



(Participación en el Seminario organizado por la AEPY y que tuvo lugar entre los días 22 al 24 de noviembre de 2013)

ENCUENTRO DE LLIRIA

(Propuesta teórico-práctica)

Título: “La transformación psíquica a través del Yoga”
(Con una selección de técnicas yóguicas, físicas, fisiológicas, mentales y psíquicas)

Por Amable Díaz

Formadora de profesores de la AEPY

spes2@telefonica.net

Curriculum:

Amable Díaz es profesora de la AEPY desde 1983, formadora de profesores y psicóloga en ejercicio. Ex –Presidenta de la comisión pedagógica de la Unión Europea de Yoga y de la AEPY.

Para abordar el tema de nuestro taller “La transformación psíquica a través del Yoga” presentaremos de forma sucinta la problemática de los trastornos de ansiedad, apoyándonos en los datos generados por la psicología general y la psicología clínica.

La Psicología General (PsG), es una rama de la psicología cuyo objeto es el estudio de las funciones mentales comunes a todos los seres humanos; respecto a la ansiedad, señala que existen dos factores; la ansiedad rasgo y la ansiedad estado.

La primera, o ansiedad rasgo, se fundamenta, según la PsG, al menos, en dos diferencias individuales estables: la predisposición a percibir y a valorar ciertas situaciones como peligrosas o amenazadoras y también a responder a tales amenazas con reacciones de ansiedad.

La segunda, o ansiedad estado, tiene que ver con una condición orgánica actual, la cual manifiesta la activación puntual de las tendencias de conducta subyacentes en el rasgo. Esta ansiedad estado se caracteriza por sentimientos de inquietud, tensión, nerviosismo y activación del sistema nervioso autónomo, e igualmente por expresiones conductuales y motoras. De modo que, en el caso de esta ansiedad estado, la conducta patológica sería resultado de la interacción entre los rasgos de personalidad y la configuración estimular de una situación concreta.

Si relacionamos estos dos aspectos de la ansiedad a los que acabamos de referirnos, con las perturbaciones clínicas, la ansiedad rasgo correlaciona positivamente con los trastornos más severos (trastorno obsesivo compulsivo, agorafobia -con o sin ataque de pánico-, etc.), mientras que la ansiedad estado es más propia de la ansiedad situacional o fóbica, como el miedo a hablar en público, la ansiedad de separación, etc.

Por su parte, la psicología clínica abarca el campo de la investigación de todos los factores -evaluación, diagnóstico, tratamiento y prevención- que afectan a la salud





mental y a la conducta adaptativa, cuando dichos factores generan malestar subjetivo y sufrimiento al individuo.

La Psicología Clínica (PsC) señala que la ansiedad, en tanto que impulso, tiene una función muy importante relacionada con la supervivencia y preservación de la integridad física ante las amenazas que acechan al ser humano.

A lo largo de millones de años de historia de la humanidad, el hombre ha tenido que poner en marcha diferentes tipos de respuesta (lucha, huida...) reteniendo aquellos comportamientos que le ayudaron a sobrevivir en un medio no siempre apacible, ni fácil.

En las sociedades modernas, la respuesta de activación intensa o ansiedad -que en origen era positiva, correlacionaba mejor con el contexto y podía ser liberada con más facilidad-, se ha convertido hoy día en patológica, para un porcentaje importante de la población. Dado lo cual, la psicología actual en la actualidad, habla de ansiedad normal y de ansiedad patológica.

La ansiedad normal es adaptativa y surge de una respuesta innata que conlleva una alta activación de duración breve, y se manifiesta bajo la forma de un impulso energético que ayuda al sujeto a superar situaciones críticas diversas: de defensa personal, de alto rendimiento deportivo, de estrés o de supervivencia; en suma, esta clase de ansiedad es buena, dado que facilita la superación de los retos singulares a los que se enfrenta el hombre en la vida real.

