

## YOGA COMO TERAPIA

En la práctica del Yoga, el ser humano ocupa con sus propios recursos un puesto destacado. La terapia consiste en reconocer, qué circunstancias, que comportamiento y qué hábitos han desequilibrado el estado de salud. Entonces se trata menos de los síntomas y las dolencias, sino mucho más de las causas que han conducido a estas molestias.

Los dolores de espalda, por ejemplo, a menudo tienen múltiples causas, como contracturas en las ingles, la zona del vientre y la cadera, lo que influye negativamente a la respiración abdominal. De esta forma se reduce el rendimiento del diafragma que está conectado con el pericardio. Además, a menudo el vientre está hinchado, la digestión lenta y la evacuación es irregular.

Las cargas psicológicas como el estrés, la angustia o sentimientos oprimidos también pueden ser causas de los dolores de espalda. La opinión popular entre los terapeutas de Yoga que es razonable tonificar el vientre en casos de dolor de espalda, en muchos casos es contraproducente y puede aumentar los problemas en los cartílagos intervertebrales.

Solo cuando percibimos la persona en su totalidad, es posible reconocer las diferentes causas de su síntoma, como por ejemplo el dolor de espalda. Esto nos permite, con los múltiples medios del Yoga, tratar las causas de la molestia de manera exitosa y duradera.

La práctica del Yoga es una disciplina individual, según la edad, el estado de salud y la situación de vida. En la terapia individual se compone un programa de Yoga individual para luego poder ser practicado en casa. Con la constante práctica del Yoga, las personas tienen la posibilidad de ayudarse a sí mismo efectivamente.

Aceptar nuestras molestias nos abre el espacio para la autorreflexión y para nuevos modos de proceder que fomentan la autosanación. Un aspecto esencial de la enseñanza del Yoga es crear la condición para una mente serena y clara. Con los múltiples ejercicios para el cuerpo, la respiración y la mente, la terapia del Yoga nos ofrece excelentes posibilidades de reencontrar la calma y la claridad. De esta manera percibiremos la relación con nosotros mismos y nuestro entorno de forma mucho más clara, reflejaremos mejor nuestro comportamiento y encontraremos las respuestas a los temas vitales en nosotros mismos. Siempre me fascina cuando observo cómo la gente consigue encontrar las respuestas dentro de sí mismo, cuando su mente está en un estado sereno. La conexión con la mente clara abre preciosas posibilidades hacia la curación y transformación en todos los niveles de la existencia humana – el nivel físico, emocional y mental.

Que el Yoga inspire tu salud y tu felicidad. Namaste!

Gracias por la atención