

Tomado de Yoga Rahasya

Compilación de artículos de Yoga Terapia publicados de 1994-2009

Enfrentando Situaciones Traumáticas

Rajvi H. Metha

Pág. 139

Apenas dos semanas antes del comienzo de las celebraciones del 90 cumpleaños de Guruji, el terror golpeó Bombay con un ataque a sus prestigiosos hoteles, hospital y estación ferroviaria. Muchos estudiantes extranjeros que estaban ocupados empacando para hacer este memorable viaje a la India se encontraban en un dilema. En sus corazones querían estar presentes para estas celebraciones, pero ¿era seguro? Para colmo, muchos gobiernos habían pedido a sus nacionales no viajar a la India, especialmente a Mumbai y a Bangalore, a menos que fuera absolutamente necesario y no visitar cualquier lugar donde hubiera grandes reuniones de extranjeros. Los e-mails comenzaron a llegar para preguntarnos sobre que debían hacer. Las decisiones siempre son difíciles cuando hay una disputa entre la cabeza y el corazón. Más de 100 personas, que tenían el deseo de participar, tuvieron que cambiar sus planes, ya sea debido a la desaceleración económica, algunos a causa del ataque terrorista y otros por tragedias personales.

Los desastres producidos por el hombre como los ataques a Mumbai, las guerras o los desastres naturales como los tsunamis y los terremotos, pueden llegar a cualquier lugar en cualquier momento. Las cicatrices que dejan atrás forman líneas sólidas que han llevado a la fraternidad médica a acuñar un término llamado "*trastorno de estrés postraumático*". Los síntomas varían desde el recuerdo de estos eventos, la fobia al lugar y a las personas asociadas a los hechos, trastornos emocionales y mentales crónicos como problemas de sueño, irritabilidad, ira, mala concentración, pérdida del conocimiento o dificultad para recordar cosas, aumento en la tendencia y reacción al sobresalto e hipervigilancia a la posible amenaza (miedo).

¿Puede la práctica del yoga ayudar a las personas que han sido testigos de situaciones tan angustiosas en la vida? ¿Se puede hacer algo para no desarrollar un desorden completo? Es fácil asesorarnos sobre lo que tenemos que aprender para hacer frente a estas situaciones, pero la pregunta es ¿cómo? estas fueron algunas de las preguntas que se hicieron.

Las respuestas a éstas preguntas han sido proporcionadas prácticamente por Guruji hace mucho tiempo en 2001. Los residentes de Gujarat, en el estado occidental de la India fueron golpeados por un terremoto masivo. Un grupo de 20 profesores fueron asignados durante un período de 5 semanas para guiar a las víctimas. Una anciana que asistía a todas las clases hizo una declaración muy conmovedora. "Muchos médicos y consejeros han venido y nos han enseñado que tenemos que hacer frente a esta situación. ¡Sabemos que tenemos que hacer frente! ¡Tenemos que soportar nuestro dolor, nadie puede quitarlo de

nosotros! ¡Ustedes son el primer grupo que nos ha enseñado cómo!” Los informes sobre esta experiencia han sido publicados en Yoga Rahasya, 2001).

Unos meses más tarde, cuando Nueva York fue golpeado por los ataques aéreos suicidas, nuestra preocupación nos hizo preguntarnos sobre la seguridad de nuestros compañeros estudiantes en Nueva York. Bobby Cleennel, una maestra en Nueva York, respondió sobre cómo la gente estaba traumatizada y temerosa después de los ataques. Le envié rápidamente la secuencia de asanas y el consejo que Guruji nos había dado antes de ir a Gujarat. Después de todo, el impacto de los dos desastres fue el mismo, aunque uno era natural y el otro, ¡provocado por el hombre!

Cuando Bobby decidió transmitir esta secuencia a todos los profesores de yoga de Nueva York, pensamos que era prudente obtener más consejos de Guruji. Había una diferencia práctica entre las situaciones de la India y de América. En la India, debíamos enseñar en campos de ayuda donde no teníamos acceso a los props; tuvimos que ganarnos a los miembros del campamento para “probar y experimentar yoga” ya que ¡todavía estaban luchando por satisfacer sus necesidades diarias de comida y refugio! Mientras que en Nueva York, la gente tenía acceso a una clase regular de yoga y muchos eran practicantes regulares. A ellos se les podría hacer mucho más justicia. Tomé el consejo y la secuencia de asanas que Guruji dio, la cual se difundió por todo EE.UU., en cuestión de días con el apoyo de los correos electrónicos. Las respuestas comenzaron a llegar y el impacto que creó fue fenomenal. Antes de darnos cuenta una correspondencia casual dio mucho consuelo y apoyo a cientos.