Con la ansiedad adaptativa estamos ante una ansiedad ocasional, que aparece ante estímulos relativamente previsibles, posee una intensidad de respuesta alta o media, y es de duración limitada y con un grado de sufrimiento moderado.

Cuando se habla de ansiedad patológica, estamos ya el campo de la enfermedad, lo cual significa que la ansiedad genera distorsiones cognitivas y alteraciones emocionales que implican cambios en los sistemas dopaminérgicos y adrenérgicos, conformando cuadros sintomáticos que constituyen los denominados trastornos de ansiedad.

Entre los más comunes de estos trastornos se encuentran el obsesivo compulsivo, la agorafobia (con o sin trastorno de pánico), el trastorno por estrés postraumático, la ansiedad generalizada, la ansiedad situacional, las fobias, etc.

Tales formas de ansiedad son patológicas y tienen consecuencias muy negativas para quienes las padecen, y pueden limitar gravemente su vida personal, familiar, social o laboral.

Así, cuando algunos profesionales de la psicología nos acercamos a nuestra disciplina, constatamos que el yoga admite una lectura psicológica, tanto si lo consideramos como psicología transpersonal, espiritual o simplemente como una terapia aplicada.

En este último caso, lo que, a primera vista, parecería interesarnos más son las técnicas, por ser estas de fácil comprensión y aplicación; pero no es menos cierto que, sin un conocimiento teórico que las sustente adecuadamente, el progreso que se pudiera esperar sería limitado en sus objetivos y en la comprensión de sus beneficios.

Por ello, antes de iniciar este taller, quiero hacer también con el Yoga una breve presentación, comparándolo con algunos conceptos teóricos del psicoanálisis y ciertas técnicas de la psicología humanista y de la psicología cognitivo- conductual, resaltando la relación que estas nociones puedan tener con la ansiedad.





El yoga, al igual que el psicoanálisis, nos habla de contenidos inconscientes: vâsanâs, samskâras y vrttis, es decir de una conciencia estructurada en niveles. Estas sensaciones subconscientes alimentan la corriente psicomenta y pugnan, de manera casi permanente, por salir a la conciencia (visión de la realidad interna que aparece en las upanishads, en el 700 a.d.c).

En su búsqueda del ser incondicionado, el yogui no alcanzara su libertad hasta que no se “desvanezcan” o se “agoten” estos vâsanâs, samskâras y vrttis.

La relación de esos contenidos inconscientes con la ansiedad, surge cuando las defensas del sujeto no pueden controlar ya la angustia que le producen ciertas situaciones o estímulos ansiógenos -material reprimido, principalmente-.

En su largo camino hacia la realización, en el practicante de yoga se producirá una nueva reorganización de sus contenidos psíquicos, cada vez que entra en contacto, desde la plena atención, con alguno de esos vâsanâs. Este cambio es muy semejante a la sensación propia de un insight psico-analítico. Con la práctica inteligente del yoga, el adepto irá alcanzando, paulatinamente, una nueva comprensión intuitiva de sí mismo la cual dará lugar a una transformación profunda de los contenidos de su psique, erradicando de raíz la ansiedad e incrementando el bienestar del sujeto.

En cuanto al concepto yóguico de vairagya (desapego), la lectura que se puede hacer en este análisis comparativo, a partir de la psicología conductual, tiene que ver con los procesos de extinción por ausencia de refuerzo, referido al condicionamiento clásico, principalmente.

Algo muy semejante sucede con el trabajo mental que realizamos a partir de chidakasha (espacio de observación para contemplar el paso de los pensamientos); en ambos casos se reduce la ansiedad por desactivación, y, con la práctica a largo plazo, también la hiper-yoización del sujeto.

Tanto el yoga como la psicología humanista coinciden en poner el acento más en el ser que en el yo; ambas corrientes persiguen una búsqueda interior que reconstruya al sujeto en su autoestima y en la valoración positiva del sí mismo. Tal proceso incrementa la fortaleza del sujeto ansioso y le facilita el abordaje de sus miedos.

