

MENTE Y CUERPO *SANOS*

Por:
Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



Dile adiós a la ansiedad con yoga

Si a raíz del sismo del pasado 19 de septiembre usted está experimentando insomnio, fatiga, irritabilidad, ira o depresión, falta de enfoque e inquietud y ansiedad constante, probablemente sufre de estrés postraumático. La buena noticia es que el yoga puede reducirlo de manera significativa

Cuarenta y siete sobrevivientes del tsunami que sacudió las islas del océano Índico en diciembre de 2004 participaron en un programa intensivo de ocho días de Vivekananda yoga, consistente en ejercicios de relajación, posturas físicas, respiración regulada y relajación guiada durante una hora al día.

El miedo, la ansiedad, la tristeza, los problemas de sueño y los ritmos respiratorios se redujeron significativamente tras el programa de yoga, según los responsables del estudio.

“En la fase intensiva lo ideal es un mínimo de 7 a 10 días. Sin embargo, debería haber un intento de llevar a cabo el programa durante al menos tres meses, e idealmente durante dos años. La práctica del yoga puede ser útil para la gestión del estrés tras un desastre natural en gente con creencias sociales, culturales y espirituales muy diferentes”, concluyeron los investigadores.

El estrés postraumático es el nombre que se le da a la condición que se desarrolla después de que una persona está expuesta a uno o más eventos relacionados con la muerte, lesiones

graves, amenaza para sí mismo o para otros, donde se experimenta horror intenso, miedo o impotencia, y es la respuesta de lucha o huida la que subyace en este trastorno preparando al cuerpo para luchar o huir de la amenaza percibida.

Como explica un artículo de la editora Mabel Nieto, “nuestra vista se agudiza, la conciencia se intensifica, nuestros impulsos se aceleran y nuestra percepción del dolor disminuye. En situaciones traumáticas intensas y repetidas, esta respuesta de lucha no se contrarresta adecuadamente. El complejo mente-cuerpo permanece en un estado de estimulación y no puede relajarse debido a las fuertes impresiones de la experiencia, siendo esto muy perjudicial con efectos disfuncionales generalmente a largo plazo”.

EL BINOMIO MENTE-EMOCIÓN

El secreto del yoga es su capacidad para armonizar la mente y las emociones: “el yoga ayuda a desentrañar los misterios de nuestras experiencias y su impacto”.

De acuerdo con el antiguo conocimiento del yoga, apunta Nieto, uno de

los principales factores de estrés en nuestro sistema nervioso es el movimiento de la mente entre el pasado y el futuro y este fenómeno se intensifica en el caso del tratamiento de trastorno de estrés postraumático.

“Pensando en los eventos pasados se traen sentimientos de remordimiento, la ira, la frustración y la culpa, mientras que los pensamientos del futuro traen ansiedad. Por supuesto que hay experiencias pasadas positivas, pero la tendencia de la mente es aferrarse a los pensamientos y experiencias negativas”.

RESPIRACIÓN ALARGADA (O RESPIRACIÓN 4/7)

Esta es una técnica muy sencilla que consiste en alargar el tiempo de exhalación, lo cual tiene un efecto calmante sobre cuerpo y mente: inhale lentamente por la nariz mientras cuenta hasta 4. No levante los hombros. Observe cómo el abdomen se expande ligeramente por el movimiento hacia abajo del diafragma. Aguante la respiración por un instante. Exhale lenta y suavemente por la nariz mientras cuenta hasta siete. Repita durante dos minutos como mínimo. **LA**

FOTOS: ESPECIALES

El músculo de la supervivencia

En el psoas, el llamado músculo del alma y la supervivencia, a menudo se almacena la tensión acumulada en nuestro cuerpo. Este músculo, que corre del tronco inferior a través de las caderas, a la parte superior de los muslos, se utiliza para la estabilidad de la base del cuerpo. El psoas responde ante cualquier situación de estrés contrayéndose en una respuesta primitiva, alertando al cuerpo en caso de tener que huir de una situación de peligro, es decir, lo pone en alerta para proteger al cuerpo de cualquier peligro o agresión, por eso se dice que es el músculo de la supervivencia.

En el libro *Psoas*, de Liz Koch, se establece que cada vez que percibimos o experimentamos algo que nos amenaza ese músculo se contrae, lo que genera que el cerebro envíe señales al cuerpo para responder liberando adrenalina.

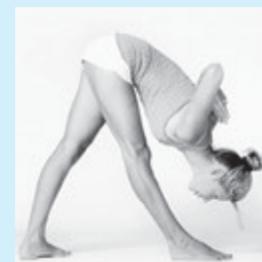
“Estas hormonas del estrés se van acumulando y son almacenadas en el cuerpo. Esto puede traer muchos problemas de salud, incluyendo el insomnio, disminución del sistema inmunológico, la ansiedad, la depresión, los trastornos de comer, y vivir en un constante estado de miedo o de alerta”. Un psoas constreñido de manera crónica envía continuamente señales al cuerpo de que está en peligro, agotando con esto las glándulas suprarrenales y el sistema inmunológico. “Cuando se relaja, la conciencia del psoas puede abrir la puerta a una sintonización más sensible a las señales internas del cuerpo sobre la seguridad y el peligro, y para una mayor sensación de paz interior”.

(Con información de esencialnatura.com y beautyvictim.com)

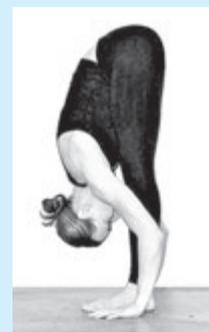
Tres asanas para estirar el psoas



Utthita Parsvakonasana o la Postura del Ángulo lateral extendido



Parsvottanasana o la Postura de la Pirámide



Uttanasana o la Postura de la Pinza

