

e n s e ñ a n z a s v i t a l e s

# Ayur Yoga Vital

*presenta*

## *¿Cómo combatir la Ansiedad?*

*con Sri Dev Hansa Natha, Jorge Bidondo*

The logo for Yoga Vital features the word "Yoga" in a purple serif font with a red crescent and a red dot above the letter 'a'. Below it, the word "Vital" is written in a smaller, red sans-serif font, with a red horizontal line underneath.

Yoga  
Vital



foto sadhana ashram Hamsa 2016 Córdoba - Argentina

# ¿Cómo combatir la Ansiedad?

Ham Sa. Swagatam, bienvenidos.

Hoy vamos a compartir las enseñanzas de nuestros maestros sobre la ansiedad.

*Transcripción de una charla  
dada por  
Sri Dev Hansa Natha  
Jorge Bidondo  
año 2020*

La ansiedad. aquellos que los yoguis llamamos el enemigo interno. La ansiedad es un mecanismo natural de defensa, está allí para ponernos en alerta cuando aparece un peligro. A través de este mecanismo se activan algunos reflejos, como el reflejo de ataque o huida, este reflejo que todos los seres humanos tenemos desde nuestros ancestros, que está cuando nos encontramos frente a un peligro, por ejemplo, un animal salvaje. Entonces, teníamos dos posibilidades que son huir para que no nos atacara o enfrentarlo pensando en combatir. Muy bien, este reflejo sigue activo hasta el día de hoy. Actualmente no vivimos en medio de la selva, no hay animales peligrosos, no hay otro tipo de peligro que implicaría la vida natural, pero como este reflejo está allí muchas veces lo activamos, cuando por alguna razón interpretamos alguna situación como algo peligroso, entonces naturalmente se activa. Este reflejo lo que hace es activar, actúa sobre el sistema autónomo y sobre el sistema nervioso simpático y lo que

hace es activar el organismo, darnos un estado de alertidad, segregar adrenalina, acelera un poco el ritmo cardíaco para que tengamos más sangre. Sabemos que a través de la sangre nos llega el oxígeno. Más sangre, más oxígeno para esta actividad. Recuerden que el reflejo era huir despavorido o atacar y trezarnos en un combate. Entonces, acelera el ritmo cardíaco, acelera el ritmo respiratorio, hace que se segregue una serie de químicos para preparar al cuerpo a un sobreesfuerzo. En este contexto donde vivimos, en nuestra vida moderna, rara vez vamos realmente a trezarnos en un combate o vamos a salir corriendo cuando tenemos una dificultad. Esta dificultad podría ser una discusión intensa por ejemplo en nuestro trabajo, o también en nuestra casa dentro de nuestra familia, en algún momento podría suscitar en que se pusiera intensa la discusión. Aunque nosotros sabemos que esto realmente no es un peligro, el sistema autónomo, que es involuntario, puede que no reconozca la diferencia entre esta situación que es un poco una ficción y la realidad de una situación de peligro y active esta situación de reflejo. Esto ocurre generando ansiedad, pero hemos dicho que la ansiedad es una respuesta natural frente a situaciones de peligro que nos genera alertidad. Es un pequeño adelantarnos a lo que podría pasar, para de esta manera estar prevenidos a lo que pasa. Pero claro cuando de pronto experimentamos demasiadas situaciones que pudieran entrar dentro de esta gama de situaciones violentas o peligrosas o sin necesariamente serlo, que nuestro sistema la interprete de esa manera, le da ese valor. En ese caso cuando esto ocurre muy seguido y este reflejo se va activando muy seguido, nuestro organismo empieza a cargarse con esa química, que luego no gasta. Porque si nosotros por ejemplo realmente nos enfrentamos a un peligro y saliéramos corriendo y corriéramos 500 metros, probablemente toda

