El Yoga, técnica eficaz contra la ansiedad, depresión y estrés

J. Carlos Ramchandani *

El hombre moderno está pendiente de la sociedad, de la opinión publica, de los bienes materiales. Algunas de estas cosas son necesarias, otras son necesidades del todo artificiales. Pero unas u otras le obligan a estar constantemente asomado al mundo exterior y con una ausencia total de sí mismo.

A fuerza de trabajar en las actividades profesionales, de luchar con las circunstancias, de seguir las exigencias de los usos y costumbres que nos impone la sociedad, y siempre con la prisa por resolver los problemas de todo orden, económico, familiar, social, se va afianzando en nosotros el hábito de vivir de cara hacia el exterior, de dar importancia sólo a lo externo. Pero con ello vamos cegando nuestro sentido interno de nosotros mismos: la individualidad del alma, el equilibrio cuerpo-mente. De tal modo que aún en los pocos momentos de calma, acudimos a estímulos exteriores, diversiones sin sentido, lecturas estériles, uso de alcohol, drogas, todo menos entrar en nuestro interior.

La falta de tiempo para cuidar nuestro interior (mente y alma) nos conduce a adoptar un tren de vida en gran parte artificial, alimentando necesidades ficticias. Surgiendo finalmente estados de ansiedad, depresión y estrés. Con una práctica de yoga adecuada podríamos prevenir muchos malestares y enfermedades de carácter físico-emocional. El yoga puede ayudarnos a sanar todo lo que está dañado: el cuerpo físico, el nivel afectivo, nivel mental y el alma espiritual.

El yoga puedo proporcionarnos la preparación progresiva (el yoga es un proceso y no un producto) de la mente para pensar bien. Cuando se practica de forma sincera y regulada en el yoga, se desarrolla una mente lúcida y clara, disminuyen los sinsabores que traen consigo los momentos difíciles de nuestra vida: problemas laborales, problemas en la vida familiar, fracaso ante metas inalcanzables, etc. Con el yoga podremos hallarles solución mucho más fácilmente.

El yoga no son ejercicios aptos solo para contorsionistas, ni tampoco es estar sentado con los ojos cerrados durante largos periodos de tiempo. El yoga es una combinación de ejercicio físico, técnicas de respiración, meditación y relajación, que ayudan a alcanzar el equilibrio físico, mental y espiritual del practicante.

Beneficios terapéuticos del Yoga

Numerosos médicos de todo el mundo vienen interesándose cada vez más por el yoga como terapia, haciendo que esta ciencia venga tomando más fuerza en la medicina. Son muchos los médicos que lo practican o aconsejan a sus pacientes. Muchos estudios médicos han demostrado la eficacia, que el yoga lleva ofreciendo desde hace más de cinco mil años.

Aun cuando la depresión debe ser tratada con un profesional, la practica de Yoga ayuda a mejorar el estado anímico de las personas que sufren de depresión y ansiedad.

Principales beneficios de las asanas (posturas)

- Los músculos, tendones y ligamentos son ejercitados adecuadamente, recuperando su flexibilidad natural, la fortaleza y el tono ideal. Las articulaciones también se fortalecen y recuperan toda su movilidad.

- La columna vertebral adquiere elasticidad y en cierta medida se corrigen sus deformaciones.

- Todos los sistemas y aparatos del cuerpo (circulatorio, nervioso, digestivo, endocrino y excretor) son tonificados y armonizados, recuperando su funcionamiento óptimo.

- El equilibrio energético que inducen las asanas del yoga, genera un estado emocional positivo y vital.

- Contribuye al despertar de la Conciencia superior y al desarrollo de una actitud mental positiva, constructiva y optimista.

Beneficios generales del Pranayama (ejercicios respiratorios)

- La práctica de los ejercicios respiratorios influye positivamente en todas las estructuras del ser humano: el cuerpo físico, y los niveles emocional y mental.

- Mejora la captación de oxígeno y la eliminación del dióxido de carbono.

- Purifica las vías respiratorias y los pulmones incrementan su circulación sanguínea.

- Asegura la apropiada circulación de los fluidos corporales en los riñones, estómago, intestinos, hígado, etc. Estimula el proceso digestivo.

- Tonifica el corazón, el sistema nervioso, la médula espinal, y el cerebro.

- Estimula el rendimiento intelectual. Mejora la memoria y proporciona claridad mental. Otorga calma y serenidad.

Algunos beneficios de la meditación

- Mejora la concentración, la inteligencia, la memoria, la creatividad y la claridad mental.

- Se combaten los diferentes trastornos del sueño como el insomnio y los conflictos psico-neurológicos como el nerviosismo, la ansiedad, la angustia, las fobias, la histeria, las obsesiones, la inseguridad, los complejos, la depresión etc. Al irse alcanzando el equilibrio mental y psicosomático, los múltiples trastornos existentes relacionados con ello van mejorando o desapareciendo. De forma especial los trastornos gastrointestinales y los nerviosos.

Los múltiples beneficios de la relajación

- Previene y mejora todo tipo de problemas cardiovasculares, hipertensión y taquicardias. Armoniza, rejuvenece y regenera todos los órganos y sistemas, revitalizándolos. Previene o descarga la tensión neuronal y relaja el cerebro. Estabiliza la respiración, consiguiendo equilibrio nervioso, mental y emocional, y equilibrando el ritmo cardiaco.

- Aporta serenidad, sosiego, quietud mental y paz interior. Mejora y previene los problemas de carácter, como el mal humor, agresividad, irritabilidad. Contribuye a potenciar la autoestima. Aporta serenidad natural, ayuda a tranquilizarse y ver las cosas desde una perspectiva más positiva, ante las adversidades de la vida. Combate los estados negativos de ánimo, como la apatía, manías, desgana, tristeza y depresión.