



YOGA APLICADO A LA ANSIEDAD

(formación postgrado)

El yoga aplicado a la ansiedad es una entre las diversas aplicaciones que se pueden concebir en este campo (yoga y ansiedad, yoga y depresión, yoga y embarazo, yoga para mayores, yoga para niños, etc.)

Cuando, a partir del yoga, realizamos una adaptación, conviene tener presente tanto las técnicas que nos ofrece la disciplina, como las necesidades específicas que tengan los colectivos a los que va destinada.

Las aplicaciones, o adaptaciones, son el resultado de un estudio analítico y reflexivo de las variadas posibilidades que contiene nuestro ámbito y, en ese sentido, suponen una renovada aportación del yoga, en especial para aquellos usuarios que quieren probar alternativas complementarias a las soluciones ya existentes.

Las aplicaciones se pueden considerar como:

- 1) una formación continua, en la que se adquiere un método de trabajo analítico, se amplía la comprensión de muchos conceptos teóricos y se enriquece la propia transmisión.
- 2) Una especialización, que le aporta al profesional más oportunidades de trabajo en su propio centro y fuera de él.

En este tipo de adaptaciones deberemos tener siempre especial cuidado en no alterar, ni desvirtuar la esencia del yoga, sino extraer y adaptar -en nuestro caso-, esa parte de terapia aplicada que el yoga contenía potencialmente.

De la terapia cognitivo-conductual mantenemos el rigor teórico-práctico que nos sirve de guía para la concepción y diseño de los ejercicios, para su aplicación -su explicación adecuada-, y para el control de cada ejercicio -duración cronometrada-.

Y, sin embargo, nuestro objetivo no es contraponer ambas disciplinas, ni sustituir una por otra, sino utilizar el yoga como **coadyuvante** de la terapia psicológica durante el tratamiento, o como **reforzador** del bienestar psicológico en el postratamiento; e, igualmente, evitar recaídas.

La aplicación del yoga a la ansiedad, más particularmente, es factible por la propia esencia del yoga, el cual, en su concepción teórica, posee conceptos psicológicos (vasanas, samskaras, kleshas) y técnicas apropiadas (concentración, visualizaciones, control respiratorio), casi propias de una psicología cognitiva.





Es por ello por lo que, en ocasiones, es difícil definir el yoga en toda su amplitud, dado que admite diversas lecturas: satisface a quienes busca los aspectos físicos, a quienes busca el autocrecimiento personal, a quienes necesita relajarse, e, igualmente, a quienes lo utilizan como elemento curativo complementario, buscando reducir la ansiedad o la depresión.

Las sesiones de yoga aplicadas a la ansiedad contienen una parte teórica y otra práctica. En la parte psicológica, iniciamos la sesión de cada seminario presentando un tema teórico sobre un trastorno concreto (ansiedad fóbica, interpersonal, generalizada...), comentamos su contenido, presentamos lo que debiera ser el tratamiento. Y, en yoga se proponen y comentan las técnicas más adecuadas a dicho trastorno. Finalmente, pasamos a ejecutar dichas técnicas, en el marco de una sesión.

Cada sesión se repite tres veces a fin de que los practicantes puedan retener los ejercicios, con el consejo de que sean practicadas a diario en sus domicilios.

Y los ejercicios que se van presentando están cronometrados en los tiempos de ejecución, de mantenimiento y de pausa; control indispensable, encaminado a lograr los cambios que pretendemos conseguir.

En este tipo de sesiones, el profesor guía, corrige y apoya, pero no ejecuta ninguna postura él mismo; ni conviene poner música o utilizar otro tipo de elementos, de naturaleza a distraer a los practicantes y apartarles de su experiencia introspectiva.

La selección de las técnicas (psíquico-físicas, respiratorias, y mentales) se realiza en función del tipo de respuesta ansiógena más frecuente.

En nuestro caso, hemos adaptado los contenidos de la relajación a las necesidades de cada trastorno ansiógeno; aun cuando las posturas sigan siendo las mismas; pero en ellas se incluyen inducciones de distensión, de comodidad, de relajación mental y física.

Si bien la respiración es yóguica, la fase de expulsión se hace por la boca; o, en otros casos, será suave, acompañada de alguna verbalización específica.

En cuanto a las técnicas de concentración, conviene dividir la atención del sujeto, proponiéndole dos o tres tareas que deberá ejecutar conjuntamente (movimiento físico, respiración y verbalización de algún contenido referido a su problema de ansiedad).

