

ANDREA ÁLVAREZ SÁNCHEZ

# YOGA Y PSICOTERAPIA GESTALT



**LIBERA**



ANDREA ÁLVAREZ SÁNCHEZ

# YOGA Y PSICOTERAPIA GESTALT



**LIBERA**  



# YOGA Y PSICOTERAPIA GESTALT

APORTES PARA LA CALIDAD DE VIDA



Andrea Álvarez Sánchez

YOGA Y PSICOTERAPIA GESTALT  
APORTES PARA LA CALIDAD DE VIDA



Libera Desarrollo Humano  
Juan Pablos Editor

México, 2022



---

Álvarez Sánchez, Andrea

Yoga y psicoterapia Gestalt : aportes para la calidad de vida / Andrea Álvarez Sánchez, autora. - - México : Libera Desarrollo Humano AC : Juan Pablos Editor, 2022

1a. edición

378 p. : ilustraciones ; 14 x 21 cm

ISBN 978-607-98993-6-3 Libera impreso

ISBN 978-607-98993-7-0 Libera epub

ISBN 978-607-711-648-6 Juan Pablos Editor impreso

ISBN 978-607-711-649-3 Juan Pablos Editor epub

T. 1. Yoga - Uso terapéutico T. 2. Terapia de mente y cuerpo T. 3. Terapia gestáltica T. 4. Mente y cuerpo T. 5. Psicoterapia

RC465 A48

---

YOGA Y PSICOTERAPIA GESTALT  
APORTES PARA LA CALIDAD DE VIDA  
de Andrea Álvarez Sánchez

Primera edición 2022

D.R. © 2022 Libera Desarrollo Humano, A.C.  
Beltrán y Puga núm. 214, Fracc. Insurgentes, Col. Chamilpa  
Chamilpa, 62200, Cuernavaca, Morelos, México  
<liberadesarrollohumano@gmail.com>

D.R. © 2022 Juan Pablos Editor, S.A.  
2a. Cerrada de Belisario Domínguez 19  
Col. del Carmen, Alcaldía de Coyoacán  
04100, Ciudad de México  
<juanpabloseditor@gmail.com>

Diseño de portada: Daniel Domínguez Michael

ISBN 978-607-98993-6-3 Libera impreso

ISBN 978-607-98993-7-0 Libera epub

ISBN 978-607-711-648-6 Juan Pablos Editor impreso

ISBN 978-607-711-649-3 Juan Pablos Editor epub

Impreso en México  
Reservados los derechos

Ventas directas en la página de Libera: <<https://www.libera.org.mx/shop>>

# Índice

RESUMEN

INTRODUCCIÓN

PROBLEMÁTICAS DEL CRECIMIENTO PERSONAL

DESARROLLAR EL POTENCIAL HUMANO Y PROMOVER LA CALIDAD  
DE VIDA

TRES PARADIGMAS

JUSTIFICACIÓN

CAPÍTULO 1 LA INFLUENCIA DE ORIENTE EN OCCIDENTE

VISIÓN HOLÍSTICA DEL SER HUMANO

Psicología humanista y holismo

Yoga y holismo

AUTORREALIZACIÓN

Pirámide de Maslow y camino a la sabiduría de  
Patañjali

*Samādhi*, experiencia cumbre y despertar espiritual

Autorrealización, *sankalpa* y *dharma*

EL ORDEN NATURAL, PSICOLOGÍA HUMANISTA Y YOGA

RECURRENCIA CÍCLICA Y ORDEN NATURAL

CAPÍTULO 2 AUTOCONOCIMIENTO Y ÉTICA HUMANISTA

FALTA DE AUTOCONOCIMIENTO: OBSTÁCULO PARA LA  
AUTORREALIZACIÓN

AUTOCONOCIMIENTO Y *SVĀDHYĀYA*

AUTOCONOCIMIENTO Y TEORÍA DE LA PERSONALIDAD

Teoría de la personalidad

Teoría del funcionamiento óptimo de la personalidad

Carl Rogers: cimiento humanista de la terapia  
Gestalt

LA INTENCIÓN DE LA TERAPIA GESTALT HUMANISTA

NUEVE PRINCIPIOS DE LA TERAPIA GESTALT

FRITZ Y LAURA PERLS: LOS PADRES DE LA TERAPIA GESTALT

Laura Perls

ÉTICA HUMANISTA

Consideración positiva incondicional: *maitrī* (ir hacia  
el bien) y *atmiyata* (sentir la unidad)

Actitud empática y *anāhata* (cuarto chakra)

Respeto y *ahimsā* (no violencia)

Congruencia, honestidad y *satya* (verdad)

Amor-autoestima, *shauca* (limpieza) y *samtosha*  
(contentamiento)