Esta comparación del yoga con la psicología cognitivo-conductual deberíamos enfocarla a través de la semejanza que tiene la modificación de conducta con las pautas de cambio de vida del asceta, en tiempos de las Upanishads, y a través, igualmente, de la adquisición de nuevas estrategias por parte del practicante de Yoga actual.

Aquí, el nexo común son los diferentes tipos de técnicas que podemos encontrar en los Yoga-sûtra (ashtanga yoga) y en el Hatha yoga pradipika

Estos tratados de Yoga nos proponen técnicas físicas (asanas), fisiológicas (control respiratorio) y cognitivas (control de la atención), plenamente equiparables a las que se utilizan en psicología para combatir la ansiedad en sus diferentes manifestaciones.

Resulta pues interesante resaltar cómo los yoguis, al concebir esta disciplina intuyeron, ya en aquel entonces, que la transformación psicológica y mental de la persona pasaba por el cambio en el funcionamiento de estos parámetros, y ello, independientemente de que los objetivos sean recobrar la salud psíquica o alcanzar un determinado nivel de vivencia espiritual.





PARTE PRÁCTICA

SESIÓN DE YOGA APLICADA A LA ANSIEDAD

En una sesión de yoga aplicado a la ansiedad, el trabajo físico ha de ser moderado, y también el grado de esfuerzo; la mayoría de los âsanas se han de hacer en el suelo o en posición sentada, debido a que las posturas de pie resultan demasiado energéticas y, en consecuencia, activadoras para los diferentes planos (físico, mental y energético).

La respiración ha de estar presente de forma dosificada, ser de fácil aplicación y tener como principal objetivo -al menos en las primeras sesiones-, el descondicionamiento de la experiencia traumática del pasado.

Los objetivos de los ejercicios de concentración deberán buscar la desactivación mental, la reducción de la hipervigilancia vegetativa y la desactivación general.

Y sería conveniente que la relajación fuese indirecta, a fin de evitar la respuesta de desconfianza sobre las bajas posibilidades de alcanzar dicha relajación, ya que es el coadyuvante de mayor importancia para erradicar la ansiedad.

La meditación será adaptada en sus contenidos, y también progresiva en el tiempo de su realización. Deberá incrementar la confianza del sujeto en sí mismo y ayudarle a percibir su interior como un espacio de paz y no de angustia o peligro.

FUNCIONES QUE HA DE CUMPLIR UNA SESIÓN DE YOGA:

- *Que la persona sienta que va progresando en el grado de relajación física, interoceptiva y propioceptiva.*
- *Que la desactivación mental se vaya convirtiendo en una realidad.*
- *Que el sujeto sienta la utilidad de los beneficios que está percibiendo.*
- *Que el cambio de estado le permita generar nuevas expectativas de mejora.*
- *Que los beneficios que vayan experimentando el practicante se conecten con la desaparición de la ansiedad.*
- *Que el sujeto se sienta guiado y sostenido por el profesor.*

FUNCIONES QUE TIENEN QUE CUMPLIR LOS ÂSANA:

- *Estirar la musculatura.*
- *Desbloquear las articulaciones.*
- *Que no haya gasto metabólico excesivo.*
- *Que serenen la respiración.*
- *Que conlleven desactivación.*
- *Que la concentración surja de forma natural.*
- *Que no predomine el esfuerzo físico.*

TIPO DE ASANAS:





- *Desactivaciones o torsiones sobre el suelo a partir de shavâsana o svaranâsana.*
- *Arqueamientos prono suaves.*
- *Medias inversiones.*
- *Flexiones que cierran el tronco, sin demasiado esfuerzo.*
- *Arqueamientos en posición supina.*
- *Torsiones dobles.*
- *Anantâsana y sus variantes.*
- *Alternancia de la pausa natural entre posturas, con algún mudrâ.*
- *Trabajo en cruzado.*