esa adrenalina, toda esa química la gastaríamos ahí, la quemaríamos ahí. Esta hiperventilación que nos ha generado el reflejo para que tengamos mucho oxígeno lo consumiríamos en esa carrera o en un combate. Y luego de este combate de esta carrera no quedaría ningún rezago de la estimulación que produce este reflejo. Pero como les decía en nuestra vida moderna esto no ocurre, no es que salimos a correr 500 metros luego de tener una discusión ni nos trezamos con un combate físico luego de una discusión, no es común. Toda esta química queda y se va acumulando. Estas sucesivas acumulaciones, cuando pasa seguido, en una situación de distress, en donde tenemos estresores que no podemos manejar, estímulos, en donde no nos alcanzan nuestras estrategias no nos alcanza nuestra configuración, la configuración de nuestra personalidad para poder manejar esto. Todo eso se va acumulando y en algún momento va produciendo que se detone un exceso de alertidad, un exceso de ansiedad. Y esto es un problema, cuando nos ocurre. Ahí es donde los yoguis plantean nuestro enemigo interno, estos reflejos, estos mecanismos de defensa, que cuando actúan de manera correcta son buenos para nosotros, pero cuando hay una saturación de esto... Y esto ocurre en un ambiente que no era el original, el natural, lógicamente se nos genera este problema que llamamos ansiedad. La ansiedad como un problema.

Los yoguis plantean que el origen de este problema, de la ansiedad es algo que denominamos *abhinivesha*: el fuerte apego a la vida. Les decía que, frente al temor, al peligro, este peligro principalmente sería el de perder nuestra vida. Este *abhinivesha* que por ejemplo el sabio *Patanjali* decía el *abhinivesha* ya nace en nosotros y en cualquier criatura, cualquier criatura va a tener este apego a la vida y va a hacer algo siempre para tratar de preservar su vida. Y esto es desde los animales más simples,

los insectos, las formas de vida más simple, incluso los vegetales hasta los seres humanos y hasta aquellos grandes sabios, grandes yoguis, en ellos todavía puede estar latente *abhinivesha*, este fuerte deseo, apego a la vida. Por ende, todos vamos a tener este tipo de acción. El punto y la diferencia está en que los yoguis con el tiempo fuimos desarrollando las estrategias para poder manejar esto y que esta ansiedad no nos maneje a nosotros. Y esto es lo interesante, esto es lo que tenemos en nuestro Yoga Vital, todo ese legado para compartirles acerca de este conjunto de herramientas. No solo es el miedo a la muerte, sino el miedo a la pérdida el que genera *abhinivesha*. El miedo a perder, que puede ser algo material, puede ser algo en un nivel emocional, intelectual, es el miedo a la pérdida y en este contexto me gustaría preguntarles ¿Qué es lo que piensas que es tuyo? Intenta responder en tu mente esta pregunta, intenta buscar aquello de lo que estas seguro, que es tuyo. Ahora me gustaría preguntarles. Eso que crees que es tuyo ¿Alguien podría quitártelo? Para nosotros los yoguis lo que es nuestro nadie nos lo puede quitar, lo que realmente es nuestro. Si tu respuesta fue sí es porque realmente no es tuyo y aquí entramos en un factor que es importantísimo cuando abordamos el tema de la ansiedad... Y son las creencias: ¿Qué es lo que crees? Las creencias son grandes generadoras de ansiedad, depende de lo que creemos es si la ansiedad, este *abhinivesha*, va a ser más intenso. Todos vamos a tener un poco, pero en algunos en base principalmente a sus creencias, me refiero a creencias frente a la vida, no estoy hablando de creencias religiosas, en ese contexto quiero preguntarles algo más ¿Quién sos, realmente?... ¿Qué es nuestro?... Sería muy interesante establecer bien que desarrollemos una, las creencias son importantes, en algo tenemos que creer, esto de no creer en nada es una creencia de por sí, pero no es tan

