

# YOGA

## APOYO TERAPEUTICO EN PERSONAS CON ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Por Mayte Criado

El Yoga es una disciplina milenaria que considera a la persona como un todo unificado y armonizado dentro del proceso natural de la vida. Es, por lo tanto, un sistema de formación humana que tiene como objetivo el conocimiento del cuerpo, la mente y el desarrollo integral del ser.

Las clases de Yoga combinan el movimiento corporal con el fluir de la respiración y la relajación, llevando a la persona a un estado de interiorización que le permite tomar conciencia de sus posibilidades y su esencia, equilibrando su cuerpo y mente.

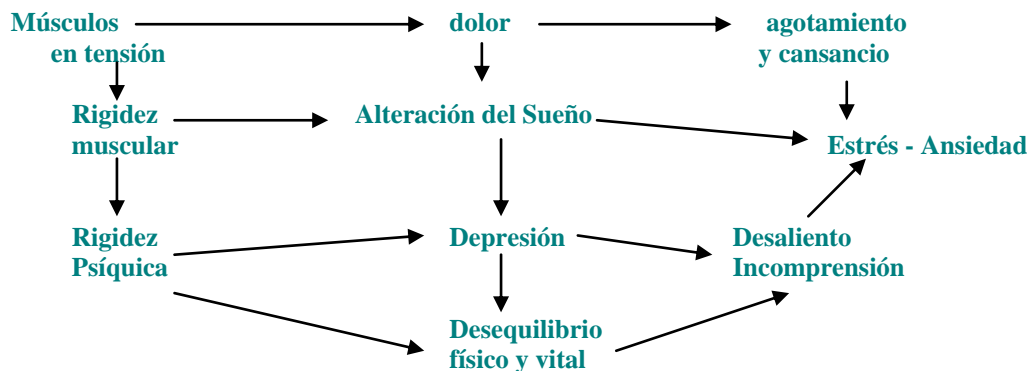
El Yoga propone la integración de la respiración, la relajación y la actividad como tres factores inseparables que se revelan primordiales para nuestro bienestar físico-mental. El avance en la práctica así como en la transformación de nuestras vidas hacia esa serenidad que todos anhelamos, es proporcional a la capacidad que vamos desarrollando para integrarlos.

A medida que nuestra actitud se va tornando más consciente de cada acto que realizamos en la vida cotidiana, o por ejemplo, de cada sensación del cuerpo, de cada movimiento, la mente comienza a desechar los "vicios" comportamentales que, con tanto éxito, nos empujan al sufrimiento. Por supuesto, también al sufrimiento físico.

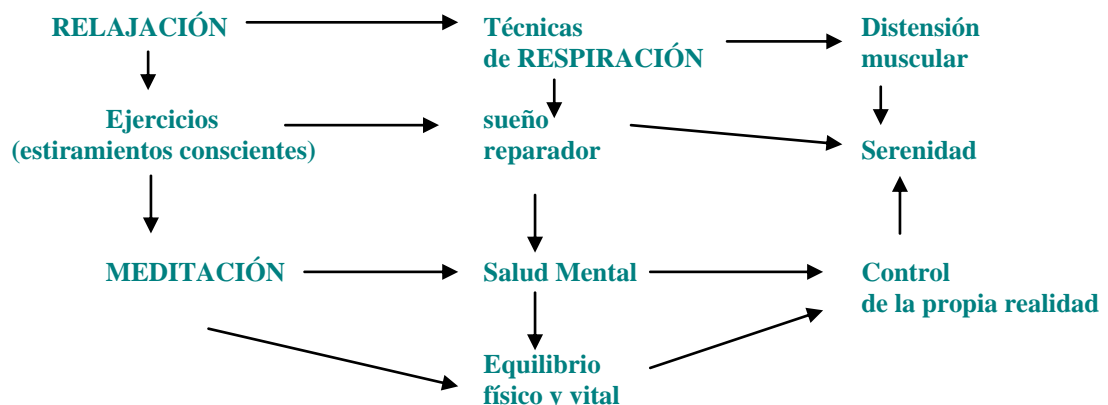
¿Cómo puede ayudar el **Yoga** a combatir los *efectos* de esta enfermedad que se presenta, además, en plena juventud y que cambia la vida por completo?

