

«Nunca es tarde para aprender a quererse»

La representante y experta en yoga Ana Urrutia compartirá los beneficios de esta disciplina en la salud física y mental

» L.A.I.

«Un viaje hacia ti misma. Una aventura de transformación donde tú marcarás el nuevo ritmo de tu vida». Así se presenta Mandala Morea, la ‘comunidad’ creada por la representante Ana Urrutia alrededor de la práctica del yoga que anima a «aprender a mirar hacia dentro para descubrir quién soy y qué deseo hacer en esta vida para sentirme realmente plena». Una de las maneras de comenzar a hacerlo es incorporando a tu vida la respiración consciente y la práctica meditativa.

¿En qué consiste la práctica de respiración consciente y escucha interna con herramientas de meditación?

Llevar la atención a la respiración



con el propósito de poner conciencia en cómo estamos respirando en ese mismo instante, y una vez que empiezas a habitar tu cuerpo, lograr soltar los ‘enganches mentales’ para respirar cuerpo y escuchar sensaciones internas de la parte física y de la parte emocional.

¿Es algo que pueda practicar a cualquier edad?

La edad no es un factor determinante en ningún caso. Todo cuerpo que respira puede

focalizar su atención en este acto, puede modificarlo sutilmente y experimentar así sensaciones diversas cuando logramos sosegar el sistema nervioso. Permitir que el protagonismo sea para el sistema parasimpático, relajando así los mecanismos de alerta y defensa.

¿Cómo se puede incorporar en el día a día?

Poner conciencia en nuestros cuerpos a través de la respiración nos conecta directamente con

nuestra presencia en el instante preciso que respiramos, una manera de asentarnos en el momento presente, sin mirar hacia atrás y sin proyectarnos hacia el futuro inmediato o lejano. Pasamos demasiadas horas anclados en los procesos mentales sin sentir nuestro peso sobre tierra. Son prácticas muy sencillas de realizar, a las que podemos dedicar unos minutos en cualquier lugar de nuestra rutina diaria.

¿Cómo contribuye a la mejora de la salud tanto física como emocional?

Los órganos se oxigenan y todas nuestras células se ven implicadas en esta toma de conciencia, el cerebro desarrolla mayor plasticidad y el cuerpo emocional encuentra calma. Tomamos distancia de los acontecimientos y gestionamos nuestra vida desde un lugar seguro y más profundo.

¿Se puede aplicar también como apoyo al tratamiento o recuperación de algunas enfermedades?

Siempre es una terapia complementaria para la

rehabilitación física y emocional cuando el cuerpo está transitando un proceso de enfermedad, de dolor, de movilidad reducida temporal o permanente. Es una práctica para todos los cuerpos. Cada persona realiza las indicaciones desde la escucha interna para elegir su opción, la que en ese momento le ofrezca mayor bienestar.

¿Qué le dirías a una persona mayor para animarla a que comience a practicar este tipo de actividad?

Son prácticas que cada persona las vive desde su proceso personal y experiencia vital. Aprendemos a respetar nuestras necesidades, a descubrir qué es lo que realmente ‘nos sienta bien’, a aceptarnos y abrazarnos en lo que hemos vivido y nos queda aún por vivir, tomando las riendas de nuestra vida desde la seguridad y la autoconfianza. Las personas mayores arrastran sentimientos de culpa durante demasiados años, traumas, vivencias que se han quedado sin sanar emocionalmente, son por ello un colectivo al que le resulta más complicado cerrar los ojos y escucharse con autocompasión. Animo por ello a este colectivo maravilloso a sentirse de nuevo protagonistas de sus vidas. Nunca es tarde para aprender a quererse.