LA RESPIRACIÓN

La respiración en Yoga, se diferencia de otras modalidades respiratorias (ámbito deportivo o aun terapéutico), en los objetivos y en el proceso de realización; en nuestra disciplina se respira sólo por la nariz (respuesta menos natural que hacerlo por la boca), en un entorno de quietud física, control de la atención. En algunas modalidades se incluye la utilización de mudrâs (gestos) que sirven para orientar el flujo respiratorio por una u otra fosa nasal (nadi shodhana o anuloma viloma), o para frenar la entrada o salida del aire cerrando parcialmente las aletas de la nariz (pratiloma prânâyâma). Con estos requisitos se pretende canalizar la energía que vehicula el aire, más que aumentar cualquier tipo de capacidad respiratoria en sí misma.

Los objetivos de este tipo de respiración vienen determinados por los supuestos teóricos del Yoga, los cuales requieren cambios energéticos (purificación de los nadis y canalización energética), fisiológicos (relajación interoceptiva, mejora de la circulación, drenaje linfático, etc.), emocionales (descenso de adrenalina), mentales (relajación mental y sensorial), psíquicos (nos acerca al subconsciente -vâsanâs y samskâras-, descondicionantes (para los vrttis) y evolutivos (se potencia la visión directa de la realidad, intuición...).

Pese a todos los beneficios que acabamos de exponer, esta respiración y su posterior aplicación a los casos de ansiedad diagnosticada pueden plantear dificultades, en particular por el componente de activación energético-mental. Y tanto más, si no nos ocupamos de llevar a cabo, previamente, una cierta “reconciliación” o reaprendizaje que tiene que realizar el sujeto ansioso, en relación con la respiración, función natural que, a expensas del sujeto, se ha convertido en problemática.

El ejemplo más paradigmático de esto lo tenemos en la respiración de fuego, rápida o rítmica, esta práctica le puede recordar a la persona ansiosa los malos momentos de la hiperventilación o la angustia que conlleva una posible pérdida de control, con el consiguiente malestar o, incluso, con una subida de ansiedad que le obligue a abandonar la sesión; este efecto pernicioso pueden experimentarlo también algunas veces, los deportistas.

Si se hacen retenciones en vacío, el recordatorio de la ansiedad son las apneas por opresión en el pecho o por cierre de la garganta, con el resultado de sensación de ahogo por falta de aire, y, en el caso, de las retenciones con pulmones llenos, no habría rechazo, pero estas no son tan relajantes, al menos, en los primeros momentos, sino activadoras y poseen menores beneficios psíquicos.





En cuanto a los prânâyâmas mayores recomendaríamos samavrtti y anuloma viloma y pospondríamos por largo tiempo kapalabhati, bhastrika, viloma y pratiloma.

FUNCIONES QUE HAN DE CUMPLIR ESTE TIPO DE RESPIRACIONES:

- *Desensibilizar.*
- *Extinguir el miedo a quedarse sin aire.*
- *Erradicar el miedo a perder el control.*
- *Volver a retomar un ritmo respiratorio amplio y sosegado.*
- *Aprender a utilizar esta función como una técnica de autoayuda, a fin de aminorar la respuesta de ansiedad.*

EJERCICIOS PRÁCTICOS:

- *En una posición relajada, observar el movimiento del flujo respiratorio, o también, en postura de relajación, hacer la misma observación, pero colocando las manos en posición horizontal sobre el abdomen y el pecho.*
- *En posición sentada, vaciar y abrir los ojos, inspirar y cerrarlos; repetir cinco veces y, posteriormente, incrementar la serie.*
- *Respiraciones alternas, igualando los tiempos de expulsión e inspiración.*
- *Respiraciones unilaterales, cerrando una de las fosas nasales con su mano correspondiente y respirar por la fosa opuesta: el dedo índice tapa la nariz en ese lado, mientras el pulgar de esa misma mano se coloca debajo del mentón. Pausa, e invertir.*
- *A partir de siddhâsana o vajrâsana, vaciar girando; volver al centro llenando; vaciar flexionando y volver a la vertical llenando. Repetir seis veces. Pausa e invertir.*

LA RELAJACIÓN

En yoga, podríamos hablar de distintos tipos de relajación: la relajación física, propiciada por las posturas, la fisiológica o interoceptiva, inducida por el trabajo respiratorio, y la mental derivada de los ejercicios de control de la mirada y de la atención.