Responsabilidad y *tapas* (autodisciplina)

Honestidad y *asteya* (“no robar”)

ALIARSE A LA RESISTENCIA

### CAPÍTULO 3 HISTORIA Y ÉTICA DEL YOGA

LUGAR DE ORIGEN DEL YOGA

SIGNIFICADO DEL YOGA

LITERATURA ANTIGUA DE LA INDIA

Los *Vedas*

Los *Brāhmanas*

Los *Āranyakas*

Los *Upanishads*

El *Rāmāyana* y el *Mahābhārata*

La *Bhagavad Gītā*

LOS *YOGA SŪTRAS* DE PATAÑJALI

*Samādhi Pāda*: sobre la unidad consciente (51 versos)

*Sādhana Pāda*: sobre la práctica (55 versos)

*Vibhūti Pāda*: sobre la realización (55 versos)

*Kaivalya Pāda*: sobre el aislamiento (34 versos)

EL *HATHA YOGA PRADĪPIKĀ*, DE SVĀTMĀRĀMA

LAS OCHO RAMAS DEL YOGA

CAMINOS DEL YOGA

*Rāja yoga, Hatha yoga, Karma yoga, Bhakti yoga, Guru yoga, Jñāna yoga, Mantra yoga, Kundalini yoga*

YOGA POSTURAL, *HATHA* Y *ĀSANA*

*Diez beneficios de la práctica de hatha yoga*

KRISHNAMACHARYA Y SUS DISCÍPULOS

Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989)

B.K.S. Iyengar (1918-2014) (*Yoga Iyengar*)

Pattabhi Jois (1915-2009) (*ashtānga yoga*)

*Ashtānga yoga*

EL ÁRBOL GENEALÓGICO DEL YOGA MODERNO

## CAPÍTULO 4 HERRAMIENTAS DE GESTALT

EL DARSE CUENTA (*AWARENESS*)

La sombra: obstáculo para ampliar el darse cuenta

Ventana de Johari

Tres áreas del darse cuenta, *dhāranā* (concentración) y *dhyāna* (meditación)

MEJORAR EL CONTACTO

No reconocer las emociones: obstáculo para mejorar el contacto. Matea y nueve *rasās*

Evitación del contacto: el círculo vicioso de la neurosis y sus defensas

Pautas neuróticas: obstáculo para lograr contacto

Ocho modos de relación (pautas neuróticas) y yoga

#### SATISFACCIÓN DE NECESIDADES

Ciclo de la experiencia

Autointerrupciones del ciclo de la experiencia: obstáculo para satisfacción de necesidades

Yoga y ciclo de la experiencia

Necesidades reales, falsas y *rāga-dvesha*

#### AUTORRESPONSABILIZACIÓN

Evitación de las responsabilidades y ansiedad

Proyección y responsabilidad y *viparyaya vritti*

#### TRES OBSTÁCULOS PARA EL CRECIMIENTO O PAUTA CRÓNICA DE DETENCIÓN

Los introyectos: la mente y las creencias

Mente subconsciente, consciente y creencias

La causalidad del pensamiento, física cuántica y karma

*Samskāras* (impresiones mentales)

Creación de nuevas redes neuronales

Experiencias obsoletas, *aparigraha* (desapego), ganancias secundarias y cambio constante

Los asuntos inconclusos, karma y la rueda del *Samsāra*

#### EXPERIMENTO GESTÁLTICO Y YOGA

#### POLARIDADES: EL EXTREMO DE LA DUALIDAD

Unidad y dualidad

Las polaridades y su integración

Polaridades y alquimia

Polaridades y el mito del pecado original

Metamorfosis y polaridades

Trabajo gestáltico de polaridades  
*Paksa* y *pratipaksa*: partes aliadas y opuestas

CAPÍTULO 5 HERRAMIENTAS DE YOGA

DOMINIO MENTAL: EL PODER DE LA MENTE

Conciencia testigo y conocimiento reflexivo

Calmar la mente, *prātyāhāra* (control), *dhāraṇā*  
(concentración) y *dhyāna* (meditación)

*Focusing* (contemplación) y *dhyāna* (meditación)

Atención plena o *mindfulness* y *dhyāna* (meditación)

CAUSAS DE LAS FLUCTUACIONES DE LA MENTE: *VRITTIS*, *KLESHAS*  
Y *CITTA VIKSEPA*

*Vrittis* (fluctuaciones intelectuales): actividades  
espontáneas de la mente

*Kleshas* (fluctuaciones mentales y emocionales):  
estorbos mentales alteradores de la conciencia

