

NOTICIAS

- La Gira de Thich Nhat Hanh en España

ARTÍCULOS

- Mindfulness para mejorar el estrés, la ansiedad y la depresión, por Bodhin Woodward
- Comer con conciencia, por Ellen Lima
- Practicar mindfulness, por Gustavo Diex

ESTUDIOS CIENTÍFICOS



**El trabajar en
equipo es
trabajar juntos,
aún estando
separados**



YOGA: UNIÓN DEL CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU

Queridos compañeros:

'Yoga chitta vritti nirodha'

Así define Patanjali el yoga, que en una traducción aproximada quiere decir: 'El yoga es la aptitud para dirigir la mente exclusivamente hacia un objeto y mantener esa dirección sin distracción alguna'*. Este concepto también se puede aplicar al 'mindfulness' – la atención consciente –, una experiencia plena del presente con amabilidad. Este es el tema que lleva esta edición de la revista de la AEYT.

Muchas personas han experimentado los beneficios del mindfulness en sus vidas. Hoy en día, gracias a la unión entre las tradiciones antiguas y la ciencia moderna, se sabe qué pasa en nuestro cerebro por ejemplo, con esta práctica milenaria.

Desde la AEYT deseamos seguir fomentando esta unión entre la ciencia y la espiritualidad.

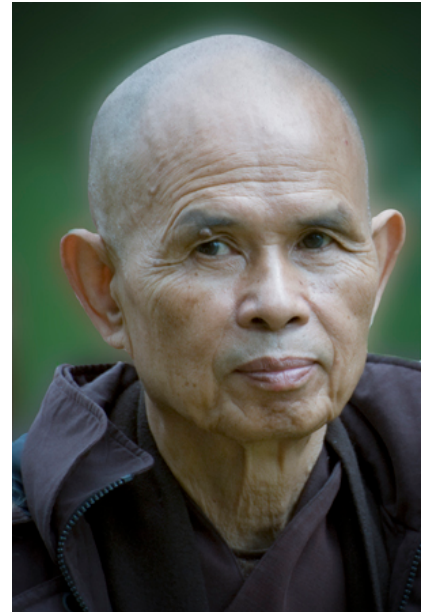
* Yoga-Sutra de Patanjali, Versión y comentarios de T.K.V. Desikachar, edición 1994 del editorial EDAF, traducido en castellano por Joan A. Enreing

NOTICIAS

La Gira del Maestro Zen Thich Nhat Hanh en España, 2014

Thich Nhat Hanh, el Maestro Zen y además poeta, activista por la paz, escritor de más de 100 libros y nominado para el Premio Nobel de la Paz, visitará España!

La gira comenzará el 27 de abril del 2014 en Madrid y finalizará el 11 de mayo en Barcelona. Thich Nhat Hanh viajará con 50 monjes de Plum Village, el monasterio budista y centro de prácticas de mindfulness, que fundó en Francia. Para más información, visita: <http://tnhspain.org>.



‘La mente puede ir en mil direcciones.

Pero sobre esta hermosa senda, camino en paz.

A cada paso, un suave viento sopla.

A cada paso, se abre una flor.’



*Verso publicado en el libro:
‘Hacia la paz interior’, Thich Nhat Hanh, edición
español (versión en inglés: ‘Peace Is Every Step’)
Foto: La meditación caminando*



NOTICIAS

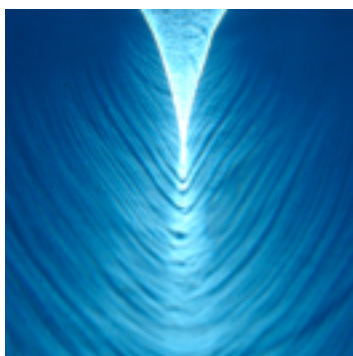
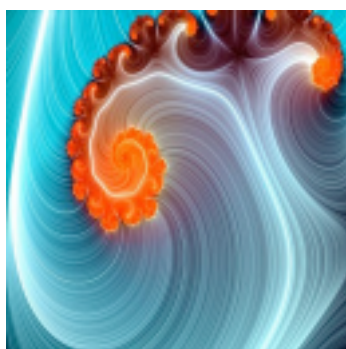
¿Quieres publicar un artículo en la revista de la AEYT?

