



YOGA TERAPÉUTICO

Este texto ha sido publicado en el libro:
Secretos para una salud superior, Tomo II

Or Halleluiya - Profesora de Yoga, especialista en Yoga Terapéutico, acupuntora. Y presidenta de la Asociación Española de Yoga Terapéutico.

Forma parte del instituto Columna Sana como formadora en los cursos “Anatomía para el Yoga Terapéutico” en los que se profundiza en la anatomía, fisiología, biomecánica, y patología; destinados a practicantes y profesores de yoga.

También imparte clases privadas y en grupos reducidos de Yoga Terapéutico en Barcelona (todos los niveles y edades).

Estudios en curso: Master en psicología: Rehabilitación Psicosocial en Salud Mental (Universidad Autónoma de Barcelona).

SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

El Yoga Terapéutico, como su nombre indica, asume el objetivo de mejorar el estado de salud desde los planos físico, respiratorio, mental, emocional y espiritual.

Expresamos un estado de salud cuando creamos y disfrutamos de un equilibrio entre nuestras diferentes entidades, dimensiones, capas o Koshas - el término que introducimos en el primer tomo de Secretos para una Salud Superior. Cuando prestamos atención a cada una de esas capas y profundizamos en ellas, nuestra conciencia corporal, respiratoria y emocional crece, al igual que nuestra sensación de bienestar y vitalidad.

Pero la salud va más allá. Nuestra salud no depende solamente de nuestra capacidad de prestar atención a nuestra respiración, sino también depende del significado que damos a nuestra vida, o a “la vida” en su contexto más amplio y universal. Uno puede disfrutar de una muy buena conciencia corporal y respiratoria, pero a la vez vivir con miedo constante a perder el trabajo o la pareja. Estos pensamientos pueden afectar la profundidad y la regularidad de nuestra respiración e incluso el tono muscular, a pesar

Or Halleluiya

www.balanceyoga.es

info@balanceyoga.es

Teléfono: 645 70 63 88

de que se destine tiempo al entrenamiento físico. Estos conceptos e influencias desarrollan en el organismo un estado de estrés con efectos que seguramente todos hemos experimentado: dolor cervical, insomnio, fatiga, migrañas, bruxismo, respiración superficial, dolor en "la boca del estómago", irritabilidad y poca paciencia, cambios bruscos de ánimo, apetito, digestión y libido. Así pues, la conciencia corporal, respiratoria y emocional juega un papel imprescindible en nuestra salud, porque afecta directamente el funcionamiento de nuestro organismo. De Gran parte de las transformaciones físicas que ocurren en nuestro organismo están relacionadas con nuestra conciencia de lo que nos falta o lo que nos sobra y la ideología o filosofía según la cual enfocamos el mundo y valoramos nuestra vida, forma las raíces y el soporte sobre los cuales se estructura nuestro organismo.

Los puntos de vista desde los cuales elegimos ver nuestra vida cambian a lo largo de los años, así como nuestra actitud ante la vida. No es difícil reconocer el siguiente escenario: creer firmemente una cualidad sobre nosotros, sobre nuestra identidad, sobre la vida o la naturaleza del ser vivo hasta que leemos un libro o escuchamos a una charla de filosofía que nos abre nuestro interior de manera natural cambiando nuestro punto de vista sobre la vida y sus desafíos. El Yoga Terapéutico se apoya en esta actitud de sinceridad y valentía para cuestionar nuestra identidad en cuanto a las ideas que nos son más importantes, porque así podemos crear una manera de pensar alternativa, que nos ayude a relacionarnos con nuestro cuerpo de manera más saludable.

De niños, a todos nos ha gustado jugar a ser otros personajes como si fuéramos actores. Jugar a ser héroes, princesas, famosos, etcétera. Según el papel que hiciéramos, cambiábamos nuestra postura corporal, el tono de voz y tal vez incluso, de manera inconsciente, el ritmo respiratorio. Esto nos enseña cómo nuestra identificación con el papel que tomamos afecta a nuestro punto de vista y por lo tanto a nuestro organismo. Para el Yoga Terapéutico, la salud consiste principalmente en aumentar nuestra flexibilidad mental para jugar más fácilmente con nuestros puntos de vista y disfrutar de la libertad de poder elegir conscientemente aquella visión que más nos sirva, para ganar salud y expandirnos tanto mental como emocional y físicamente.

