

e n s e ñ a n z a s v i t a l e s

# Ayur Yoga Vital

*presenta*

## *Ataque de pánico en Adolescentes*

*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 moon and a red dot above the letter "a". Below "Yoga" is the word "Vital" in a smaller, red, sans-serif font, all contained within a red rectangular border.

Yoga  
Vital



foto: ashram hansa 2021 - Argentina

# *Ataque de pánico en Adolescentes*

*Transcripción de una charla  
dada por  
Sri Dev Hansa Natha  
Jorge Bidondo  
año 2023*

Ham Sa bienvenidos, swagatam a esta nueva oportunidad para compartir las enseñanzas de Yoga Vital. En esta oportunidad vamos a hablar de los ataques de pánico durante la adolescencia. La adolescencia es una etapa muy especial de muchas transiciones, de muchos cambios por ejemplo a nivel físico, estamos creciendo; a nivel químico, estamos cambiando nuestra condición hormonal, hay cambios mentales que están en relación a lo que pensamos, la forma en que percibimos el mundo. Cambios a nivel emocional. Cambios que tiene que ver con la valoración que hacemos de los problemas de distintos tipos que nos interesan en la vida. Todo esto va creando una condición de mucha dinámica interna en el adolescente. Está en un momento en el que está tratando de construir su identidad propia, su independencia, de sus padres, de su familia, por ejemplo, todo esto le lleva a veces a generar un estado de rebeldía, de querer medir hasta dónde puede, qué es lo que puede, hasta qué punto puede tomar sus propias decisiones. Esta emoción es la ansiedad. La ansiedad es una emoción de alertidad, de sentirse intranquilo, inseguro, y tiene que ver con

adelantarse en el tiempo. La mente se adelanta a lo que está pasando en este momento y crea posibles escenarios a producirse, muchos de ellos que se reconocen como peligrosos, en donde podrían fallar, donde las cosas no podrían funcionar bien. Esto es normal y todo adolescente, hemos pasado todos en la adolescencia por estos momentos, pero en realidad esto se vuelve mucho más complejo cuando se produce realmente un trastorno de ansiedad, cuando la persona está constantemente en estas dinámicas internas, cuando a este adolescente se le presenta. Se ha ido generando una mayor cantidad de casos en función de la dinámica de vida con la que nos manejamos en la actualidad, todo ocurre muy rápido, hay muchos cambios, todo transcurre a una velocidad inmensa y esto ataques de pánico que en otro momento del tiempo de la historia no afectaba tanto a los adolescentes, no llegaba a ser realmente un trastorno, hoy en día lo vemos muchísimo. Hay que entender que este trastorno de ansiedad es un problema serio. En nuestro Yoga Vital tenemos una gran cantidad de herramientas, todo aquel que ha practicado Yoga Vital lo sabe, por ejemplo, que tiene que ver con el manejo de las emociones, en nuestras clases hay muchísimos momentos a través de las asanas, a través del trabajo respiratorio, de las técnicas de relajación, de los ejercicios de concentración que hacemos, vamos trabajando mucho en lo que es el manejo emocional. Ese manejo emocional que tanto debemos desarrollar en el campo de lo intrapersonal, nuestra dinámica emocional interna como de la interpersonal, desde nosotros hacia afuera, esto es muy importante. A los padres de adolescentes les aconsejamos no juzgarlos, darle un espacio al adolescente para que pueda hablarte sin ser juzgado, siendo escuchado. Es muy importante para ellos que los padres les escuchen, no les interrumpan, no le juzguen, no disminuyan la validez de lo que

ellos presentan como un problema, más allá que para nosotros como adultos que tenemos cosas, o por lo menos creemos, más resueltas, esto que nos está presentando nuestro hijo adolescente no parezca un problema. Hay que entender que alguna vez fuimos adolescentes y alguna vez para nosotros eso fue un problema grave, entonces hay que escucharles, hay que tomarlos en serio, hay que entender que ellos al transitar por esta etapa tienen una hipersensibilidad en relación a sus sensaciones corporales, entonces cada cosa que les pasa, lo viven como un pequeño terremoto, como una pequeña catástrofe. Por otro lado, los adolescentes van creando algunos hábitos de control cuando saben que ciertas situaciones les exponen a pasar por un momento de ansiedad intentan no pasar por ahí y van desarrollando conductas que de alguna manera les coartan para hacer, ir a ciertos lugares, hacer ciertas cosas, exponerse. O sea, entran en una dinámica de evitación de todo aquello que pueda generarles ansiedad, esto en realidad no es bueno, porque todos estos miedos que surgen de la ansiedad, la mayoría de ellos son falsos, son cosas que no van a pasar nunca, que no van a ocurrir, pero como ellos intentan no exponerse a las situaciones siguen pensando que son cosas que podrían pasar. Mientras que si de hecho afrontan la situación finalmente se dan cuenta, “no, no pasa, esto no ocurre” y empieza a perder fuerza ese miedo. Pero como ellos no hacen eso, intentan no hacer esto en la mayoría de los casos ocurre que esos miedos se fortalecen cada vez más a partir de lo que decía de estos hábitos de control, de la evitación, no se dan cuenta que estos temores que ellos tienen nunca se cumplen. Algo que tenemos que conversar con ellos es que estas sensaciones, estos estímulos que se reciben antes de estos ataques de pánico, un momento de mucha ansiedad no son realmente peligrosos o sea nadie va a morir por un ataque de pánico,