La revista es un espacio para compartir las experiencias de nuestros lectores en el ámbito de Yoga Terapéutico, sea un artículo sobre un tema a que te dediques, sea tu experiencia en trabajar en un equipo multidisciplinario, o sea una experiencia o un relato.

Animamos a todos los socios a enviarnos vuestros textos o artículos para su publicación en la revista para inspirar nuestra comunidad de profesores de Yoga Terapéutico y dar a conocer vuestro trabajo o investigación.

Si quieres aportar algo o si quieres deliberar si un artículo que has escrito sería apto para publicación, puedes contactarnos por mail: editorial.aeyt@gmail.com.

¡Estamos en
Facebook!



¡Síguenos
en Twitter!

Sigue la AEYT en Facebook y Twitter

Ahora no sólo estamos en Facebook sino también en Twitter! Síguenos en https://mobile.twitter.com/aeyt_2014 o pulse en el vínculo del cuadro arriba.

Mindfulness para mejorar el estrés, la ansiedad y la depresión

El hombre de hoy en día no sabe muy bien cómo manejar sus emociones, pensamientos ni el estrés al que está sometido hoy en día. A la vez la vida moderna nos exige más y más. A través de la tecnología manejamos más y más información. Tenemos ordenadores, smartphones, internet, la televisión etc. El trabajo nos exige cada día más.

¿Cómo podemos aprender más acerca de nosotros mismos? Creo que a través de la meditación, el silencio y la reflexión. Pero no tenemos una cultura de reflexión. No tenemos el hábito de parar y mirar nuestro mundo interno.

‘La infelicidad en sí no es el problema, pues constituye una parte inherente e inevitable del hecho de estar vivos.’

Cuando nos sentimos profundamente infelices o deprimidos, entra en juego una avalancha de sentimientos, pensamientos, sensaciones físicas y comportamientos. La inmensa perturbación emocional que puede derivarse del hecho de experimentar una pérdida, una separación, un rechazo o cualquier otro revés que provoca una sensación de humillación y de fracaso es normal. Las emociones perturbadoras son una parte importante de la vida. Nos indican que estamos

consternados, que algo adverso ha ocurrido en nuestras vidas.

La infelicidad en sí no es el problema, pues constituye una parte inherente e inevitable del hecho de estar vivos. Más bien son **las visiones duras y negativas sobre nosotros mismos** que pueden ser activadas por los estados de ánimo de infelicidad lo que nos atrapa en sus redes. Son estas visiones lo que transforma la tristeza pasajera en una tristeza continua y en depresión. Una vez se han activado las visiones duras y negativas sobre nosotros mismos, no sólo afectan a nuestra mente, sino que también influyen profundamente en nuestro cuerpo; y el cuerpo, a su vez, influye profundamente en la mente y en las emociones.

Mindfulness y la meditación nos puede ayudar de diversas formas en la disolución de la depresión y el manejo de la ansiedad y estrés. La meditación es una técnica en la que practicamos la atención en el momento presente, a través de dirigir nuestro enfoque hacia el cuerpo y la respiración. **La atención plena** es la consciencia que emerge al prestar atención a las cosas tal como son de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar. Puede que se pregunte: ‘¿Prestar atención a qué?’ Como nos sentimos, que es lo que pasa por nuestra mente y como percibimos o conocemos cualquier tipo de cosa. La atención plena implica prestar atención a las cosas tal como son en un momento determinado, sean como sean, y no como queremos que sean. ¿Por que resulta útil prestar atención de este modo? Porque es justo la antítesis de la forma de pensar caracterizada por la rumiación (*la repetición obsesiva de pensamientos e ideas que no conducen a ninguna solución - ed.*), la cual hace que nuestros estados de ánimo depresivos persistan y vuelvan una y otra vez.



