



FORMACIÓN EN YOGATERAPIA CON EUTONÍA

ADAPTACION DE ALGUNOS CONCEPTOS POR ALICIA SOUTO

Aspectos básicos que hay que tener en cuenta al hablar de Yogaterapia

- Condiciones de la persona a la que queremos ayudar
- El terapeuta, que es aquel que esta preparado y quiere ayudar a través de la terapia del Yoga
- La terapia, que es la situación que se da cuando hay interacción entre los aspectos anteriores
- Para que la terapia sea eficiente el terapeuta tiene que ser conciente de lo que le sucede al paciente, de cual es su perturbación y origen.
- Se quiere curar al paciente. Pero ¿Qué significa curar?:

el tiene un problema y sufre ¿Qué es la terapia? ¿Es solo eliminar los síntomas para que se alivie o incluye también eliminar las causas?

En primer lugar la terapia tiene un aspecto **paliativo**, es decir hallar ese estado de comodidad dándole alivio a la persona, pero esto es solo una solución inmediata que solo mejora su calidad de vida, porque al no eliminar la causa el problema va a reaparecer

En segundo lugar está el aspecto **curativo** de la terapia, el terapeuta debe preguntarse cual es la causa de ese sufrimiento. Se trata de trabajar a nivel de la raíz, encontrar la causa para tratar de eliminarla.

La otra meta en Yogaterapia es la **prevención**, que es muy importante, porque va a ser útil a lo largo de toda la vida para no recaer en ese estado de sufrimiento

Ejemplo. a una persona con dolor de espalda le doy algunas prácticas, se siente mejor y deja su clase. El dolor puede volver en el futuro, solo mejoro temporariamente pero cree que esta curado, mi responsabilidad es enseñarle a prevenir ese dolor futuro.

No solo debo pensar en aliviar sino en **educar**, en cierto modo Yogaterapia es un proceso de educación. No solo se trata el problema que tiene el paciente (en el caso dolor de espalda), sino que hay que tener **en cuenta a la persona** que lo sufre.

Hay que tener en cuenta otras cosas: tendencias genéticas a sufrir ciertos desordenes, factores físicos como obesidad o trabajo en situaciones estresantes, factores de edad, no es lo mismo la presión arterial a los 16 años que a los 60.

Por eso el Yogaterapeuta es un proceso integrado, holístico.

No pueden conocerse todos los factores pero sí varios ya que en un problema interviene más de un factor.

En todos hay una potencialidad curativa que es energía pránica. Nuestra tarea como yogaterapeutas es **eliminar los factores que impiden la curación natural**. *“No trato al paciente, estoy haciendo posible que ese poder curativo actúe naturalmente”*.

El proceso de **nadisuddhi** es un proceso dinámico de vitalización que se produce a medida que actúa el poder curativo inherente

Asuddhi es cuando este proceso no se puede realizar ya que las vías o canales por donde pasa la energía vital están bloqueados.

Suddhi es un proceso de purificación que produce un fluir limpio de la energía vital.

Patanjali describe el proceso del Yoga en II, 28-29: **“yoganganusthanad-asuddhi-ksaye jñana-diptir-aviveka-khyateh”**.

Yoganga son los diferentes elementos del Yoga ¿Qué produce cualquier práctica del Yoga?

De acuerdo al concepto de anusthana seria estar presente y alerta en la práctica dispuesto a continuarla sistemáticamente, solo en estas condiciones sucede un cierto grado de transformación. Se eliminan los bloqueos y los procesos vitales fluyen naturalmente.

Debe haber entonces un aspecto purificador que hacer posible la iluminación de la conciencia, a la luz de esa conciencia se puede llegar al conocimiento espiritual, esta comprensión nos dirige al conocimiento de nuestro ser ¿Quién soy?

Solo cuando el cuerpo y la mente funcionan correctamente podemos indagar un poco más allá en lo que se denomina espíritu.

Restablecer la salud no es el único y ultimo objetivo del yogaterapeuta sino que es al mismo tiempo acercarlo a una comprensión espiritual.

La mayor parte de las personas en este aspecto, solo quiere mejorar su calidad de vida, pero no debemos frustrarnos, lo importante es que tengamos clara la meta.

Primero tengo que darme cuenta de que hay un sistema de curación que comienza con la eliminación de bloqueos, para esto tenemos que educar al paciente para que no se repitan los problemas.

El individuo es mente y cuerpo por lo tanto no puede ser separado de lo que sucede en el mundo, que está constituido de naturaleza y sociedad, el hombre es afectado por lo que pasa en el entorno. El Bhagavad Gita se refiere a nuestra acción en el mundo y a como actuar para no sentirnos ansiosos ni frustrados.

En el Cáp. VI, 17 etc. se refiere al Yoga como método para evitar el dolor.

Deben considerarse para esto cuatro aspectos: **1) adecuada** alimentación que no es solo calorías sino que tiene aspectos que actúan sobre la actividad de los gunas. Por eso hay que cuidar la calidad, cantidad y actitud con que comemos.

2) adecuada actividad física **3) adecuada** actividad mental **4) adecuado** equilibrio entre sueño y actividad

También Patanjali I, 29 y 30 se refiere a la importancia de la actividad somatopsíquica al tratar los Antarayas que son nueve obstáculos que nos impiden llegar al conocimiento.

Las prácticas del Yoga afectan la mente: como consecuencia del asana (PYS II, 46, 47,48) no nos impactan los conflictos y podemos aprender a tratar mejor las distintas situaciones. Por ejemplo cuando me irrito ¿contraigo mis músculos? ¿para qué sirve savasana?

Cuando algo perturba se siente primero en el cuerpo y luego en la mente, las emociones se expresan a través del cuerpo.

De aquí la importancia del Pranayama (PYS. 49, 50, 51, 52, 53) por la interrelación de la mente y la respiración.

Cuando transmito lo que viene a mi mente lo hago a través de la palabra que actúa con la respiración, todas las emociones son expresadas a través de la respiración. Si se aquieta también lo hace la mente.

Y Patanjali III, 1, 2, 3, 4: indica que entonces la mente se puede concentrar.

Tenemos que trabajar con la mente con la ayuda del cuerpo y la respiración y el verdadero cambio se va a producir en la medida en que se actué sobre la mente.

Así el Yogaterapeuta tiene efectos físicos y fisiológicos ya que los músculos se relajan, la presión arterial disminuye e influye sobre la mente en la que se inicia generalmente el problema.

En relación con la sesión terapéutica es importante tener en cuenta que podemos ver a la persona una hora por semana en que podemos indicarle las prácticas pero vemos que es importante que pasa el resto del día: comida, actividad física, mental.

O sea la relación mente, cuerpo, sociedad.