*Citta viksepa* (fluctuaciones ambientales):  
dispersores de la conciencia

Remedios de Patañjali

EL CUERPO, LA PSICOLOGÍA HUMANISTA Y EL YOGA

El lenguaje del cuerpo: psicología y yoga

Trabajo con el síntoma

Aquí y ahora: el eterno presente y el cuerpo

La memoria en el cuerpo

EL CUERPO Y SU SISTEMA ENERGÉTICO SEGÚN EL YOGA

*Koshas*, *Chakras*, *Nādīs*, *Granthis* y *Bandhas*,  
*Bandhas*, *Gunas*, *Mudrās* (posturas con las  
manos)

LA PRÁCTICA DE YOGA E ĪSHVARA-PRANIDHĀNA

Bibliografía

## Resumen

Este libro expone la utilidad de combinar la práctica de yoga con la terapia Gestalt. Se hace una descripción general tanto de dicha terapia como del yoga a partir de su historia, sus conceptos y los autores principales que las han abordado. También se describen algunos conceptos coincidentes en los que se basan ambas disciplinas.

Se plantea como objetivo promover el desarrollo del potencial humano a través de temas como el autoconocimiento, la toma de conciencia “darse cuenta” (*awareness*), la integración de cuerpo, mente y esp, la responsabilización propia, el autoapoyo, discernir entre el ser y el deber ser, entre otros. Estas herramientas permiten crear una relación auténtica con uno mismo que se refleja en relaciones interpersonales positivas y claras.

La educación y práctica de estas disciplinas en conjunto ofrece una forma de llevar a cabo un estilo de vida desde una perspectiva holística de la salud que complementa y promueve la calidad de vida, ya que implica actividad física, adquisición de conocimientos éticos y desarrollo de habilidades emocionales, lo cual fortalece las capacidades de las personas y el desarrollo de su potencial humano.

## Introducción

*Los únicos demonios existentes en el mundo  
son aquellos que moran en nuestro propio corazón.  
Ésa es nuestra única batalla.*

Mahatma Gandhi

En la actualidad es importante y necesaria una visión global de la salud. Una postura holística conlleva expandir la visión y abarcar los múltiples aspectos que la conforman. Para mantener un equilibrio sanitario hay que cuidar cada una de sus partes, pues al estar interconectadas, si se daña una de ellas, las demás también sufren repercusión: “[...] el planteamiento holístico y ecológico de la vida son esenciales en el desarrollo de estrategias para la promoción de la salud” (OMS, Carta de Ottawa, 1986:4).

Tanto el yoga como la terapia Gestalt tienen una propuesta holística. Esta investigación nace a partir de sus coincidencias.

Fritz Perls sostenía que la terapia Gestalt es demasiado valiosa para utilizarla sólo con los enfermos y la denominaba terapia para normales (Ginger y Ginger, 2012:16). Perteneciente a la psicología humanista o tercera fuerza, se caracteriza por no estar hecha exclusivamente

para tratar enfermos, sino desarrollar también el potencial humano. Conocer los principios de la terapia Gestalt es una forma de desarrollo personal.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declara que la promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario, por lo que el desarrollo de las aptitudes personales es indispensable para la vida (OMS, Carta de Ottawa, 1986:1) y esta psicología es una forma de amplificar dichas aptitudes.

Ya que la terapia Gestalt nace en el marco de la psicología humanista, cuando en este libro se menciona la psicología humanista, hay que comprender que en este término se incluye la terapia Gestalt.

#### PROBLEMÁTICAS DEL CRECIMIENTO PERSONAL

Algunas problemáticas que este estudio plantea como fundamentales desde la perspectiva de la psicoterapia Gestalt en su correlación con el bienestar del individuo, son las siguientes:

*a) El insuficiente autoconocimiento y awareness (“darse cuenta” o toma de conciencia).*

El autoconocimiento es indispensable para el equilibrio biopsicoemocional del individuo, fundamental para el óptimo funcionamiento personal, social, e incluso para la preservación de la especie. Un aspecto clave para el desarrollo humano es la adquisición de habilidades sociocognitivas y emocionales para enfrentar problemas (OPS, 2001:6).

El tema es una parte clave de la iniciativa internacional “habilidades para la vida en las escuelas”, promovida por la

OMS, un programa que ofrece herramientas psicosociales para acceder a estilos de vida saludables. Las diez habilidades son autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos, y, por último, manejo de tensiones y estrés (Montoya Castilla y Muñoz Iranzo, 2009:1).

El autoconocimiento y dominio interno nos acerca a la coherencia, la estabilidad y el fluir sabiamente con la vida. Francisco Huneus, director de la Editorial Cuatro Vientos, afirma en el libro *El darse cuenta* que su opuesto es el dejarse llevar. Por las olas de pensamiento incesante, por las creencias negativas, por lo que dicen otros, por no saber escuchar al cuerpo, por vivir a marchas forzadas llevando al límite la capacidad física, por ascender en la pirámide de la competencia social a costa de lo que sea, por vivir en una falta de respeto hacia uno mismo. El *awareness* o “darse cuenta” es el agente curativo más importante.