En primer lugar, la atención plena es intencional. Cuando cultivamos la atención plena, podemos ser mas conscientes de la realidad presente y de las opciones que tenemos a nuestra disposición. Podemos actuar con consciencia. En cambio, la rumiación suele ser una reacción automática ante cualquier situación que nos provoque. Equivale a la inconsciencia, al hecho de perderse en el pensamiento.

En segundo lugar, la atención plena se centra en la experiencia y consiste en experimentar de forma directa el momento presente. En cambio, la rumiación proyecta nuestros pensamientos hacia el pasado o hacia un futuro imaginario.

En tercer lugar, la atención plena no juzga. Su gran virtud es que nos brinda la posibilidad de ver las cosas tal como son en el momento presente, permitiendo que sean tal como ya son. En cambio, el hecho de juzgar y evaluar es algo inherente a la rumiación. El habito de juzgarnos a nosotros mismos con dureza se presenta disfrazado de un intento de ayudarnos a vivir mejor nuestras vidas y de ser mejores personas, pero en realidad acaba funcionando como un tirano irracional al que nunca conseguiremos satisfacer.

‘La atención plena no juzga. El hecho de juzgar y evaluar es algo inherente a la rumiación.’

Por medio del cultivo de la atención consciente podemos:

- *Salir de nuestro mente y aprender a experimentar el mundo de forma directa, a través de la experiencia, sin el incesante comentario de nuestros pensamientos.* Podríamos abrirnos sencillamente a las posibilidades ilimitadas de la felicidad que la vida nos ofrece.
- *Ver nuestros pensamientos como acontecimientos mentales que vienen y van en la mente, como nubes que surcan el cielo, en lugar de tomárnoslos de forma literal.* Finalmente, podemos contemplar la idea de que no valemos nada, de que no somos dignos de amor y de que somos inútiles como lo que es – sólo una idea –, y no como algo que es necesariamente verdad. Esto podría hacer que nos resultará mas fácil desestimarla.
- *Empezar a vivir en el momento presente, en el aquí.* Cuando dejamos de vivir en el pasado o de preocuparnos por el futuro, nos abrimos a fuentes de información de gran riqueza que nos hemos estado perdiendo, información que puede mantenernos fuera de la espiral descendente de la depresión y predisponernos a experimentar una vida mas plena.



- *Desconectar el piloto automático de nuestra cabeza.* El hecho de ser más conscientes de nosotros mismos – a través de los sentidos, las emociones y la mente– puede ayudarnos a encaminar nuestras acciones en la dirección que realmente queremos y a incrementar nuestra eficacia a la hora de resolver problemas.
- *Eludir la cascada de acontecimientos mentales que nos arrastran a la depresión.* Cuando cultivamos la consciencia, puede que seamos capaces de reconocer aquellos

momentos en que es más probable que nos veamos arrastrados a la depresión en una fase inicial y que podamos responder a nuestros estados anímicos de un modo que evite que nos hundamos todavía mas.

- *Dejar de intentar forzar la vida para que sea de una manera determinada por el mero hecho de que nos sentimos incómodos en el presente. Seremos capaces de ver que desear que la cosas sean distintas de lo que son en el presente es lo que hace que empiece la rumiación.*

