



Yoga y estrés

A lo largo de toda la historia de la humanidad, las personas se han tenido que enfrentar y adaptar a diferentes situaciones y exigencias del sistema operante. Pareciera que el sistema actual fuese más sencillo, que los avances tecnológicos y las comodidades materiales satisfacen la mayoría de las necesidades, ya sean reales o inventadas, de nuestra sociedad.

Sin embargo, aquella búsqueda terca de la tan anhelada estabilidad jamás es satisfecha, de hecho, me atrevo a afirmar que pocos están dispuestos a asumir la verdad de que el cambio constante y la muerte es lo único certero. Debido a la necesidad de estabilidad, buscamos constantemente “asegurar”, desde pequeños aseguramos amor en base a nuestro comportamiento, aseguramos notas en la escuela, aseguramos trabajos, aseguramos parejas, estatus social, etc.

Todo esto tiene un fin, esperamos asegurar lo máximo posible para llegar a la meta, una meta que extrañamente se aleja con cada logro obtenido. Nos sacrificamos de una y mil formas, porque nos dijeron que entre más difícil sea llegar, mayor será la recompensa. Vivimos totalmente desconectados del presente, con la mente puesta en el futuro y el corazón machado por el pasado. Al vivir siguiendo las pautas establecidas, sentimos miedo de quedarnos atrás y no poder llevar el ritmo exigido para sobrevivir y cumplir con todas las obligaciones diarias.

Entonces vivimos en ese “estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal”, que recibe el nombre de estrés y que suele provocar diversos trastornos físicos y mentales. Cuando ya los fármacos y las distracciones no cumplen el bienestar prometido, buscamos desesperadamente una manera de sentirnos mejor y las terapias complementarias, como el yoga, son experimentadas como el último recurso para conseguir sentirnos realmente bien.

Desarrollo

El estrés no es un enemigo, una respuesta de estrés aguda nos prepara para reaccionar de la mejor manera posible ante un estímulo amenazante o una situación que sobrepasa nuestros recursos actuales. A modo general, lo que ocurre en nuestro organismo es que el Sistema Nervioso Simpático nos moviliza a la lucha o huida, provocando el aumento del ritmo cardíaco, el aumento de la presión sanguínea, la activación del Eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA) y la consecuente liberación de hormonas glucocorticoides como el cortisol y la dehidroepiandrosterona. Luego de ese episodio estresante, el Sistema Nervioso Parasimpático devuelve el equilibrio al organismo. No obstante, una respuesta de estrés crónica o de larga duración es perjudicial para la salud, dejándonos más propensos a desarrollar enfermedades como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, la artritis reumatoide, el lupus eritematoso sistémico y la fibromialgia, entre muchas otras.

Actualmente el estrés (uso este término para la respuesta de estrés prolongada) es considerado común y lamentablemente muchos creen que, si no se sienten estresados, algo anda mal con ellos. Si no están totalmente ocupados con tareas complejas se sienten inútiles, poco productivos y por lo tanto poco valiosos. No son conscientes o no consideran relevantes las consecuencias que el estrés genera sobre nuestra salud, solo por nombrar algunas, provoca aumento de la presión arterial (con el consecuente riesgo de accidente cardíaco de diversa índole), insomnio, dolores de cabeza, ansiedad y depresión. Se pagan mon-tones de dinero en las farmacias creyendo que estamos siendo “buenos” con nosotros mismos porque nos estamos cuidando, sin embargo, en el fondo lo único que estamos haciendo es



aminorar los síntomas para que no sean tan molestos y podamos seguir perpetuando una vida carente de felicidad. Cuando nos damos cuenta de esto, miramos los fármacos con desilusión, no están dando el resultado esperado, se tienen pequeños momentos de bienestar a costa de múltiples efectos secundarios, pero una vez que se dejan, vuelve todo a como estaba antes, porque la verdadera causa del estrés sigue intacta. Por eso, muchas personas buscamos otras maneras de sentirnos mejor, recurriendo a terapias alternativas, menos invasivas y en las que en realidad nos sintamos partícipes. Es en este instante donde muchos optamos por la práctica de Yoga. Al principio, llama la atención el movimiento, las diferentes posturas que se llevan a cabo resultan atractivas y entregan los beneficios propios de mover el cuerpo. Específicamente, el estiramiento de estructuras musculares, tendinosas y nerviosas facilita la adopción de posturas adecuadas y la eliminación de posiciones viciosas, se reducen de esta forma las contracturas, los dolores a nivel de la columna vertebral y el arco de movimiento articular principalmente. Una vez que la práctica de yoga se hace frecuente, logramos mayor control sobre la respiración, lo que facilita la relajación, la concentración y el control sobre los estados de ira y ansiedad.

