

**TALLER DE YOGA
APLICADO A LA ANSIEDAD
(30- 11- 2019)**

Impartido por amable Díaz López
“Centro de yoga Raíz”

Material registrado en la propiedad intelectual:09-RTPI-08568.8/2017

TALLER DE YOGA APLICADO A LA ANSIEDAD

La Psicología General (PsG), es una rama de la psicología cuyo objeto es el estudio de las funciones mentales comunes a todos los seres humanos; respecto a la ansiedad, señala que existen dos factores; la ansiedad rasgo y la ansiedad estado.

La primera, o ansiedad rasgo, se fundamenta, según la PsG. al menos, en dos diferencias individuales estables: la predisposición a percibir y a valorar ciertas situaciones como peligrosas o amenazadoras y a responder a tales amenazas con reacciones de ansiedad.

La segunda, o ansiedad estado, tiene que ver con una condición orgánica actual, la cual manifiesta la activación puntual de las tendencias de conducta subyacentes en el rasgo. Esta ansiedad estado se caracteriza por

sentimientos de inquietud, tensión, nerviosismo y activación del sistema nervioso autónomo, e igualmente por expresiones conductuales y motoras. De modo que, en el caso de este estado de ansiedad, la conducta patológica sería resultado de la interacción entre los rasgos de personalidad y la configuración estimular de una situación concreta.

Por su parte, la psicología clínica abarca el campo de la investigación de todos los factores -evaluación, diagnóstico, tratamiento y prevención- que afectan a la salud mental y a la conducta adaptativa, cuando dichos factores generan malestar subjetivo y sufrimiento al individuo.

La Psicología Clínica (PsC) señala que la ansiedad, en tanto que impulso, tiene una función muy importante relacionada con la supervivencia y preservación de la integridad física ante las amenazas que acechan al ser humano.

A lo largo de millones de años de historia de la humanidad, el hombre ha tenido que poner en marcha diferentes tipos de respuesta (lucha, huida...) reteniendo aquellos comportamientos que le ayudaron a sobrevivir en un medio no siempre apacible, ni fácil.

En las sociedades modernas, la respuesta de activación intensa o ansiedad -que en origen era positiva, correlacionaba mejor con el contexto y podía ser liberada con más facilidad-, se ha convertido hoy día en patológica, para un porcentaje importante de la población. Dado lo cual, la psicología en la actualidad, habla de ansiedad normal y de ansiedad patológica.

La ansiedad normal es adaptativa y surge de una respuesta innata que conlleva una alta activación de duración breve, y se manifiesta bajo la forma de un impulso energético que ayuda al sujeto a superar situaciones críticas diversas: de defensa personal, en el alto rendimiento deportivo, de estrés o de supervivencia; en suma, esta clase de ansiedad es buena, dado que facilita la superación de los retos singulares a los que se confronta el hombre en la vida real.

Con la ansiedad adaptativa estamos ante una ansiedad ocasional, que aparece ante estímulos relativamente previsibles, posee una intensidad de respuesta alta o media, y es de duración limitada y con un grado de sufrimiento moderado.

En los manuales de terapia se dice que la ansiedad es un **miedo irracional** dado que, en la mayoría de las ocasiones, el estímulo no está siquiera presente.

En conclusión y teniendo presente nuestro trabajo de hoy, retenemos tres elementos:

- Que la ansiedad al representar una tendencia conductual innata siempre estará presente en nuestro organismo.
- Que tenemos que aprender a modularla, ya que si la erradicáramos perderíamos ciertos mecanismos de defensa esenciales en situaciones críticas.
- Que lo hay que hacer es perderle el miedo.
- Y trabajarla allí donde pueda aparecer.

Hacer samyama sobre:

¿Ante qué situaciones reacciono yo con ansiedad?

Enumerar esas situaciones y trabajar cada una de ellas por separado, de la siguiente manera: Traer a la mente el recuerdo de la situación elegida y observar las reacciones de tensión, de ansiedad, de taquicardia, de hiperventilación, etc. Mantenerse así hasta que la tensión se vaya diluyendo, cese la taquicardia o baje la hiperventilación.

