

# Yoga-Terapia para la Ansiedad y el Estrés

El Yoga es una herramienta indispensable para tratar el problema del estrés y la ansiedad, y se complementa perfectamente con cualquier tratamiento médico o psicológico. Relaja el sistema nervioso y reeduca las respuestas automáticas del organismo al estrés y la ansiedad, restableciendo la armonía interior.

El Yoga por medio de sus técnicas milenarias y regularidad en la práctica puede ayudar enormemente y hasta curar, en algunos casos, estas afecciones de origen psicosomático.

## **¿Qué genera en nuestro interior el estrés y la ansiedad?**

Como es sabido, los estados emocionales de estrés y ansiedad despiertan en nuestro organismo síntomas que dependen del sistema nervioso autónomo o neurovegetativo y comprenden la aceleración del pulso cardíaco, el aumento de la presión arterial, la vaso constricción de los vasos sanguíneos, la inhibición de la función digestiva y excretora, el aumento de azúcar en la sangre y la activación del sistema hormonal del organismo. Esta alteración tiene como función permitirle usar al organismo los máximos recursos para la lucha o la huida ante un eventual peligro.

Estos peligros originariamente eran del tipo físico, como huir de un animal peligroso, de alguna catástrofe natural, o simplemente el enfrentamiento con otra persona atacante. Esto quiere decir que era una respuesta adaptada correctamente al peligro. Actualmente las condiciones de vida han cambiado, y aunque no haya animales peligrosos que acechen la integridad de un individuo, el ritmo de vida acelerado y vertiginoso, llevan a la persona a sentir este mismo peligro a nivel psicológico (por ejemplo miedo a perder el empleo, sobre exigencia en el trabajo, competitividad excesiva, abusos de poder, etc.). Y sin embargo la respuesta del organismo sigue siendo la vieja respuesta evolutiva de luchar o huir pero que ahora es totalmente desadaptada. Esta respuesta sostenida en el tiempo lleva a un desequilibrio psico-fisiológico que deriva casi inexorablemente en la desarmonía general del cuerpo y la mente.

Así aparecen enfermedades de origen psicosomático y estrategias muy nocivas de enfrentar situaciones de "peligro" como ser hábitos de fumar, tomar alcohol o comer de forma compulsiva. También puede derivar en diversas adicciones como drogas, juegos, televisión, internet, trabajo, etc.

## **Técnicas utilizadas en YOGA para el control del estrés y la ansiedad:**

### ***Asanas (posturas físicas):***

Cada postura producirá en el cuerpo físico beneficios relacionados con la salud, devolviéndole la armonía a todos los órganos del cuerpo, así como también elongando y tonificando músculos, favoreciendo la circulación sanguínea, nutriendo a todas las células y tejidos, trabajando a nivel del sistema nervioso y glandular, produciendo un estado de relajación general. Progresivamente se va logrando un equilibrio emocional y psíquico, generado por la interacción de múltiples factores como los efectos sobre el sistema nervioso, la coordinación y regulación respiratoria, el cambio de patrones de conducta y posturales, etc.; posibilitando la apertura al mundo de una manera nueva, fresca y renovada.

### ***Pranayama (control de la respiración):***

La respiración lenta, profunda y rítmica provoca un estímulo reflejo del sistema nervioso parasimpático. Esto produce una reducción en los latidos del corazón y una relajación de los músculos. Como el estado de la mente y el cuerpo están muy relacionados entre sí, estos dos factores producen a su vez un reflejo de relajación profunda de la mente. Además, una mayor oxigenación del cerebro tiende a normalizar la función cerebral, reduciendo niveles excesivos de ansiedad.

### ***Yoga Nidra (relajación profunda):***

Consiste en un entrenamiento progresivo de la mente en la relajación muscular consciente y profunda, fomentando los procesos de rejuvenecimiento de los tejidos del cuerpo. Con la pérdida del control rígido del cuerpo y la sensación de desdoblamiento del mismo, se produce un estado de expansión y apertura de todos los

canales sutiles del cuerpo (meridianos). Esto produce, durante y posterior a la relajación, una gran sensación de paz y ligereza. Con la práctica, se incorpora el hábito de permanecer relajado ante situaciones de conflicto, respondiendo de una manera efectiva y adaptada a la situación de estrés.

### ***Meditación (control mental):***

Actúa profundamente sobre el sistema nervioso parasimpático disminuyendo el estrés y la tensión nerviosa. El efecto del sistema nervioso parasimpático sobre los órganos del cuerpo les devuelve su armonía, relajando el corazón y la presión arterial por medio de la vasodilatación. Las endorfinas que se liberan en el cerebro producen un estado de alegría y paz profunda, sin objeto, propia de la naturaleza humana. La mente se vuelve positiva y clara, ayudando a un progresivo establecimiento de relaciones saludables con uno mismo y con el otro, no basadas en la dependencia neurótica.