Para trabajar lo kleshas (sufrimiento, tristeza, pena...), haremos samyama (concentración) sobre los miedos y el sufrimiento que cause la ansiedad; y así, el samyama nos conduce a algo más que a erradicar la ignorancia o el desconocimiento de la realidad espiritual (avidya).





No es menos cierto que, dado que el marco de referencia teórica y los objetivos finales son diferentes en yoga y en psicología, este hecho, en sí mismo, condiciona los resultados posteriores, pero, muy probablemente, de forma positiva, tal como nos parece a nosotros y a nuestros alumnos de “yoga aplicado a la ansiedad”.

Y es que el yoga posee una visión integral y holística, englobando la realidad individual y los aspectos de la realidad ilimitada, trascendentes y espirituales; mientras que la terapia psicológica es analítica y se refiere al yo, a la mente, a la psique y a las emociones.

La práctica del yoga refuerza la **resiliencia** del sujeto, le **descondiciona** y le aporta una experiencia de **integración y de totalidad** de la que carece el sujeto occidental de hoy. El contexto que se puede crear con la práctica del yoga es único en sí mismo, acogedor, protector, desestresante..., y permite más fácilmente llegar a la psique, evitando los filtros de los juicios de valor que emite el yo.

La **resiliencia** es el poder de resistencia psicológica que posee el individuo para hacer frente a los cambios bruscos e inesperados, a los sucesos traumáticos y a las difíciles exigencias de adaptación ante las que la vida nos sitúa.

La resiliencia es **innata**, pero necesita, como otras conductas de esta índole, ser activada de vez en cuando, a través de unas condiciones en las cuales el sujeto pueda encontrarse a sí mismo (yoga, meditación, ciertos aspectos del deporte, vacaciones no programadas, ni guiadas, etc.), saliendo así de la perniciosa dinámica a la que le someten las condiciones de la vida, que fuerzan, generalmente en demasía, la adaptación externa y anulan en buena parte la vivencia interior.

La práctica del yoga potencia y refuerza la **resiliencia**, la cual, en tanto conducta es esencial para la recuperación psicológica.

El yoga **descondiciona**, al ser un elemento cultural exógeno a nuestra cultura, reduce nuestro etnocentrismo y va modificando y enriqueciendo paulatinamente nuestros esquemas mentales, abriendo las posibilidades de poder experimentar otras concepciones de realidad, sin renunciar, por ello, a lo ya existente.

Como ejemplo, podemos señalar que en la sesión de “yoga aplicado a la ansiedad”, el mismo contexto tiene un valor terapéutico: nos encontramos rodeados de un espacio vacío, cerramos los ojos y adoptamos una posición de relajación; no hay comunicación hacia fuera y todo está orientado hacia el reencuentro consigo mismo, desde la aceptación incondicional. En esta situación accedemos también más fácilmente a la psique, pues dichas condiciones desactivan el filtro de los juicios que emite el yo.





Las mismas posturas que el sujeto vaya adoptando le permitirán también ese **descondicionamiento**, al experimentar y explorar su realidad física a través de diferentes posiciones: desactivación, cierres, apertura, torsión, inversiones, equilibrios, relajación. Y, en cada una de ellas, habrá concentración, respiración, estiramiento, vibraciones, relajación...

No se le pide al sujeto que razone, sino que sienta, que perciba, que se escuche a sí mismo, y que entre en contacto con su psique, con su potencial energético y espiritual...

La experiencia de **integración y de totalidad** de la que hablábamos, es necesaria porque el sujeto occidental de hoy es un una persona hiperyoizada e “hipermental”, que vive en la inmediatez de un presente cargado de responsabilidades, de deseos ilimitados, de estrés y de angustia; sus fines son inmediatos, cortoplacistas, y están dictados por la sociedad y los medios de comunicación; su horizonte apenas rebasa la franja de lo sensorial y se encuentra mucho más condicionado de lo que él mismo cree y percibe. Por ello, cuando su yo se desestabiliza en esta civilización de lo efímero, no tiene nada que le sostenga a nivel personal, todo lo que ha vivido es externo y está “lleno de la nada”.

La experiencia de la práctica del yoga le permitirá, pues, reconocer en sí mismo otros valores que no son únicamente el del rendimiento (laboral, académico, etc.) ni el de los éxito, ni el de la aceptación o aprobación del otro o de los demás.

Nosotros hablamos de que el sujeto aprenda a sentirse valioso por el simple hecho de existir, por ser tal cual es, aceptando y asumiéndose en su singularidad única e irrepetible. El yoga le enseñara igualmente a sentirse en comunión con lo que le rodea, a sentir que no sólo es un yo, sino que existe también, en lo profundo, una esencia compartida y una pertenencia.