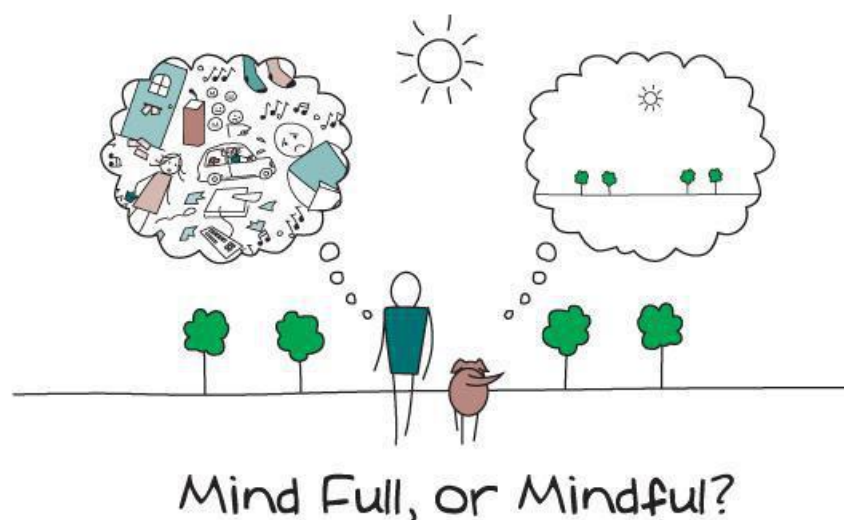
Todo hombre lleva en su interior el anhelo de libertad y también la necesidad de saber quién es y qué sentido tiene su vida. El auto-conocimiento es posible, y el camino que nos lleva a él puede seguirlo cualquier persona que esté dispuesta a luchar con coraje y energía.

Si quieres saber mas:

www.solterreno.com

www.bodhin.es

*Bodhin Woodward,
Profesor y formador de Yoga Terapéutico
y Mindfulness en España y Reino Unido
bodhin@gmail.com
Tel: 660 44 78 40*



Comer con consciencia

¿Por qué es tan difícil cambiar hábitos? Esta era una de las preguntas que nos hacíamos en el Master en Salud Pública que realicé hace algún tiempo y en el que investigábamos por qué las campañas sanitarias que intentaban cambiar los hábitos de la población acababan fracasando. En este sentido, es más que sabido que la información por sí sola no garantiza el cambio - un ejemplo esclarecedor es el de los médicos que fuman. La investigación citada tenía un enfoque eco-bio-social y mi experiencia me llevó a destacar la influencia de los valores personales y de la sociedad en este tipo de estudios.

¿POR QUÉ LAS DIETAS E INCLUSO ALGUNOS PLANES DE “RE-EDUCACIÓN ALIMENTARIA” NO FUNCIONAN?

‘La mente se alimenta de pensamientos y – tal y como pasa con la comida – algunos pensamientos son más nutritivos que otros.’

El peso equilibrado y un estilo de vida saludable están asociados a los tipos de alimentos que escogemos para comer, a las cantidades que ingerimos, y también a la práctica de actividad física. Pero los cambios que introducimos corren el riesgo de no ser muy sostenibles a largo plazo si no tenemos en cuenta también la nutrición de nuestra mente. Y la mente se alimenta de pensamientos. Tal y como pasa con la comida, algunos pensamientos son más nutritivos que otros y pueden

contribuir a un mejor estado de bienestar general. Pero también los hay, que pueden ser tóxicos, llevándonos a estados de ansiedad y depresión. Por eso, la práctica de la meditación puede contribuir a establecer hábitos más sanos e identificar con qué patrones de pensamiento estamos alimentando nuestra mente.

La psicología budista considera la mente como un sentido más, además de los cinco que ya conocemos (el tacto, el gusto, la audición, el olfato y la vista). Y reconoce también otras formas de nutrirse más allá de la comida. Así, identifica “cuatro nutrientes”:

1. Alimentos y bebidas
2. Impresiones sensoriales (lo que comemos, sentimos, degustamos, olemos, tocamos, pensamos)
3. Voluntad (motivación interna, deseos profundos)
4. Consciencia (individual y colectiva)

Si conseguimos tener en cuenta aquellos elementos también en nuestras dietas, iremos mucho más allá de las calorías y de los nutrientes y veremos que ingerimos mucho más de lo que llega a nuestro estómago.

‘La psicología budista considera la mente como un sentido más.’

EL CAMBIO ES POSIBLE: COMER CON CONSCIENCIA

El proceso de cambio requiere un paso fundamental: darse cuenta o tener una comprensión profunda, de la misma forma que el primer paso para que un adicto pueda tratar su adicción es reconocer que tiene un problema. Si no podemos identificar cual es el problema o qué es lo que queremos cambiar, corremos el riesgo de malgastar esfuerzos por el camino y no llegar nunca al cambio. ¿Cuántas dietas empieza la gente y nunca llega a su fin y metas originales? Darse cuenta, o tener una visión más clara de las cosas, requiere enfocar la atención en aquello que está sucediendo en cada momento. Mirar y ver. Y para eso, hace falta parar. Este es el primer paso.