Esta diferenciación o especificidad se basa más en los elementos orgánicos que participan en dicha relajación que en la especificidad propia de los beneficios ya que, aun existiendo dicha respuesta específica, el cuerpo es un todo y los cambios con sus correspondientes beneficios se van propagando a todo el conjunto.

Para llevar a cabo esta aplicación práctica en condiciones apropiadas (aplicación individual), deberíamos tener en cuenta el nivel de procedencia del síntoma (ya sea dicho nivel cognitivo, fisiológico o motor) y también sus manifestaciones (pensamiento acelerado o embotamiento, falta de aire, hiperventilación, bloqueo o tensión muscular); luego elegiríamos las técnicas más adecuadas tendentes a reducir o eliminar dichos síntomas. Por ejemplo, si en la respuesta de ansiedad predominan las alteraciones cognitivas, la relajación que deberemos aplicar será mental; si la ansiedad es fisiológica, serán más apropiadas las respiraciones; y para reducir la





ansiedad motora, lo adecuado deberán ser las relajaciones que se centren en el plano muscular.

En todo caso, la relajación destinada a las personas con ansiedad, tiene que hacerse a partir de zonas difíciles de relajar, tales como la mente , el yo , la conciencia o la atención.

FUNCIONES QUE HABRÁ DE CUMPLIR LA RELAJACIÓN

- *Reducir la hiper-vigilancia mental y fisiológica.*
- *Enseñar a tolerar la incertidumbre.*
- *Modificar la necesidad compulsiva de tenerlo todo controlado.*
- *Enseñar a dejarse llevar por la sensaciones de calma, de aflojamiento muscular, por el fluir cómodo y amplio de la respiración.*
- *Reducir la anticipación de previsiones negativas.*

EJERCICIOS PRÁCTICOS:

- ***Para relajar la mente, proceder de la siguiente manera:***
- *Desde la mente relaja en los pies,*
- *... en los tobillos...*
...en las piernas,
en las rodillas, etc.

Desde el yo relaja en la planta de los pies, ... en el dorso, en los talones

Desde el sistema nervioso central relaja en los pies, ...etc.

Para relajar en el plano fisiológico son más indicadas las respiraciones controladas, o bien hacer relajaciones a partir del S.N.A

Desde la respiración siento relajados mis pies,... siento relajadas mis piernas...

Para relajar en el plano muscular, “llevo la atención a los pies y relajo en la piel, en los músculos, en las venas, en las arterias y en los nervios, siento relajados mis pies muy relajados, completamente relajados.”

LA CONCENTRACIÓN

La concentración en yoga, se puede realizar sobre un objeto concreto o sobre alguna parte del cuerpo; pero, en general, tiene por objeto vaciar la mente y descondicionarla, para avanzar o percibir mejor las realidades sutiles e ilimitadas.

A corto plazo, estos ensayos sirven para descargar tensión sensorial, mental, fisiológica, muscular y psíquica.

En el caso de la ansiedad, hay que tener en cuenta dificultades más específicas, con el objeto de que las personas que la sufren puedan desconectar de sus obsesiones, de la excesiva necesidad de control, y de la hiper-vigilancia atencional, vegetativa, etc.





Para desactivar la mente conviene hacerlo de manera indirecta, puesto que es probable que vengan ya con un cierto recelo en cuanto a su escasa capacidad de relajación consciente, sea cual sea el campo en el que se incida.

Además, en el caso concreto de las personas obsesivas, deberemos evitar los ejercicios de tratak que conlleven convergencia ocular, porque reforzarían el hábito de la concentración interna o ensimismamiento que les llevaría a un mayor aislamiento del entorno físico y humano. Posiblemente tales ejercicios facilitarían también la conexión con los miedos irracionales, los pensamientos obsesivos y las distorsiones mentales.