saludable, en algo hay que creer, en algo tenemos que apoyarnos ¿Sí? El punto es que es muy importante elegir nuestras creencias, elegir en qué vamos a creer. Y dentro de estas, sería muy bueno que elijamos una creencia acerca de quiénes somos, qué es lo que realmente creemos nosotros que somos. Porque a ver, empecemos por aquí, si creemos que somos un ser finito que nace, muere y allí todo se acaba, entonces esto va a crear un cierto tipo de ansiedad porque por supuesto hay una sensación de pérdida total en esta creencia. Ahora si ustedes creen que con lo que llamamos la muerte, este proceso de transformación, no todo se acaba que hay algo nuevo, por ejemplo, para los cristianos estará el cielo, para los buenos cristianos, para los islámicos tendrán su cielo con ciertas características, siempre es muy interesante y así sucesivamente para cada visión religiosa. Hay algo siempre después de ese proceso, de esa transformación que llamamos muerte, entonces no es una pérdida total. Sí podría ser como que nos alejemos de nuestros seres queridos porque seguramente desde estas dinámicas podremos tener, según estas creencias, algún tipo de visión, de relación espiritual por lo menos. Entonces ya ésta es una creencia que no generará tanta ansiedad, si realmente creemos en eso. Una cosa es que digamos que creemos en eso, o que digamos que somos parte de una religión que tiene sus dogmas sus creencias y otra cosa es que de verdad creamos en eso.

Entonces, son importantes las creencias. Ahora, si yo creo que esta vida no se acaba aquí, que morirse es como irse a dormir, y luego me despertaré de nuevo, en otro contexto, quizás en otro cuerpo si pensamos en la idea de la reencarnación. La ansiedad baja mucho más, porque ya no hay una pérdida total. Esto solo se los he mencionado no tengo interés en presentar una u otra religión, simplemente les he dado

esta idea para que puedan ustedes establecer cuál es su creencia acerca de quiénes son ustedes, si son un ser finito o si son un ser infinito, inmortal. Esa creencia ayudaría, ustedes dirán: ¿Cómo sabría si soy mortal o inmortal? Y ahora ¿Cómo lo sabes? Crees en algo, es una creencia que has elegido y está muy bien que la hayas elegido, simplemente estoy diciendo que debemos alimentar, creer en cosas que nos ayuden.

El creer que la vida no es finita podría ser algo que nos ayude, luego cada uno le encontrará la manera en la que le conviene creer en este más allá, en este después de la vida. Pero esta ya es una creencia que nos va a ayudar. El hecho de creer que las cosas son más pero que las puedo perder porque alguien me las puede quitar, entonces esto también nos pone en un problema, pero si yo simplemente creyera como si me lo han prestado momentáneamente y cuando llegue el momento las tendré que devolver, no son más en ese sentido. Por ende, no voy a desarrollar un apego sobre aquello que en algún momento tengo que devolver, me voy a sentir muy agradecido cuando tenga que devolverlas, voy a agradecer a quien me lo prestó y en este contexto ya estamos de nuevo en nuestras creencias. Ustedes sabrán quien les ha prestado este cuerpo, quien les ha prestado lo que tienen a disposición. Esto dependerá de sus creencias. Las creencias, un punto importantísimo para abordar este problema de la ansiedad. Luego si vamos a buscar unos recursos más prácticos, más concretos, que habitualmente compartimos en nuestras clases de Yoga Vital, bueno el que gana todos los laureles es la respiración. La respiración es la gran herramienta para combatir la ansiedad. Recién les estaba hablando de las creencias porque esto tiene que ver con el origen de la ansiedad, esto es para atenuar las causas de la ansiedad. Pero una vez que la ansiedad ya está ahí, hasta los grandes yoguis tenemos un poco de ansiedad,

vamos a los recursos, a las estrategias que tenemos para manejar esta ansiedad. La respiración es la gran clave. Una respiración muy sencilla: llevar el aire hacia la zona más baja del pulmón, empujar el diafragma hacia abajo y tratar de bajar el estímulo, bajar el aire todo lo más posible, inhalar lento y exhalar lento. Hay una técnica que llamamos *Ujjayi*, que consiste en frenar un poco el aire en la glotis, hace un sonido más o menos como este. Recuerden llevando el aire hacia la zona más baja del pulmón. empujando el músculo que separa la cavidad torácica de la cavidad abdominal, que es el diafragma, empujándolo hacia abajo al inhalar, haciéndolo bajar. Muchas veces, sobretodo las personas que practican actividades deportivas intensas, por el natural desarrollo de la práctica, tienden a desnaturalizar este movimiento y a llevar hacia arriba el diafragma cuando inhalan. Inhalan y levantan el diafragma, se produce una mayor compresión en la caja torácica y eso en una actividad deportiva podría ser aceptable, pero cuando estás tratando de relajarte, de calmarte definitivamente no. En ese contexto hay que hacer que el diafragma al inhalar baje, al exhalar lo relaja. Esta respiración que llamamos abdominal diafragmática unida a la técnica de *Ujjayi*, que es para que el aire entre despacio muy lento y salga muy lento también, es una de las herramientas más eficaces para controlar la ansiedad.