‘El proceso de cambio requiere un paso fundamental: darse cuenta’

Si seguimos haciendo las cosas repitiendo hábitos, de forma automática, es porque los hábitos tienen fuerza, esta es la energía del hábito. Pero si paramos y podemos identificar esta energía, la podremos re-direccionar hacia otro hábito más constructivo.

Comer con consciencia significa sencillamente comer o beber siendo consciente de cada bocado o cada trago. Y esto no hay que subestimarlo, ya que una práctica como esta puede tener efectos muy significativos en nuestros hábitos y actitudes. Un simple almuerzo se puede transformar en una experiencia espiritual si eres capaz de ver ese almuerzo como una representación de todo el cosmos, con la interdependencia de todos los elementos y nuestra relación con el todo.



PASOS PARA CULTIVAR LA CONSCIENCIA PLENA EN EL COMER:

1. Empezar con una respiración consciente. Pregúntate: ¿Como me encuentro? ¿Tengo hambre? ¿Donde está mi pensamiento?

Aquí, “respiración consciente” se refiere a la atención y no a una forma concreta de respirar. Thich Nhat Hahn sugiere esta frase: “Inhalo, sé que estoy inhalando, exhalo, sé que estoy exhalando”. Así, puede que nos demos cuenta de que estamos irritados y decidiremos comer más tarde. Una buena digestión depende también de nuestro estado emocional.

2. Dar las gracias por los alimentos y reconocer todos los elementos presentes en cada alimento.

Esta es una práctica que puede ir desde simplemente dar las gracias por tener comida, hasta ser consciente de toda la cadena que la ha hecho posible: la tierra, la lluvia, el sol, los agricultores, los transportistas, el cocinero...

3. Mirar la comida con interés y curiosidad. Estar abiertos a la experiencia sensorial.

Estar atentos a los sabores, texturas, olores y colores nos ayuda a disfrutar más de la comida, a estar más presentes y más abiertos a probar nuevos ingredientes.

4. Masticar como si no tuvieses nada más que hacer.

Esto te ayudará a comer más despacio y a comer cantidades menores. Hay propuestas meditativas de masticar 26, 52 o 100 veces cada bocado. Lo más importante es poner una cantidad moderada de comida en la boca y masticar completamente el alimento. Además, esto facilita la digestión, que empieza literalmente en la boca. Recordemos que el estómago no tiene dientes.

5. Crear o escoger un ambiente tranquilo.

El silencio externo también es muy importante; apagar la tele, la radio, el ordenador o el móvil. Adoptar una actitud de amabilidad con las otras personas. Es un momento oportuno para hablar con la familia y cuidar los lazos afectivos. Aun así, también se puede hacer el ejercicio de comer en silencio esporádicamente. Si estás solo, aprovecha para desconectar los aparatos electrónicos y comer sin distracciones.

6. Adoptar una dieta saludable lo más coherente posible con criterios ecológicos y de justicia social

Escoger alimentos sanos para nuestra salud, para la salud del planeta y también tener en cuenta que respete la dignidad y los derechos de las personas que producen/cultivan lo que consumimos, y de los demás seres vivos.

7. Cocinar

Cuando cocinas no solo tienes el control de los ingredientes que usas, sino que además, tienes la oportunidad de convertir la experiencia culinaria en una práctica meditativa. Tal y como pasa en el momento de sentarse en la mesa, la consciencia a la hora de cocinar también se puede focalizar en desarrollar la gratitud hacia los alimentos disponibles, reconocer su belleza, estar atentos a cada gesto o ver nuestra relación con todo ello.

