

TRAUMA

# 7 maneras en que el yoga ayuda a curar el trauma

La investigación identifica cómo el yoga es un camino viable para el viaje de curación

## PUNTOS CLAVE

Los investigadores exploraron si practicar yoga ayudó a las personas que sobrevivieron a traumas interpersonales.

Un tema que surgió apoyando al yoga como un método complementario en el proceso de sanación de uno fue que mejoraba los síntomas relacionados con el trauma.

Como resultado de su práctica de yoga, los participantes desarrollaron una autopercepción más positiva y una mayor autoaceptación.

¿La práctica del yoga puede ayudar a las personas que han sobrevivido a traumas interpersonales como el abuso emocional, el abuso físico o la violencia doméstica?



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

Esta fue la pregunta de un estudio reciente realizado por los psicólogos Ashley Gulden y Len Jennings. Esta forma de trauma está muy extendida, con síntomas como desregulación emocional, miedo generalizado y sentimientos de inutilidad, que pueden ser particularmente difíciles de resolver para los sobrevivientes. Por lo tanto, los investigadores buscaron explorar si el yoga puede servir como un camino viable para la curación.

Para continuar con esta investigación, Gulden y Jennings comenzaron reclutando participantes que fueran sobrevivientes de traumas interpersonales y que hubieran estado practicando yoga durante al menos tres meses.

Los participantes completaron una encuesta en línea y también se les hicieron preguntas abiertas que exploraron sus experiencias con el crecimiento postraumático.

¿Qué encontraron estos psicólogos? Los datos identificaron siete temas que respaldan al yoga como un método complementario beneficioso en el proceso de sanación. Los hallazgos se describen a continuación.

**Tema 1:** Mayor conciencia espiritual y crecimiento. Los participantes expresaron que su práctica de yoga, que incluía trabajo de respiración, atención plena y meditación, fue útil en su viaje de curación. Los datos sugirieron que esto puede deberse a la "conexión más profunda" entre el trauma y la noción de fuerzas más grandes que son más grandes que cualquier individuo. Una práctica de yoga también puede cultivar una sensación de paz y conciencia espiritual, lo que puede ayudar a disminuir los síntomas del trauma.

**Tema 2:** Mayores beneficios para la salud mental y física. Los participantes informaron cambios tanto en la mente como en el cuerpo al practicar yoga, que van desde dormir mejor hasta reducir el estrés e incluso reducir el colesterol. Un participante comentó:

Físicamente, he notado beneficios con el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad... el yoga me ha enseñado una gran lección para aprender a desconectar mi mente para solo escuchar y sentirme a mí mismo, en el momento presente.

**Tema 3:** Mejoría de los síntomas relacionados con el trauma. Los participantes descubrieron que las técnicas de yoga, como el trabajo de respiración, el movimiento físico y la atención plena, ayudaron a mejorar la salud mental. Una mujer compartió: "...la respiración me ayudó a superar los flashbacks. Esto ha proporcionado evidencia de que el yoga y la recuperación de un trauma van bien juntos".

**Tema 4:** Amor, empoderamiento y aceptación de uno mismo. Como resultado de sus prácticas de yoga, los participantes desarrollaron una autopercepción más positiva y una mayor autoaceptación. Un participante reflexionó.

El yoga me recordó que soy poderoso, que tengo poder. A veces, el trauma nos hace olvidar que somos poderosos. Sé que puedo tomar mi energía y amplificarla con amor y compasión.

**Tema 5:** Sentido interno de seguridad. Muchos sobrevivientes de trauma tienen dificultad para restablecer una sensación de seguridad en sus cuerpos. Los participantes en este estudio, de acuerdo con investigaciones anteriores, encontraron que el yoga les ayudó a recuperar una sensación de seguridad. Una mujer explicó.

Cuando comencé a hacer yoga, no podía hacer la postura del niño sin llevar mis manos a la nuca... esto estaba relacionado con mi trauma y no me sentía segura. Con el tiempo, [encontré] un delicado equilibrio entre mi conciencia y la invitación a abrirme...

**Tema 6:** Nutrir el yo. Los participantes vieron el yoga como una forma de cuidado personal y una forma de restablecer la mente y el cuerpo. Los participantes incluso se refirieron a posturas de yoga específicas que encontraron enriquecedoras, como las que abren el corazón. Considere la reflexión de un participante:

Cuando estoy en la postura del camello [flexión hacia atrás] durante un largo período de tiempo, me [siento] muy empoderado, soy consciente de mí mismo y tiene un impacto positivo en mi mente y cuerpo el resto del día. No sé por qué sucede... pero de repente, mi pecho se relaja y no me siento tan derrotado por mis experiencias.

**Tema 7:** Ser "dichoso". Esto se refiere a la "felicidad del yoga" o "estar feliz". "Feliz" significa sentir "pura alegría" y "renovación interior", lo que conduce a un mejor estado de ánimo. Los datos sugirieron que la felicidad del yoga tuvo influencias positivas a nivel personal, relacional y emocional y, por lo tanto, desempeñó un papel significativo en los viajes de curación de los participantes.

Tenga en cuenta que los autores presentaron los temas, por lo que la primera letra de cada uno deletrea curación.

## Referencias

Cómo ayuda el yoga a sanar el trauma interpersonal: perspectivas y temas de 11 sobrevivientes de trauma interpersonal Ashley W. Gulden, PsyD, Len Jennings, PhD. Revista Internacional de Terapia de Yoga — No. 26 (2016)

## Leas sobre:

[Perdón](#)

[Understanding the implications of childhood trauma on later attachment.](#)

[Autocompasión: una técnica de terapia para pensamientos negativos](#)

[La confianza en uno mismo](#)