salvo que tenga otras situaciones a su alrededor. Pero en realidad todas estas sensaciones que son de muchos tipos por ejemplo dolor de garganta que se te haga un nudo en la garganta, entrar por ejemplo en un nivel de ansiedad tal que te produzca un desmayo, que te agarre un ataque de bostezos, el hecho de tener inapetencia de pronto por la ansiedad que te da, no te de ganas de comer, como en otros momentos intentar bloquear la ansiedad a través de darse un atracón por ejemplo, momentos en los que no pueden conciliar el sueño, momentos en los que parece que se desmayan y no pueden parar de dormir, a veces cambios en la temperatura corporal, momentos que hay sofocones con mucha transpiración para luego entrar en un momento de escalofrío, generar momentos de parálisis en donde quedan como bloqueados, estar en una condición demasiado irritables o en otros momentos estar demasiado tristes, tener la sensación de tener ganas de irse del lugar donde están, esto normalmente le genera hiperactividad y empiezan a tocar todo, a moverse, a andar por todos lados, eso está implicando que tienen ganas de irse de ese lugar. Este tipo de condiciones son algunos síntomas que se presentan, estar extremadamente distraídos, esta distracción surge de que él está buscando peligros, inconscientemente está buscando peligros y cuando uno está buscando peligros no puede concentrarse en nada, tiene que estar observando todo, tiene que estar con la mente saltando de un lugar a otro. Por eso nosotros planteamos como una manera de ir contrarrestando estos estados, prácticas por ejemplo como la repetición de un mantra, aprende por ejemplo a utilizar un mantra, una palabra que sea útil para nosotros y repetirla cada vez que inhalamos, cada vez que exhalamos y de esa manera mantener nuestra mente como de alguna manera controlada, refrenada, de alguna manera contenida, no dejarla que se dispare, que salte. A

veces se exagera el miedo a morir, a enfermarse, el miedo al fracaso. Bueno todos estos pueden ser síntomas de estar pasando por un momento de mucha ansiedad. Como decía, nosotros en nuestro Yoga Vital tenemos muchísimas herramientas para ir manejando cada uno de estos síntomas. Prácticas específicas, tanto a nivel de trabajo físico de asanas, de kriyas, de namaskares, técnicas respiratorias, técnica de pranayama, de manejo de nuestra energía interior, de pratyahara de aprender a manejar nuestro sentido que no se desboquen, aprender a reconocer sensaciones reales en el cuerpo y otras sensaciones que están a veces magnificadas y que no son reales, aprender a enfocar nuestra mente, a concentrarnos, a meditar esto que finalmente ocasiona una percepción mucho más clara de la realidad y un estado de superación que bueno realmente contribuye magníficamente la meditación como siempre lo digo, es el mejor de los remedios para el trastorno que sea. Muy bien espero que con esto haya podido ayudarles a entender un poquito más la situación de los adolescentes en relación a la ansiedad y los ataques de pánico. Los espero para nuestra próxima oportunidad. Que reciban todas las bendiciones de nuestros maestros, hasta la próxima. Pranam, Dhanyavad, muchas gracias por participar.

*Regalo de cortesía de Ayur Yoga Vital International School [www.ayuryogavital.com](http://www.ayuryogavital.com)  
Este fascículo son consejos desde el Ayur Yoga Vital transcritos de charla,  
conferencia o eventos dados por el maestro Sri Dev Hansa Natah, Jorge Bidondo.-*

## *Un regalo que realmente ayuda*

*Sarmiento 744 - Río Cuarto - Córdoba - Argentina  
Telfax: (0054) 0358 - 4646501 - + 54 9 351 8062142  
[info@yogavital.com.ar](mailto:info@yogavital.com.ar) - [ayuryogavital.com](http://ayuryogavital.com)*