúnculo descubrimos que la cantidad de potencia cerebral destinada al pulgar es mayor que la destinada a toda la región pélvica. El cerebro es dinámico y maleable. Aunque el número de neuronas no aumenta, los conjuntos de circuitos neuronales se crean rápidamente para atender las nuevas demandas. Ésta es la base de la activación muscular y de la clarividencia corporal en yoga. A medida que progresamos en la práctica, nuestra conciencia corporal se expande.