EL ASPECTO PSICOLÓGICO Y ESPIRITUAL DEL YOGA TERAPÉUTICO

Érase una vez un pez llamado Johnny. Cuando Johnny era pequeño, sus conocidos le dijeron que de mayor podría ir al gran océano y, desde aquel día, el pequeño Johnny no hizo más que esperar con entusiasmo el momento de hacerlo. Los años pasaron, como suelen hacer, mientras Johnny se preguntaba cómo sería el gran océano, hasta que el pecesito se hizo pez. Johnny ya podía ir hacia su deseado destino pero le detenía un único inconveniente, nadie conocía el camino hacia el lugar. Algunos decían incluso que el gran océano era un mito, una leyenda. Que nunca había existido.

Pero Johnny no se desanimaba, intuía que encontraría el camino. Años de búsqueda le llevaron a una ballena sabia y amable, ante la cual Johnny presentó su pregunta existencial, la búsqueda de su vida, su destino, anhelo, intención y pasión: “¿dónde está el gran océano?” le preguntó emocionado; a lo que la sabia ballena contestó: “Ya estás en él”.

La búsqueda de Johnny parece ser nuestra propia búsqueda.

Para algunos, el gran océano puede simbolizar la búsqueda de riqueza económica, para otros, creatividad artística o la paz interior. En otras palabras, nos relacionamos con una búsqueda constante hacia una meta que a menudo identificamos como el requisito para nuestro estado de salud tanto física como emocional. Sin embargo anhelar un destino implica carencia, implica la creencia de que mientras buscamos nos falta lo que buscamos; que nos falta constantemente lo que queremos conseguir.

¿No es verdad que la mayoría de nosotros pensamos que nos falta dinero, tiempo e incluso amor? ¿No es cierto que la mayoría de nosotros pensamos que no somos suficientemente guapos, delgados o sanos? Si te sientes identificado con el estado mental de la “insuficiencia”, tómate por favor unos minutos para observar cómo ésta actitud afecta tu postura corporal, tu respiración y tu ánimo en general.

Ahora, una vez que has profundizado en tu consciencia corporal, respiratoria y emocional, es decir, una vez que sientes los efectos de esta actitud bien claros, puedes

Or Haleluiya

www.balancyoga.es

info@balancyoga.es

Teléfono: 645 70 63 88

con el mismo entusiasmo y curiosidad que Johnny, empezar a nadar en un nuevo modelo de pensamiento y por lo tanto sentir.

¿Quizás el caso no es que no tengamos suficientemente tiempo, sino que hacemos demasiadas cosas...? ¿Quizás tampoco es que no tengamos suficientemente dinero sino que, simplemente, necesitamos menos cosas...? Al cuestionar nuestra actitud, creencias y valores, empezamos a flexibilizar nuestra mente.

En las clases de Yoga Terapéutico siempre empezamos con una historia, que implica una intención. Elegimos un tema que representa una nueva actitud, una manera fresca de ver el mundo y nuestra vida; una perspectiva que nos anima y nos inspira. Para dar un ejemplo, si hoy hacemos una clase que tiene como tema psico-emocional la historia de Johnny, con posturas físicas desafiantes¹ y escuchamos esa voz interior diciéndonos que no somos suficientemente flexibles, fuertes, etc., éste es el momento de introducir una nueva actitud. La flexibilidad y la fuerza físicas no son productos de la magia o de algún talento, tampoco hay alguna pastilla para generarlas, es una simple cuestión de práctica de entrenamiento. Recordando ésta simple verdad y siendo conscientes de la manera en que hemos tratado nuestro organismo a lo largo de nuestra vida, sin caer en el victimismo y la autocompasión, empezamos a valorar lo que ya existe en nosotros. Es decir, apreciamos la flexibilidad y fuerza muscular que ya disponemos en este instante.