Para superar estas situaciones ansiógenas, es necesario trabajar el mismo recuerdo, entre 5 ó 10 veces

¿En qué situaciones selecciono de manera instintiva los estímulos peligrosos, sin tener en cuenta otras posibilidades?

¿Cómo puedo aprender a no reaccionar con tanta ansiedad?

Respuesta: Preguntándole a mi cuerpo, si no podría estar de otra manera.

Autoafirmaciones:

Las autoafirmaciones se refieren a los contenidos ansiógenos y sirven para asumir que la ansiedad existe en el sujeto, y que lo que le conviene es reconocerla y no evitarla o negarla.

“Tengo tendencia a percibir y valorar la mayoría de las situaciones como peligrosas, reaccionando con ansiedad”.

“Tengo que revisar la aceptación que tengo de mi yo.

“Debiera asumir que tener algún defecto no invalida toda mi persona”

“Cuando se acepta provisionalmente la posible descalificación se desarma al adversario”

“Soy poco asertivo con los demás y también con mis propias reacciones internas”

“Tengo que aprender a discernir cuando la ansiedad esta justificada y cuando es sólo perturbadora”

“Si tengo el hábito de reaccionar con miedo, estoy alimentando la respuesta de ansiedad”

Autoafirmaciones positivas:

- Acepto mi yo.
- Acepto mi yo en todas sus dimensiones.
- Acepto mí yo ansiógeno.
- Acepto el yo que me han configurado los demás.
- Desde las huellas de ansiedad que han quedado en **mi cuerpo**, vacío y lleno.
- Desde las huellas de ansiedad que han quedado en **mis recuerdos**, vacío y lleno.
- Desde las huellas de ansiedad que han quedado en **mi yo** vacío y lleno
- Observo las huellas de ansiedad que hay en **mis sentidos**.

Inoculación de estrés:

Es una técnica que sirve para generar habituación, tolerancia y superación de las situaciones ansiógenas. Hay que aplicar con antelación a la situación crítica con la que uno se va a enfrentar. Se debe repetir entre 8 y 10 veces.

- “Sé que hay bastantes situaciones cotidianas que me crean ansiedad”
- “Hablar en público, me produce inseguridad”
- “Estar entre mucha gente me provoca miedo irracional”
- “Admito que, en cuanto salgo de mi zona de confort, me sube la ansiedad
- “Coger los transportes públicos me crea ansiedad”
- “Interactuar con el vendedor me crea ansiedad”
- “Hablar por teléfono me crea ansiedad”
- “Cuando sé que la gente me mira me crea ansiedad”
- “Asumir nuevas responsabilidades me crea ansiedad”
- “Reñir con alguien me crea ansiedad”

Tareas para casa:

- Practicar la respiración controlada, en cualquier momento del día y en cualquier circunstancia.
- Respirar el propio aire, si hay una subida de ansiedad, colocando las dos manos delante de la boca y de la nariz.

- Coger el hábito de relajar en la frente, en la garganta y en el pecho.

La ansiedad cotidiana: La ansiedad cotidiana es una predisposición innata que genera conductas conflictivas para la persona que la sufre. Esta predisposición innata se refiere a una cierta fragilidad psicológica que se expresa a través de emociones negativas, infravaloración, e interpretaciones catastrofistas. Por ello, a la hora de actuar, interpretará la vida con un exceso de preocupación, con exceso de hipervigilancia atencional, con un exceso de perfeccionismo, con exceso de responsabilidad, tendrá frecuentemente sentimiento de culpa, miedo al fracaso, miedo al rechazo, etc.

La ansiedad interpersonal: La ansiedad interpersonal aparece cuando la persona afectada tiene que interactuar con los demás en diferentes ambientes y situaciones. Suele provenir de un yo frágil, con una autoestima baja, con baja asertividad y pocas habilidades sociales.