Se asume que aquellos mecanismos mediante los cuales el Yoga ejerce su efecto terapéutico son de naturaleza neurobiológica. De forma algo más concreta, los efectos psicobiológicos de la práctica del Yoga parecen repercutir en cambios en el funcionamiento del Sistema Nervioso Simpático y del Eje Hipotálamo-Hipofisario-Adrenal (HHA) reduciendo o modulando la respuesta de estrés por parte del sujeto. Por lo tanto, y de acuerdo a lo anterior, el objetivo del practicante de Yoga sería, principalmente conseguir una adecuada y eficaz respuesta de relajación de forma que pueda ejercer control sobre los efectos, a priori, involuntarios de la propia respuesta de estrés fisiológica consiguiendo así equilibrar su sistema nervioso.

Desde una perspectiva psicológica/espiritual, la ejecución de las posturas de yoga (asanas) nos entrega la capacidad de contener nuestros pensamientos a través del control corporal, experimentado equilibrio interior, lo que es muy beneficioso para la salud psíquica y mental, ya que aumenta la eficacia para la resolución de conflictos internos y disminuye las tendencias neuróticas.

Las técnicas de respiración yóguica (Pranayama), desde un punto de vista práctico y simplista, buscan aumentar la extensión de la exhalación y la capacidad de retención durante la respiración, lo que permite el “entrenamiento” del sistema nervioso, para disminuir la tasa cardiaca incluso cuando no se está practicando Yoga, lo que produce la sensación de relajación y la generación de pensamientos positivos en los que la practican.

Cuando la práctica de yoga se hace frecuente, muchos comenzamos a investigar más sobre sus orígenes e historia y a vivenciarla profundamente, llegando incluso a experimentar la claridad mental que brinda la meditación. Es por ello que, si la práctica de esta disciplina mente-cuerpo resulta eficaz en la mejora del estrés es debido a que disminuye y modula la respuesta percibida en el sujeto y, por lo tanto, evita que empeore la sintomatología del trastorno y, que se den recaídas durante los periodos de remisión.

Dentro de todo lo provechoso de la práctica de Yoga, es importante destacar que los mayores beneficios se obtienen con un práctica constante y sistemática. Además, no se limita a ningún grupo de personas, ya que posee diversas variantes y adaptaciones, adecuándose a las características de cada individuo, aumentando por ello, su valor en el ámbito de la salud.



Conclusión

El Yoga puede llegar a nuestras vidas como una terapia alternativa o complementaria, que nos entrega beneficios adicionales a los fármacos y otros tratamientos formales.

Una vez que la práctica de Yoga se vuelve frecuente en nuestra rutina, se produce la regulación esperada del sistema nervioso y, por consiguiente, la sensación propia de relajación y bienestar. Sin embargo, cuando ya no tenemos él o los factores estresantes que nos generaba esa constante respuesta de activación del sistema nervioso simpático, muchos seguimos practicando Yoga, porque envuelve toda una gama de beneficios que van desde aquella relajación corporal/mental, hasta, desde mi experiencia, el autoconocimiento, la experimentación real del dolor, el desarrollo completo de la autoestima y la expansión del amor hacia otros.

A medida que pasa el tiempo, nos damos cuenta de que nunca nos liberaremos por completo de factores estresantes, porque no tenemos control de todo lo que ocurre fuera de nosotros, pero lo que sí está a nuestro alcance, es la reacción que tenemos frente a ellos, y el Yoga nos permite responder de manera ecuánime ante diversas situaciones de la vida.