La ansiedad es un desfasaje entre la mente y el cuerpo. La mente se acelera, empieza a ir más rápida de lo que está ocurriendo a su alrededor, se adelanta a lo que va a pasar, es parte de este mecanismo natural, pero cuando estamos siempre en esa condición, cuando estamos siempre con la mente por delante del cuerpo, entonces eso ya no es saludable y empieza a crearnos problemas. Por que esta mente incluso está viendo problemas que ni sabemos si van a ocurrir, por ejemplo, dice ahora voy a entrar, voy a abrir la puerta y va a haber un

ladrón esperándome detrás de la puerta. Luego abrí la puerta y no hay nadie detrás de la puerta, pero ese solo pensamiento ya generó, ya disparó estos mecanismos de los que les hablaba recién, como el mecanismo de ataque o huida. Es decir que los dos pasos que das hacia la puerta ya aceleró tu ritmo cardíaco, ya aceleró tu adrenalina, ya se activó la respiración, empezaste a hiperventilar para prepararte para el combate que vas a tener con el ladrón que te espera detrás de la puerta.

Pero resulta que abrí la puerta y no hay nadie. Está bien este mecanismo que nos sirve para ciertas situaciones de estar alerta, pero hay que tenerlo bajo control, hay que estar atentos. Cuando empezamos a tener ideas disparatadas ya, cuando empezamos a ver peligros detrás de cada piedra, de cada puerta, de cada persona, de cada cosa, bueno es momento de llamarnos a relajar, a soltar, a darnos cuenta que hay algo en nuestro interior que ha tomado una dinámica que no tendría que haber tomado, y poner en marcha estrategias para frenar eso. Cuando esto ya te ocurrió: la respiración, inmediatamente respiramos en *Ujjayi*, frenando el aire en la glotis para que entre lento, llevamos el aire a la parte baja del pulmón. Para que esto nos salga en el momento en el que lo vamos a hacer, lo tenemos que practicar antes. Hay que ponerse a practicar y practicar hasta que te vuelvas un experto haciendo esta respiración y te salga muy, muy fácil. Cuando vemos que la mente ha tomado velocidad y velocidad, que ya está viendo cosas por todos lados, entonces tenemos otra herramienta que es el *mantra*, y en este caso combinado con el *mudra*. El *mantra* es una fórmula de sonido que crea un determinado efecto y el *mudra* es un circuito que cerramos, en el caso de las manos es un *hasta* (manos) *mudra*, un gesto que hacemos con las manos. En este gesto vamos a hacer un contacto con la yema de los dedos con una presión media, una presión interesante.

Este contacto, esta presión obliga a la mente a volver al cuerpo, el estímulo, la sensación obliga a la mente a conectarse, a habitar nuevamente el cuerpo. Luego vamos a utilizar esta forma de sonido, que es muy propia de nuestra tradición, la palabra *raksha* que significa defensa *raksha go raksha*. Hay uno de nuestros maestros en nuestra tradición que se llamaba *Goraksha*, *go* significa vaca y en este contexto es una alusión a los seres humanos, *Goraksha* sería el cuidador de las vacas. Y *Goraksha* fue justamente el maestro que trabajó sobre darnos disciplina mental, darnos todas las estrategias para que nosotros trabajemos orden, disciplina, para proteger nuestra mente de estímulos externos que nos distraigan, que nos desequilibran. Este *mantra* está relacionado con este maestro lo que nos dice es: defiende, defiende, defiende nuestra mente. Este es el sentido del *mantra*, no la traducción. Es como ir generando una actitud, una energía que tienda a defender la concentración, el foco, la presencia de la mente en cada momento en lo que hacemos, estar en el aquí y ahora. ¿Cómo se hace esta práctica? Tocando dedo pulgar primero con índice: *Raksha*, luego con dedo mayor: *Raksha*, con dedo anular: *go* y por último con dedo menique: *raksha*. Las manos van en una posición cómoda sobre los muslos, la espalda derecha, los ojos cerrados y ahí entonces hacemos la práctica. Esta es una estrategia muy linda para que la pongamos en marcha si vemos que nuestra mente está empezando a crear demasiados fantasmas, a desajustarse, a desequilibrarse. Siéntate un momento a hacer unos 10 ciclos de respiración abdominal diafragmática con *Ujjayi* frenando el aire un poquito en la glotis, al terminar realizar esta práctica con el *mantra*, con el *mudra*, presionando bien la yema de los dedos. Toda actividad manual también sería una buena estrategia para traer la mente al cuerpo. Una actividad que requiera atención y use mis manos,