Los ejercicios de concentración más apropiados para las tendencias obsesivas son aquellos en los que se trabaja con la atención y la mirada en movimiento; se pueden hacer con los ojos abiertos o cerrados, y resulta útil también la concentración desenfocando la mirada.

Ciertos mudrâs pueden servir aquí de gran ayuda: Bhuchari, sambhavi, khechari, samukhi mudrâ, etc.

FUNCIONES QUE DEBERÁN CUMPLIR LOS EJERCICIOS DE CONCENTRACIÓN:

- Reducir el ritmo de la actividad mental.
- Reducir la hiper-vigilancia vegetativa.

EJERCICIOS PRÁCTICOS

Para desactivar la hiper-vigilancia mental:

- Concentrarse, abriendo completamente los ojos hasta llegar a tener la sensación de mirar sin ver, y, luego, cerrarlos. Repetir diez veces. Este ejercicio, además de relajar la mente, sitúa al sujeto más allá del yo y provoca un pratyahara espontáneo.
- Abrir y cerrar jñana mudrâ de manera alterna. Repetir diez veces. Cuando los alumnos tengan cierta práctica, realizarlo con ambas manos.
- Hacer vibraciones.
- Instalar Bhuchari mudrâ, durante un minuto. Pausa, con los ojos cerrados, y luego invertir.
- Asociar jñana y khechari mudrâ.

Para desactivar la hiper-vigilancia vegetativa:

- Realizar cualquiera de los siguientes mûdrâs con los ojos abiertos, durante un minuto: khechari, nabho, shambhavi o sanmukhi.
- Instalar Mûla o Jalandhara, por separado o juntas.

Para descondicionar la mente:

- Utilizar el contacto sensorial.
- Utilizar la quietud física.
- Utilizar los nyasas (toques),
- O los movimientos de energía en ciertas zonas del cuerpo.





:

LA MEDITACIÓN

Tal vez sea la meditación la técnica del Yoga que más problemas plantea, cuando la aplicamos como reductora de ansiedad, pues los cambios que genera pasan a través de la psique y vienen a poner de manifiesto el recuerdo del trauma sufrido por la persona ansiosa.

La conexión que produce la meditación con la psique se debe, entre otros, a los siguientes factores: Quietud física, control de los sentidos, control de la mente y orientación plena de la atención hacia el interior.

En tal situación, emergen fácilmente los contenidos del subconsciente (vâsanâs y samskâras) que, en la mayoría de los casos, suelen ser aún dolorosos.

Esta experiencia de malestar queda soterrada en la vida diaria por los mecanismos de defensa y la actividad del yo y de los sentidos; pero, cuando el sujeto “apaga” con la meditación la actividad mental, el malestar psíquico reaparece de manera casi automática.

Y es que la meditación, ya sea de tipo indagativo o contemplativo, suele generar, en las personas con ansiedad diagnosticada, reacciones diversas que pueden ser de miedo, de descarga de adrenalina con sudores o mareos, de opresión en el pecho, o la sensación de cierre en la garganta y en casos extremos crisis de ansiedad o ataque de pánico.

A la hora de programar una meditación, deberemos seleccionar cuidadosamente la naturaleza de los contenidos, y, aun así, es posible que aparezcan vivencias indeseables. Tales contenidos han de estar relacionados con la vivencia de calma, con la alegría interior, con el equilibrio en el cuerpo, en la mente..., además de otros factores que refuercen el bienestar, la paz interior y la autoestima.

Se trata en suma, de ir modificando las experiencias traumáticas por estados de conciencia más normalizados y mejor adaptados a la realidad.

