

MENTE Y CUERPO *sanos*Por:
*Marién Estrada*Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7**YOGA: ANTIDEPRESIVO DE PUNTA**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la depresión es la principal causa de enfermedades y discapacidades a escala global, afectando a unos 322 millones de personas. Entre 2005 y 2015, la tasa de incidencia de esta condición aumentó en 18%; para muchos, este padecimiento es el mal del siglo XXI

Todos en algún momento hemos experimentado algún tipo de tristeza profunda que acaba por pasar; la depresión clínica es este mismo estado pero de manera permanente. Un trastorno cada vez más común en la egoísta y alienante civilización contemporánea de decaimiento anímico, baja autoestima, pérdida de interés por la vida misma y disminución de las funciones psíquicas que causa pérdida de la capacidad para sentir placer, tensión en el trabajo y en las relaciones, que agrava condiciones médicas e incluso puede llevar al suicidio.

Pero más allá de terapias psicológicas y fármacos antidepresivos, resulta que el yoga, siendo una “terapia neurosicoendocrinológica” puede resultar muy eficaz en el tratamiento de este trastorno.

Como explica Ann Moxey, instructora en Anusara Yoga y psicoterapeuta especialista en adicciones y tanatología, todavía hay mucha ignorancia en la gente que considera al yoga algo así como una secta cuando en realidad trabaja a un nivel muy profundo sobre el sistema nervioso central, el sistema endocrinológico, las principales glándulas del cerebro son afectadas

y reciben una increíble circulación:

“Se oxigena de una manera muy especial el cuerpo por las respiraciones yóguicas. Esos cambios permiten tomar las riendas de tu vida otra vez, tomando las riendas de tu propia respiración, sabiéndola tranquilizar al bajarla al abdomen y no estar todo el tiempo en la cabeza en el sofoco total. Entrar a ese lugar de conexión contigo mismo te da la posibilidad de tomar las riendas sobre tu vida”.

Según un estudio realizado en el National Institute of Mental Health and Neurosciences de Bangalore, en India, la práctica de asanas “reduce significativamente los niveles de cortisol y adrenalina, las hormonas del estrés, ayudando a recuperar un estado de relajación y promoviendo la aceptación de los sentimientos negativos producidos por ataques de pánico y los episodios de depresión”.

Lo cierto es que, como dice la psicóloga Jennifer Delgado Suárez, el yoga no representa la solución definitiva para curar la depresión, pero los beneficios de esta disciplina se han demostrado ampliamente. Algunos neurocientíficos indican incluso que el yoga actúa de manera similar a los fármacos, ya que tiene un efecto directo sobre los neurotransmisores.

De hecho, el neurotransmisor cerebral que se sintetiza en las neuronas y se asocia con frecuencia con la depresión es la serotonina, vinculada también con el sueño, el apetito, la energía, el estado de alerta y el estado de ánimo. Durante periodos prolongados de mucho estrés, como señala mentalhealthamerica.com, el cerebro quema su aceite, la serotonina, a una velocidad más alta de la que puede reemplazar.

“Y lo más peligroso es que la velocidad de su mente aumentará y se volverá en su contra. Buscará en su memoria y recuperará cualquier recuerdo desagradable o negativo que encuentre —si fue víctima de abuso en su niñez, si fracasó en sus relaciones, etc— cualquier cosa para hacerle sentir mal y, especialmente, culpable. Sus propios pensamientos lo torturarán”.

De ahí la importancia de la práctica regular del yoga, Pranayama o Meditación que contribuyen a “desarrollar la conciencia de este estado de ánimo, proporcionar un enfoque diferente ante la enfermedad” y a recordar que la verdadera fuente de la felicidad se encuentra en la experiencia de unión con nuestra naturaleza divina interna. **LA**

FUEGO DE VIDA

Con el vigor y la velocidad de la inhalación y exhalación de Kapalabhati o la Respiración de Fuego se aumenta a nivel energético el calor interno. A la depresión se le puede considerar fría y pesada, el fuego es caliente, ligero y, sobre todo, genera movimiento y transmuta la energía. Esta respiración vigoriza el cuerpo físico y ayuda a quemar las toxinas.

TRES ASANAS PARA COMBATIR LA DEPRESIÓN

FOTOS: ESPECIALES

• **Viparita Karani** o

Postura de la Escudra es una postura ideal ya sea para la depresión o la ansiedad, ya que tiene un efecto calmante y energizante. A menudo llamada la fuente de la juventud, es muy fácil para principiantes o expertos. Acuéstese de espaldas con los brazos a los lados del cuerpo y las palmas hacia abajo, o abra los brazos en cruz con las palmas hacia arriba, de esta manera se facilita la apertura del pecho aun más. Estirar las piernas a la vertical en el aire o contra la pared para sostener la postura más cómoda.



• **Salabhasana** o Postura de la Langosta. Esta asana abre el corazón, alivia la depresión, la falta de energía, la digestión, la vejiga y el dolor de espalda. Extensión hacia atrás con los brazos al costado del cuerpo, levantar las piernas y los brazos al mismo tiempo y levantar el pecho tan alto como sea cómodo.



• **Balasana** o la Postura del Niño es una posición de reposo que puede ayudar a calmar el cuerpo y la mente cuando están bajo estrés. De hecho, se puede volver a la actitud del niño en cualquier momento durante la práctica cuando se siente que el cuerpo ha ido demasiado lejos. De rodillas, inclínese hacia adelante con la frente apoyada sobre la superficie de ser posible. Coloque los brazos a los lados del cuerpo con las palmas hacia arriba al lado de los pies o las palmas de las manos extendidas hacia abajo sobre la cabeza. Respire profundamente, concentrándose en la respiración y cierre los ojos.

(Con información de ataquedepanico.cl)