El Yoga propone diferentes técnicas de percepción del propio cuerpo encaminadas al control de los procesos que implican cambios psicofísicos. Uno de los objetivos más importantes de la práctica yóguica, trata de poner en marcha un "**proyecto de realidad**" encaminado a tomar conciencia objetiva de lo que ocurre tanto dentro de uno mismo como en todo lo que forma parte del contexto de vida real de una persona, para, progresivamente, desarrollar los mecanismos de equilibrio y serenidad que permiten, por un lado, el desbloqueo físico, la distensión muscular, la mejora del sistema respiratorio, endocrino...; y por otro, la expansión psíquica, el control de las emociones, la mejora del sistema nervioso y, en general, la armonía y la salud mental.

Este puede ser el cuadro de una persona con Esclerosis Múltiple:



Este es el cuadro que propone el Yoga como terapia:



Es fundamental tener en cuenta que los beneficios del Yoga son mayores cuanto más constante es la práctica. En el caso particular de los afectados por la Esclerosis Múltiple, se impone una mayor fuerza de voluntad dada la fatiga y el esfuerzo constante al que se ven sometidos, así que, se aconseja siempre una inmersión progresiva y el apoyo persistente del profesor de yoga teniendo en cuenta las características individuales. Veamos los aspectos fundamentales en que incide la práctica del Yoga:

- **La respiración diafragmática** que consiente y asegura la atención y la concentración necesaria para encontrar el punto que permite la “no acción” y la eliminación de la rigidez: relajación del cuerpo y la mente.
- **La relajación Muscular** que reduce la hiperactividad neurovegetativa. Durante el relax, el cerebro emite ondas alfa que facilitan la calma y permiten un trabajo interior profundo. Puede activarse la “conciencia testigo” que en Yoga se utiliza como medio de observación y percepción externa para generar una actitud de aceptación. Este ejercicio es fundamental a la

hora de combatir el dolor porque no olvidemos que la mente domina las funciones de todo el cuerpo. La respiración yóguica permite un control consciente de las frecuencias cerebrales.

- **El ejercicio físico.** El ejercicio que propone el Yoga se revela ideal en esta situación. En Yoga, cada movimiento se produce **desde la relajación y la conciencia**. Está acompañado por una respiración que, a su vez, ayuda en dos direcciones: hacia la actividad y hacia la distensión total del músculo o la articulación. *Es la actividad vivida desde la relajación y la plena conciencia*. Esto exige comenzar desde cero, es decir, aprendiendo a relajar y a respirar para después ir introduciendo suaves ejercicios que consientan progresar adecuadamente. El hecho de conectar de una manera realista y consciente con las partes del cuerpo que están inmovilizadas o comienzan a estarlo, proporciona posibilidades inmensas de aceptación, por un lado, y de reactivación, por otro.
- **La reeducación de la mente** a través de la meditación. Las técnicas de concentración y percepción tienen como objetivo **evitar los factores agravantes**. Estos factores se refieren, sobre todo, a la influencia que tienen sobre la psique del paciente la aceptación de la enfermedad, los cambios repentinos que se producen en su vida, las tensiones normales o excepcionales de la vida.
- **La canalización y el control de las alteraciones psicológicas** causadas por los cambios que la enfermedad produce en la persona. Mediante el aprendizaje de la **respiración consciente** y la **relajación**, así como de un ejercicio que permita volver a recuperar, en diferentes grados, la movilidad y la capacidad de esfuerzo. La persona afectada puede lograr estados de serenidad que repercuten en la distensión total de los músculos del cuerpo, reconducen las emociones y, al fin, proporcionan una calidad de vida mayor.

Es fundamental la actitud como también es muy importante comprender la enfermedad y aprender a convivir con ella. La contribución del Yoga como apoyo terapéutico es reconocida y ampliamente probada. Se trata de comenzar dando el primer paso dentro de uno mismo; hacer visible aquello que es invisible y poner en marcha los mecanismos que rompen el círculo vicioso enfermedad-dolor-tensión-miedo-dolor. Las herramientas que propone el Yoga llevan a cambios que son dirigidos por uno mismo, graduales y tremendamente dulces.

## Mayte Criado

**Directora de la Escuela Internacional de Yoga (Madrid)**  
**Formadora reconocida por la Federación Internacional de Yoga**  
**Profesora de Yoga en la Fundación contra la Esclerosis Múltiple Madrid**

[info@escueladeyoga.com](mailto:info@escueladeyoga.com)  
<http://www.escueladeyoga.com>