FUNCIONES QUE DEBERÁ CUMPLIR LA MEDITACIÓN:

- *Reconciliar al sujeto con su realidad interior.*
- *Extinguir la percepción de miedo o peligro procedente de la realidad interna.*
- *Frenar la actividad mental.*
- *Descubrir de nuevo la alegría interior.*
- *Reforzar la resiliencia*
- *Descargar la angustia del yo, acercándose más al ser.*

EJERCICIOS PRÁCTICOS:

:

Tipos de meditaciones:





- *Que llegue a tu conciencia la calma de la quietud física,... la calma del silencio,... la calma de la respiración, ... el reposo de los sentidos.*
- *Que desde tu cuerpo, emerja el recuerdo de la alegría interior, desde tu mente..., que desde tus emociones...,*
- *Experimento el equilibrio interior dentro mi cuerpo,... dentro de mi mente..., dentro de mi conciencia...*
- *Me siento bien conmigo mismo,...con lo que hago..., con lo que soy,...con lo que espero de mi.*

LAS VIBRACIONES

Las vibraciones son auténticos ejercicios de concentración mental cuyos elementos principales son la voz, la respiración, el sonido, y la estática postural, aunque se puede realizar igualmente en movimiento.

En las vibraciones están ausentes el pensamiento, los sentidos, las emociones y el autocontrol del yo.

Sirven de descondicionamiento y generan una tranquilidad que es más profunda que lo que implica la referencia del yo.

FUNCIONES DE LAS VIBRACIONES:

- *Descondicionar la mente.*
- *Desplazar la atención más allá del yo.*
- *Ampliar los límites de la vivencia de integración en el tiempo y en el espacio.*

LOS CHAKRAS

Los chakras, según ciertas escuelas o líneas de Yoga, son centros energéticos que desempeñan funciones psíquicas. Si damos por sentado que esta afirmación sea cierta, tendríamos que preguntarnos qué hacemos con ellos, en los casos de ansiedad. ¿los abrimos o los cerramos?, ¿qué es útil trabajar, su proyección o su origen?

Por el comportamiento de hiper-control que desarrolla el sujeto ansioso, parecería que lo mejor es el cierre. Pero, como iremos viendo al ahondar en el tema, lo más apropiado sería una respuesta diferencial, dadas la naturaleza y la función específica que desempeñan cada uno de ellos.

En cuanto a la forma de trabajar los chakras, para un trastorno obsesivo habría que abrir ajña, centrando la atención en su proyección, haciendo visualizaciones, relajaciones o respiraciones; mientras que para una ansiedad anticipatoria o generalizada, lo mejor sería cerrarlo, llevando la atención a su origen o áreas cercanas

Por lo que se refiere a vishuddhi y a anâhata hay que abrirlos desbloqueando la tensión física de la garganta y del pecho.

En cuanto a los âsanas, los más apropiados para reducir la ansiedad generalizada son las que cierran la cara anterior (flexiones, torsiones, lateralizaciones, etc.). No obstante, en los casos en los que predomine la respuesta de obsesividad





convienen más sūryanamaskar, los equilibrios, las inversiones, los arqueamientos prono, las lateralizaciones, etc.

FUNCIONES QUE TIENEN QUE CUMPLIR LOS CHAKRAS:

- *Equilibrar la respuesta energética.*
- *Situar al sujeto, sin esfuerzo, en zonas profundas de sí mismo.*
- *Relajar los espacios del cuerpo denso, cuando la garganta esta tensa o el pecho oprimido.*
- *Reactivar la respiración cuando se bloquee desde los chakras cercanos.*

Como conclusión, podemos afirmar que la superación de la ansiedad supone, para la persona que lo vive, una auténtica alternativa de transformación, aunque analizado desde fuera suponga sólo la cura de un trastorno o problema de un psicológico.

BENEFICIOS DE ESTE CAMBIO:

- *Una vida más participativa y plena.*
- *Actuaciones más espontáneas y naturales.*
- *Más asertividad.*
- *Menos estrés.*
- *Mayor sociabilidad.*
- *Mayor sentido del humor.*
- *Mayor disfrute en cuanto al placer de vivir.*