Referencias:

‘Saborear, mindfulness para comer y vivir bien’ - Thich Nhat Hanh / Lilian Cheung

Ellen Lima

Yoga Terapéutico y Conciencia Corporal

www.ellenlima.com

(aquí puedes descargar un pdf con los 7 pasos en [catalán](#) y [castellano](#))

Estudios científicos relativos al mindfulness

Jon Kabat-Zinn

El 'Center of Mindfulness, Medicine, Health Care & Society' – fundado por Jon Kabat-Zinn – de la Universidad de Massachusettes Medical Center (UMass), lleva tiempo desempeñando un papel muy importante en integrar la meditación basada en mindfulness en la medicina occidental mediante su programa de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), la educación de profesionales y estudios científicos.

MBSR

El programa de MBSR de 8 semanas, es creado por Jon Kabat-Zinn en 1979 y se basa en la tradición budista. Consiste en reuniones semanales en un grupo durante 8 semanas y la práctica diaria de ejercicios de mindfulness y yoga suave de 30-45 minutos, guiados por audio grabaciones. Para integrar el mindfulness en la vida diaria, también incluye prácticas de mindfulness en las actividades diarias y rutinarias (ejercicios informales), como caminar y comer.

Estudios científicos

Desde 1979 el centro de Mindfulness de la Universidad de la UMass se han llevado a cabo varios estudios científicos que muestran la reducción de síntomas médicos y psicológicos en pacientes con, por ejemplo, dolor crónico, depresión y ansiedad y otro tipo de enfermedades y trastornos. En la página web del Center for Mindfulness, puedes encontrar una selección de estudios científicos: <http://www.umassmed.edu/Content.aspx?id=42426> y <http://www.umassmed.edu/Content.aspx?id=41286>

Cambios en el la materia gris del cerebro

Uno de los estudios científicos destacados en esta lista es el estudio de Drs. Britta Hölzel, James Carmody, et al, de 2011, "La práctica de mindfulness lleva al aumento de la densidad regional de la materia gris del cerebro", publicado en la revista 'Psychiatry Research'. Se hicieron imágenes de resonancia magnética nuclear (RMN) de 16 participantes sanos, que no practicaron meditación anteriormente, antes y después de participar en el programa de MBSR de 8 semanas. Los resultados sugirieron que la participación en MBSR está asociada con cambios en en la densidad de la materia gris en las regiones del cerebro, involucradas en procesos de aprendizaje y memoria, regulación de emociones, procesamiento de referencias de uno mismo y la toma de perspectiva subjetiva de otra persona. En el siguiente enlace encontrarás un resumen del artículo y otro enlace al artículo completo (en inglés): <http://www.umassmed.edu/cfm/research/index.aspx> y http://www.umassmed.edu/uploadedFiles/cfm2/Psychiatry_Resarch_Mindfulness.pdf



Practicar Mindfulness

Si quieres saber más sobre la historia y la práctica de mindfulness, te invitamos a leer el artículo 'Practicar Mindfulness', escrito por Gustavo G. Diex, director de Nirakara Mindfulness Institute, Codirector de MBSR, experto universitario en Mindfulness de la Universidad Complutense de Madrid y socio profesional de la AEYT. Lo encontrarás en el siguiente enlace:

<http://www.aeyt.org/resources/Sobre%20la%20práctica%20de%20mindfulness.pdf>





Colaboradores de esta revista:

Nathalie van Wilgenburg

Ellen Lima

Correcciones textuales: Jesús Gallego Martínez

Revisado por: Or Haleluiya y Álex Monasterio Uría

Nos encantaría oír tu opinión y tus sugerencias sobre la revista. ¡Es de todos y para todos!

editorial.aeyt@gmail.com

Página web de la AEYT:

www.aeyt.org

Cualquier sugerencia, idea, pregunta o duda es muy bienvenida:

aeyt.org@gmail.com

Números de teléfono:

645 78 63 88

Nuestro nombre en **Skype**:

AEYT.org

[¿Quieres ser amigo de la Asociación Española de Yoga Terapéutico también en Facebook?](#)



[¡Síguenos en Twitter!](#)

La revista de la AEYT no se hace responsable por el contenido de los artículos y las opiniones de los autores invitados.