Al principio, la mente puede resistirse a un cambio, tal como un músculo se resiste a un gran estiramiento pero, desarrollando el hábito de observar nuestro cuerpo, mente, respiración y emociones, empezamos a notar cómo cada capa de nosotros, cada experiencia que vivimos, está relacionada con las demás capas. Incluso Johnny, aun en caso de encontrarse en un río a cientos de kilómetros del gran océano, está conectado a él; ¿no es cierto que todos los ríos fluyen hacia el mar? El hecho de que todo esté conectado, nos da mucha libertad para hacer los cambios deseados desde cualquier ángulo o entidad que queramos, sabiendo que afectará a las demás.

Por ejemplo, si uno nota que sus hombros están colapsados hacia adelante y esto provoca dolor cervical además de una respiración superficial, en lugar de empezar a trabajar muscularmente en alongar y erguir la columna y traer los hombros hacia atrás, quizás sólo necesite cambiar su actitud ante la vida, su manera de ver el tiempo, el dinero y la salud. Bienes que están a su disposición y de los que puede disponer de una

¹ Dado que las clases de Yoga Terapéutico son clases personalizadas o en grupos reducidos, es la responsabilidad del profesor elegir posturas que reten al alumno pero que a la vez sean reales y acorde tanto con sus necesidades como con sus capacidades y habilidades.

manera más flexible y abierta, favoreciendo que emerja una auténtica transformación tanto en su columna y hombros como en su respiración.

Mientras estudiamos la relación entre el plano físico/respiratorio con el mental, emocional o espiritual; y mientras observamos los constantes cambios en nuestra respiración y pensamientos (ninguna respiración es igual a la anterior y cada pensamiento está vinculado a la calidad de cada respiración) nuestra consciencia se abre a un nuevo hecho: que todo cambia y evoluciona hacia una constante transformación. Así pues, si vivimos en estado de transformación ¿por qué no elegir la dirección nosotros? ¿Por qué no dirigir nuestra evolución hacia la creación de un cambio deseado y consciente dirigido a mejorar nuestro estado de salud?

Podemos, como seres conscientes que somos, elegir en cada momento una actitud que nos haga sentir vitales y equilibrados. No imponiendo alguna idea genérica sobre nuestro organismo, aún si ésta es de cualidades positivas, sino aprender a conocer y reconocer nuestros patrones de pensamiento y conducta, para así poder valorar mejor qué actitudes nos sirven más y cuales menos. Se trata de valorar si queremos seguir viviendo de este modo o si preferimos algún cambio. En fin, se trata también de recordar que estemos donde estemos, en el río o en el mar, tenemos aquí, en el océano, todas las herramientas a nuestra disposición. Tenemos todo lo que nos hace falta para despertarnos, para liberarnos de algunos modelos psico-emocionales que son más bien hábitos inconscientes y dolorosos.

Al traer la luz de la consciencia hacia estos hábitos, encontramos una voz personal que nos ayuda a elegir un modelo nuevo que representa mejor nuestra pasión y anhelo de vivir de una manera más saludable y equilibrada.

Cada clase de Yoga Terapéutico nos ofrece una actitud, una manera de ver el mundo y la vida. Las clases nos enseñan una nueva manera de disfrutar esta capa de la existencia que llamamos nuestro cuerpo.

Hay clases que ofrecen historias, leyendas o mitos que refrescan nuestra opinión sobre lo que es una actitud saludable; otras clases se centrarán en el poder de la respiración regular y profunda y otras, en el alineamiento adecuado del organismo mientras hacemos las actividades cotidianas. Pero todas las clases, siempre nos inspirarán para vivir de una manera más abierta y equilibrada a través de ejercicios físicos que estiran y fortalecen la musculatura.

Resumiendo, al flexibilizar la mente relajamos el volumen muscular causado por el estrés, y al relajar y estirar la musculatura, profundizamos la respiración – estos son las claves de un estado de salud.

Or Halleluiya

www.balanceyoga.es

info@balanceyoga.es

Teléfono: 645 70 63 88