Muy pronto, comencé a dar esta "secuencia" a individuos envueltos en tragedias personales. Un incidente que viene a mi mente es el de una mujer israelí que había perdido a su hijo pequeño y estaba encontrando muy difícil llegar a término con su pena.

Después de los ataques de Mumbai, nos preguntaron de nuevo si el yoga podría ayudar a superar el trauma de tales desastres. También fuimos abordados por científicos que están tratando de estudiar el impacto del yoga en los veteranos de guerra que sufren de trastorno de estrés postraumático en busca de 'material' sobre este tema. El ejército estadounidense ha dado a conocer un programa de 4 millones de dólares para investigar la modalidad de un tratamiento alternativo (a la medicina convencional) para sus tropas que regresan a su país de regiones devastadas por la guerra.

Sentimos que es hora de hacer público éste consejo de Guruji a través de Yoga Rahasya. En cualquier caso, se había hecho público a través de una extensa circulación privada.

Lista de asanas que deben hacerse para hacer frente a situaciones traumáticas.

- *Śavāsana*
- *Supta Baddha koṇāsana* (con soporte para la columna)
- *Supta Vîrāsana* (con soporte para columna)
- *Prasaritta Padotanāsana* (con la cabeza apoyada)
- *Uttānāsana* (con apoyo para la cabeza y piernas extendidas y separadas)
- *Adhomukha Śvanāsana* (con la cabeza apoyada)
- *Viparîta dandāsana* (en silla con la cabeza apoyada)
- *Śîrśasana – Viparîta karaṇi*
- *Setu bandha Sarvāngāsana*
- *Sarvāngāsana – Viparîta karaṇi*
- *Prāṇāyama - Antara kumbhaka* con un *kumbaka* muy corto después de la inhalación.

Como Guruji ha dicho claramente, las asanas no son prescripciones sino descripciones, aquí hay algunas pistas para los maestros sobre cómo progresar en esta secuencia.

- La fuerza emocional en estos estudiantes necesita ser construida y eso es lo que necesitamos trabajar.
- No los hagas hacer asanas de pie o asanas de flexión hacia atrás en este estado.
- Todas las asanas (incluyendo Savasana) deben hacerse con los ojos abiertos. Pueden enfocar sus ojos en cualquier punto al frente o en el techo. Ellos tienden a aliviar los terribles recuerdos cuando se les pide que cierren los ojos.
- Pida a los estudiantes que se imaginen como si sus ojos estuvieran ubicados en las sienes y pídeles que "abran" esos ojos.
- No insista en una asana perfecta en la situación actual. Lo importante es que hagan el asana y se queden en ella todo el tiempo que puedan.
- Mientras respiran en cualquier asana (especialmente supinas) - pídeles que respiren de tal manera que la respiración toque el lado lateral del pecho durante la inhalación.

Por mucho que esperemos que nadie se enfrente a situaciones traumáticas en sus vidas, sabemos que no es posible. En el escenario actual, esto está destinado a suceder en algún lugar, en algún momento y esperamos que este artículo ayude a las personas a hacer frente al trauma que les espera en la vida.

Jawahar nos escribe:

“Las sienas son la región donde los nervios ópticos se conectan a los ojos. Liberando el nervio óptico, se relaja el cerebro frontal (analítico) y así se desconectan los ojos del contacto con el cerebro. Esto mantiene el cerebro en el momento presente.

El propósito de mantener los ojos abiertos es para evitar que el estudiante vaya a la deriva hacia el pasado o entre en un estado de sueño o ensoñación. Este método también mantiene al estudiante en el presente”.

Enviado por Alicia Ramos

Viparîta karaṇi en Śirṣasana



Viparîta karaṇi en Sarvāṅgāsana



Traducción libre de Leticia Córdova solo para uso personal.