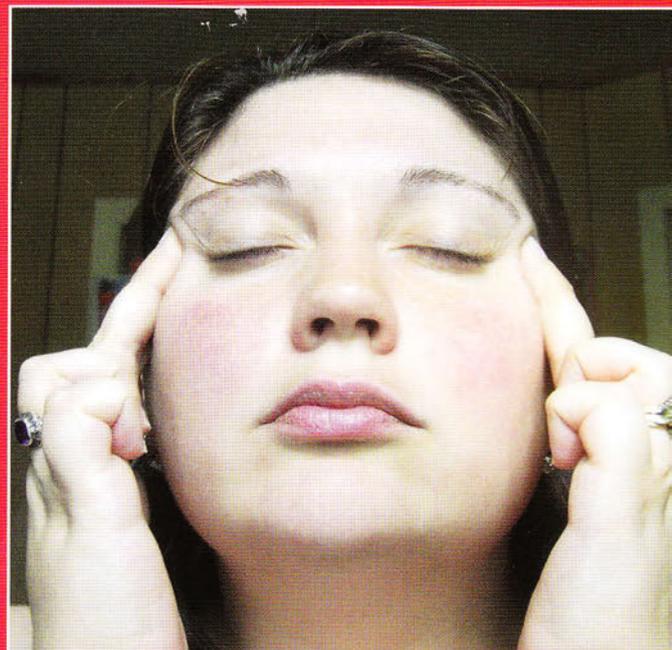




Julio-Agosto 2010 ◉ AÑO LIX ◉ N.º 968 ◉ P.V.P. 5 €

©

RÍTICA



# Atrapados por el estrés

Cómo superar  
el estrés

Estrés en niños  
y ancianos

Estrés  
postraumático

Estrés en  
profesores

El Yoga es, fundamentalmente, un camino de transformación. Aunque parezca algo abstracto, nos lleva a descubrir y experimentar quienes somos. La práctica del Yoga consiste sobre todo en el "reconocimiento" de lo que uno es, y no me refiero a cuestiones sobrenaturales o trascendentes sino a lo que uno es en relación a sí mismo. Es decir, aquello que en los momentos de serenidad y calma se revela como nuestro mundo interior o, si queremos entendernos mejor, como esa parte consciente que, a través de la escucha atenta de aquello que nos hace "ser", en principio un cuerpo y una mente, crea la actitud adecuada para encontrar un equilibrio perfecto entre lo que "escucho" (que más tarde podrá traducirse como lo que "siento") y lo que ocurre en mi mundo real, el de cada día o el de cada circunstancia. ¿Cuál es la actitud adecuada? Esta es la cuestión principal. Y si para obtener o crear la "actitud adecuada" necesito serenidad y calma ¿Cómo preparamos el viaje hacia ese estado?

