



Fecha: 10/04/2011
Suplemento Salud
Página: 7

Domingo 10 de abril de 2011 • CIENCIA Y SALUD 7

Yoga y meditación

La vorágine de la vida actual exige 'escuchar' el cuerpo

“Veinte minutos diarios de yoga y meditación son suficientes para reducir más del 10% los niveles de estrés, mejorar la calidad del sueño, calmar la ansiedad y agudizar la atención”, según un estudio publicado en la revista *'Health Education & Behavior'*.

Maryanna Klatt, autora del estudio y profesora de la Universidad Estatal de Ohio, en Estados Unidos, declaró que “aunque muchas veces no se pueden cambiar los hechos del entorno, mediante sencillos ejercicios sí se puede cambiar la forma de ver el estrés, lo que puede hacer una gran diferencia en la forma de experimentar el día a día”.

La vorágine y el ritmo acelerado que caracterizan los tiempos modernos pueden generar en las personas una serie de síntomas como el estrés, la dificultad en la toma de decisiones, sensación de confusión, tensión muscular y ansiedad. Sin embargo, existen métodos y herramientas que ayudan a mejorar la calidad de vida y pueden incorporarse a través del entrenamiento de prácticas alternativas como la eutonía, la meditación, la respiración y los juegos de roles.

En armonía

“Hoy más que nunca la gente necesita volver a sentirse en armonía, recuperar su eje y vivir su vida desde un lugar más centrado, con mayor claridad y bienestar. Por

suerte, cada vez hay más conciencia que es necesario integrar todas nuestras dimensiones, la mental, corporal, emocional y lingüística si queremos vivir plenamente”, explica Delia Chudnovsky, directora de 'Esferas Coaching', una consultora dedicada a la práctica y enseñanza del coaching ontocorporal.

Otro estudio, publicado en *'The*

Journal Pain', el boletín oficial de la Asociación Americana del Dolor, va aún más lejos. Según los resultados de la investigación, realizada durante ocho semanas por profesores de la Universidad de la Salud y Ciencias de Oregón sobre 53 personas, mediante la práctica del yoga los pacientes “redujeron las

alteraciones del sueño en un 23,9 por ciento; la depresión, en un 41,5 por ciento; la pérdida de memoria, en un 25,2 por ciento; la ansiedad, en un 42,2 por ciento”.

“La ventaja del coaching ontocorporal es que reúne los aportes y beneficios de diversas disciplinas,

evitando el abordaje fragmentado por áreas. Muchos de nuestros alumnos se acercan porque quieren aprender a vivir en estos tiempos hiperacelerados sin caer presos de la confusión, las trabas y el malestar”, precisa Chudnovsky.

El coaching ontocorporal debe su nombre a la fusión de la 'ontología del lenguaje' con la 'ontología del cuerpo' y, a diferencia del coaching ontológico, esta disciplina contempla también el cuerpo como un lenguaje. “El cuerpo le habla a la persona y al mundo sobre quién estamos siendo. Es una disciplina que invita a tomar conciencia del propio cuerpo. Por eso incluye la práctica de la eutonía, que

propone un aprendizaje para la regulación del tono muscular y el ejercicio de la escucha corporal. La propuesta entiende que las soluciones a las trabas o dificultades no siempre se alcanzan de manera racional ni intelectual, sino que, en la mayoría de los casos, hace falta po-

ner en juego el cuerpo y las emociones para destrabar enredos, disolver anclajes, y crear otros caminos y hábitos de resolución”, resume la experta.

A través de simples ejercicios, el coaching ontocorporal tiene como objetivo mejorar la calidad de vida personal y relacional, mejorar la disposición a aprender una comunicación más efectiva con la persona misma y con otros, a partir del autoliderazgo, que redundará en mayor poder de acción, bienestar y gratitud.

“El cuerpo es lenguaje, nos habla. Por eso, cuando tenemos una escucha generosa de las sensaciones y sabemos cómo intervenir podemos transformar lo que sucede en nuestro sistema nervioso, que es el dispositivo de nuestra misma vida”, resalta la directora de Esferas. “Los queiebres por salud, cansancio, malestar o insatisfacción no tienen que ver con los aprendizajes intelectuales que la persona haya hecho. Hay personas que se han doctorado varias veces y son infelices, porque no sienten lograda esa integración en su persona, que nosotros podemos facilitar al cursar esta disciplina que incluye transitar el cuerpo como un lenguaje. El cuerpo habla a cada persona a través de las sensaciones, posturas y limitaciones de sus movimientos y, si logramos escucharlo, la transformación puede ser notable y estable”, concluye Chudnovsky ●