El yo: Se suele definir como un constructo o potencialidad que se va desarrollando y afirmando a lo largo de todo el período evolutivo. Una vez que ha alcanzado su madurez domina toda nuestra vida. A través del yo pensamos, sentimos, tenemos emociones, deseamos, nos motivamos, etc.

PARTE PRÁCTICA

Desactivación:

En shavasana, abrir los ojos y cerrar la boca. Repetir este ejercicio durante dos minutos. En la pausa verbalizar. **“Observo la tensión psicológica que pueda haber mí mente”**

En shavasana, tapar la fosa nasal derecha con el índice, colocar el pulgar debajo de la barbilla, dejando los otros tres dedos doblados hacia la palma, hacer jñana mudra con la mano izquierda; girar la cabeza hacia la izquierda y los pies hacia la derecha. Repetir el ejercicio durante dos minutos. Pausa, durante el mismo tiempo. Después verbalizar, durante dos minutos: **“sé que cierto tipo de situaciones, me crean ansiedad”** Parar, y pausa de dos minutos también

Invertir, para hacer el otro lado. Al terminar la realización de este lado proponer una nueva inducción: **“Para mí todo lo nuevo todo lo diferente encierra peligro”**

Ardha suryanamaskar: Con la mente relajada vaciar, con la mente relajada llenar, seguir así durante las tres vueltas. Pausa en vajrasana, pedirles que **“desconecto la atención de los sentidos”** para que se relaje la mente.



Arqueamientos:

- Sarpasana: Hacerla dejando los antebrazos en suelo. Mantenerla mirando al techo. En la pausa, verbalizando: **“desconecto la atención de la mente”**, para que se relaje el yo.



- Ardha dhanurasana: Arquear uno de los lados, cogiendo el tobillo con la mano correspondiente, el otro lado puede estar en el aire o

en el suelo. En la pausa final, volver a verbalizar: “**desconecto la atención del yo**”, para que fluya mejor mi respiración.



Anantasana (tumbado sobre uno de los costados): Elevar unos centímetros las piernas del suelo, moviéndolas de atrás hacia delante, sin perder el equilibrio, repetir seis veces; parar bajando las piernas al suelo y mover ahora sólo la cabeza de atrás hacia delante, flexionando la cabeza hacia el pecho y luego llevarla hacia atrás en extensión. Pausa sobre ese mismo lado. Invertir.

Cabeza hacia delante



cabeza hacia atrás



Piernas hacia atrás



piernas hacia delante



Kamdharasana: Subir brazos y tronco vaciando, bajar tronco y llevar brazos hacia atrás inspirando. Repetir diez veces.

1er movt. vaciando

2º movt. cogiendo aire

3er movt. reteniendo el aire



“desconecto la atención de la conciencia”, para descondicionarme.

Halasana: Con soporte, y relajación (Relajar pies, piernas..., hacer así todo el cuerpo) guiada mientras se mantiene la postura.



Janu shirshasana, (en tres tiempos): Con la pierna derecha doblada y la otra extendida, bajar sobre el lado derecho, con khechari mudra, vaciar girando la cabeza hacia la derecha, llenar alargando el tronco; vaciar girando la cabeza hacia la izquierda, inspirar en el centro. Repetir ocho veces. Sin perder la flexión, pasar a la pierna estirada, haciendo la misma respiración y los mismos giros. Al volver a la vertical hacer pronam mudra en movimiento. Diez vueltas. Pausa, e invertir. Verbalizar: **Desconecto los sentidos, del pensamiento,** para sentirme realmente relajado.





Hacer samyama sobre algún un miedo personal (a los exámenes, a hablar en público, miedo a perder el control de ciertas situaciones, etc.)

Relajación específica: Con la atención desconectada de la mente suelto en los pies, ... en las piernas, ... en los muslos, seguir así recorriendo las diferentes zonas del cuerpo hasta llegar a la cabeza.

Meditación específica:

Nº1) La confianza en el sí mismo (uno mismo) es el camino que nos hace crecer.

Nº2) Ser en la alegría interior, nos conecta con el bien.