# YOGA Y TRANSFORMACIÓN:

## *un modelo para la prevención y tratamiento del estrés en la sociedad actual*

**Mayte Criado**

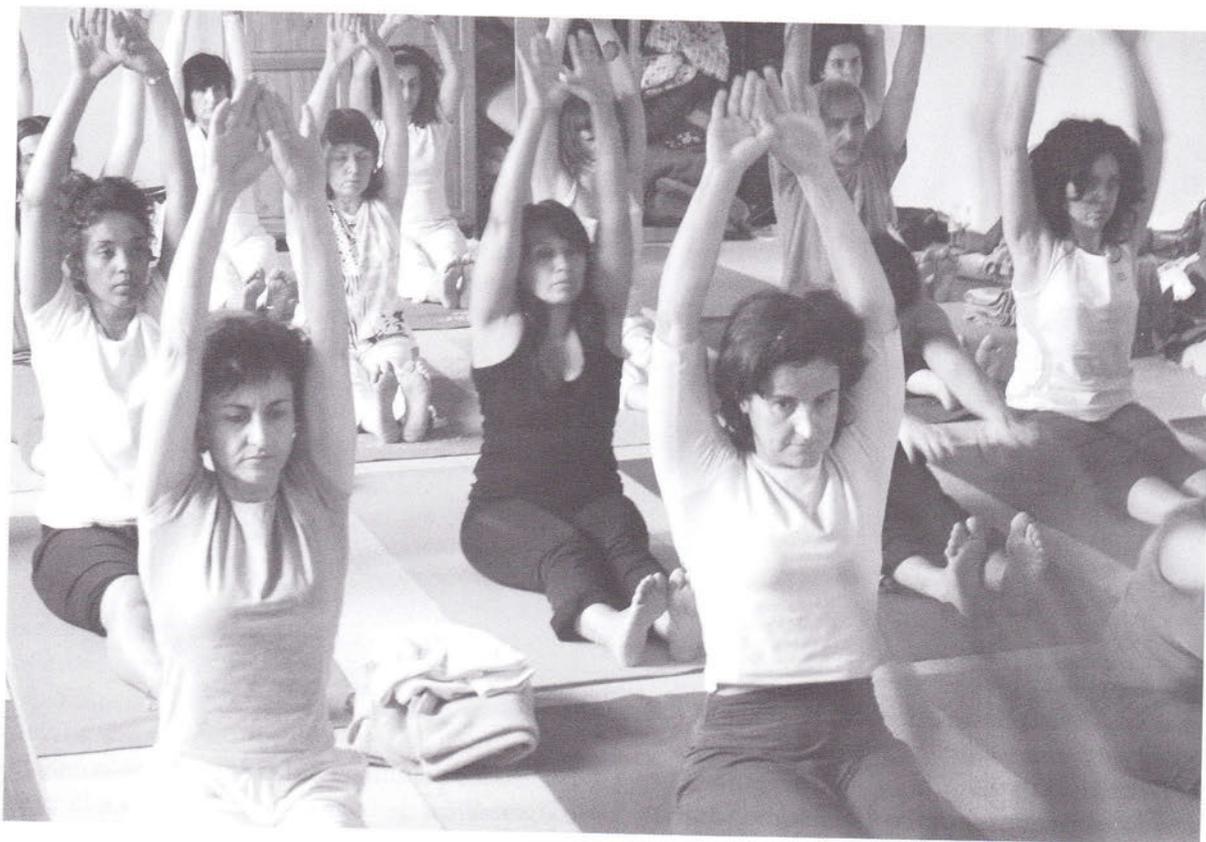
© **opinión**

*Formadora- Profesora de Yoga. Directora-Fundadora de la Escuela Internacional de Yoga (Escuela de Formación de Profesores de Yoga). Presidenta de la Federación Española de Yoga Profesional. Vicepresidenta European Yoga Federation*

**S**in duda el Yoga nos puede ayudar. Hoy en día el Yoga es el camino elegido por millones de personas para obtener la serenidad y la calma que permite un proceso integral de transformación que, a su vez, genera la actitud adecuada; que garantiza una vida en conexión constante con nuestra naturaleza esencial de paz interior. Sí, es así nuestra naturaleza de paz. Diríamos que esta palabra se ha convertido en un tópico manoseado en grado sumo por toda la vorágine de propuestas alternativas que nos oferta el consumismo pseudoespiritual, como si de un bien carísimo se tratara al alcance de pocos. Porque también este tipo de "bienes" resultan ser bienes de consumo en esta sociedad caracterizada por los excesos (exceso de sueño o exceso de carencia del mismo; exceso



Mayte Criado



de comer o exceso de mal comer o exceso de dieta o de no comer; excesos emocionales constantes; excesos de impresiones sensoriales; exceso de trabajo; exceso de ejercicio; exceso de sexo o de lo contrario; exceso de soledad o de compañía; exceso de medicamentos o de todo lo contrario; exceso de coche... ¿les suena?). Casi todas las nuevas enfermedades y dolencias que nos asaltan son motivadas por el exceso. El resultado es, como poco, una epidemia de última generación llamada estrés.

Para el Yoga, el estrés es precisamente el resultado de una desconexión fatal de nuestra naturaleza esencial que es equilibrio, armonía y quietud. La vida moderna nos ha llenado de privilegios y avances de todo tipo. Paralelamente a estas comodidades, hemos ido creando, con nuestras propias manos (y mentes), un sistema y estilo de vida que impiden, increíblemente, disfrutar de todo aquello que la modernidad nos ofrece. Sin duda, avanzamos en una dirección y retrocedemos en otra. Ante esta "desconexión fatal" el Yoga puede ser una vía de re-conexión y re-conocimiento que nos libere del estrés.

### **Respiración, Relajación, Actividad y Pensamiento Positivo**

Respiración, Relajación, Actividad y Pensamiento Positivo son factores inseparables que se revelan primordiales para nuestro

*Profundizar en la práctica de la respiración natural (reaprenderla) y desarrollar la escucha atenta de la misma, son los fundamentos que hacen posible que la vida cotidiana, la actividad de cada día, las propias vivencias en cada momento, no deriven en estrés, ansiedad o secuelas psicosomáticas sino que vayan transformándose en conciencia y liberación.*



bienestar físico y mental. Transformar nuestra vida es proporcional a la capacidad que seamos capaces de desarrollar para integrarlos. No estamos hablando de retomar conceptos “elevados” o entender su significado. Antes de tomar el Yoga como un camino espiritual o algo similar, el propio Yoga nos propone comenzar por lo cercano (lo más cercano es el cuerpo, después la mente) En lo humano, lo esencial, es decir lo simple, toma ya una relevancia muy importante como expresión de lo más elevado. Por ello el Yoga, vivido como un camino de transformación, es el cambio hacia lo simple. Tal vez, esto sea lo más difícil.

¿Qué propone el Yoga y por qué tantos miles de personas en todo el mundo se acercan buscando una salida al estrés?

El primer paso es recuperar la *Respiración Natural*. Es aquella que vuelve a facilitarnos el movimiento completo del diafragma, tan característico en los bebés, para tomar el aire, o libera los músculos (en general la cintura abdominal) que bloquean la espiración y nos devuelve un cuerpo rígido y una obstrucción incomprensible. El simple hecho de reconquistar la respiración natural es profundamente transformador para la vida cotidiana: comienzan a verse beneficiadas las

funciones principales del organismo como la oxigenación de la sangre o el cerebro, la presión arterial o la digestión. Además, respirar bien facilita el sueño y relaja, es decir, comienza a estimular, de manera espontánea, los otros factores primordiales del bienestar.

Profundizar en la práctica de la respiración natural (reaprenderla) y desarrollar la escucha atenta de la misma, son los fundamentos que hacen posible que la vida cotidiana, la actividad de cada día, las propias vivencias en cada momento, no deriven en estrés, ansiedad o secuelas psicósomáticas sino que vayan transformándose en conciencia y liberación.

El segundo paso es la *Relajación* combinada con la *Actividad* del cuerpo (las famosas posturas o *âsanas*). Estamos acostumbrados a vivir en tensión. Es increíble. Cualquier tipo de actividad física o mental va al lado de otras tantas o llega como respuesta del sistema nervioso a situaciones límite. La mente, que filtra a su manera esta actividad, va dibujando la cotidianeidad que nos somete sin ningún tipo de “control”. El Yoga busca hacernos sensibles a esta impronta mecánica dándonos las claves, sobre todo en el cuerpo, para que la propia actitud se vaya tornando cada vez más consciente de las sensaciones que ocurren en un momento dado. De esta