donde estimule la punta de los dedos. Si esa actividad además la hacemos por ejemplo trabajando la tierra, en una pequeña huerta, en contacto con el suelo, se produce una muy buena descarga de tensión en el, sería todavía más eficiente. Eso podría ser para aquel que a lo mejor se siente mejor con esta estrategia es un poco más común en nuestra cultura, perfectamente puede cambiarse por ir a trabajar con las manos en la huerta todos los días 10 minutos, mientras hace las respiraciones. Las respiraciones todo el mundo respira, si o si deberían ir, para que la persona pueda irse entrenando. Y cuando siente que está siendo superado por la situación, por estos distresores, estos estímulos estresantes, inmediatamente ya sabe implementar la respiración. Hay muchísimas estrategias más y de todo tipo y podríamos compartir, pero hoy se ha acabado el tiempo que habíamos dispuesto para esto. Espero que esta charla les haya hecho reflexionar principalmente sobre esto de sus creencias y les haya aportado alguna que otras estrategias para poder manejar la ansiedad, de las que les reitero todos somos víctimas de alguna manera de esta ansiedad, pero los yoguis tenemos las herramientas para manejarlas. Me despido de ustedes con el *mantra om pranava* como una bendición para todos, hasta nuestro próximo encuentro. *Pranam. Dhanyavad*

49 Fascículo sobre enseñanzas y consejos vitales de Ayur Yoga Vital

Este fascículo son consejos desde el Ayur Yoga Vital transcritos de charla, conferencia o eventos dados por el maestro Sri Dev Hansa Natha, Jorge Bidondo.-

## Un regalo que realmente ayuda

*Las enseñanzas vitales surge de la idea de ayudarnos y ayudar. Mejorar día a día. Son para regalarse, regalar o compartir ¿Quieres hacer un cambio? Escuchate, amaté y rodeate de lo que te hace bien. Esa es la actitud yóguica que nos da una poderosa energía que produce la creación del bienestar, alegría e iluminación. Regala y comparte las enseñanzas vitales las cuales te llevarán a tener una mejor perspectiva de tu vida y la de quienes te rodean. Te agradecemos por apoyar nuestras propuestas para una humanidad más feliz y sana.*

*Desde Ayur Yoga Vital nos inspira pensar que cuando se practica la gratitud, en cualquier momento el universo nos retribuye de múltiples maneras. Como una gran conexión que nos enlaza todos dependemos de todos y ayudar es el vehículo para crear una vida más armoniosa en cooperación con los demás. Siempre hay alguien que necesita un consejo, un REGALO.*

Seguí las enseñanzas de Sri Dev Hansa a través de nuestras redes

<https://www.facebook.com/DevHansaNatha>

<https://www.facebook.com/AyurYogaVitalRioCuarto>

<https://www.youtube.com/c/GaneshaNatha>

<https://www.instagram.com/jorgebidondo/>

Sarmiento 744 - Río Cuarto - Córdoba - Argentina

Tel/fax: (0054) 0358 - 4646501

+ 54 9 351 8062142

[info@yogavital.com.ar](mailto:info@yogavital.com.ar)

[ayuryogavital.com](http://ayuryogavital.com)

Nos apoyan la Federación de Yoga de la República Argentina, Unión Internacional de Docentes de Yoga Vital, la Unión Córdoba de Yoga, la Escuela Latinoamericana de Yoga, Red Intenacional de maestros de reiki, la Asociación Panamericana de Yoga.