Lo anterior implica el proceso de estar alerta; de tomar conciencia; percatarse y saber diferenciar entre lo mío y lo que proviene del exterior; lo real y lo que es fantasía; lo que vale la pena y lo que no; qué es recuerdo y qué es aquí y ahora; qué es emoción y qué intelectualización; lo que soy yo y lo que eres tú (Huneus en Stevens, 2011:10). El darse cuenta sirve justamente para tomar conciencia de la energía que se emplea y puede llegar a usarse para el autosustentamiento; el individuo descubre la posibilidad de hacer cosas por sí mismo que antes necesitaban una guía. Todo el mundo dispone de un enorme potencial en desuso y el “darse cuenta” puede activarlo. John O. Stevens afirma que “El modo de ayudar verdaderamente a alguien no es

ayudándolo a hacer algo, sino ayudarlo a darse más cuenta de su propia experiencia” (Stevens, 2011:164).

*b) La falta de contacto consigo mismo es un obstáculo para el bienestar y el equilibrio.*

Sin un contacto auténtico consigo, se vuelve complejo encontrar respuestas sobre las necesidades personales. “El contacto es un concepto básico en la terapia Gestalt: entrar en contacto con. Cotidianamente gastamos mucho de nuestro tiempo evitando el contacto; ésa es una manera, entre otras muchas, para utilizar en forma inadecuada nuestra energía” (Castanedo Secadas, 2007:83). Según Margherita Spagnuolo Lobb, “la psicopatología se trata de una interrupción habitual de la capacidad de contactar, que lleva a la acumulación de situaciones inconclusas” (Spagnuolo Lobb, 2009:122). Dejar de escucharse a sí mismo atrofia el sentido común, provoca actitudes autodestructivas y obstaculiza la atención profesional cuando es requerida. Pese al impacto de los trastornos psicoemocionales, una considerable proporción de personas no acude a su tratamiento o retrasa mucho la búsqueda de ayuda. María Elena Medina Mora, directora del Instituto Nacional de Psiquiatría, informó que en México menos de 20% de quienes presentan un trastorno afectivo buscan algún tipo de ayuda, y se estima que quienes lo hacen tardan hasta 14 años en conseguir un tratamiento especializado. México es una de las naciones que muestra mayor retraso en la búsqueda de atención (Rodríguez, 2014:1).

Es con la pérdida de la salud cuando el individuo emprende un cuestionamiento existencial y se detiene para escuchar a través del síntoma un mensaje. Algunas personas inician un cambio de conciencia a raíz de alguna

enfermedad, lo cual implica una mayor relación de contacto consigo mismos.

*c) La desconexión cuerpo-mente-emoción impide al individuo vivirse como un ser completo y esto conduce a la neurosis, el estancamiento y la patología.*

La desconexión mente-cuerpo-emoción se asemeja a tener una brújula interna descompuesta. Percibir los mensajes del cuerpo suena natural; sin embargo, este fenómeno a menudo es ignorado por el ser humano de nuestros días. El cuerpo tiene un lenguaje, el problema es no saber escuchar ese lenguaje. En las ciudades, estímulos externos como el ruido ambiental y la tendencia a reducirse únicamente al entorno hacen que este lenguaje corporal se ignore.

Para poder escucharlo hay que poseer cierto grado de sensibilidad y silencio. Cuando el cuerpo habla a través de un síntoma y no se le hace caso, termina adoptando medidas más drásticas. Estas medidas a veces alcanzan grados de enfermedad severa con daños irreversibles. Muchas veces ésta es la única forma que el cuerpo tiene para pedir ser escuchado. Establecer una escucha es esencial para una vida sana. Al respecto, Dethlefsen y Dahlke comentan:

Enfermedad significa, pues, la pérdida de una armonía o, también, el trastorno de un orden hasta ahora equilibrado [...] la pérdida de armonía se produce en la conciencia, en el plano de la información, y en el cuerpo sólo se muestra [...] el cuerpo material es el escenario en el que se manifiestan las imágenes de la conciencia. Por lo tanto, si una persona sufre un desequilibrio en su conciencia, ello se manifestará en su cuerpo en forma de síntoma [...] El síntoma puede decirnos qué es lo que nos falta —pero para entenderlo tenemos que aprender su lenguaje— [...] El lenguaje es psicosomático, es decir, sabe de la relación entre el cuerpo y la mente (Dethlefsen y Dahlke, 2012:1822).

La mente es un misterio y lidiar con ella requiere práctica, constancia y firmeza. Muktananda dice que “La mente es el misterio de la vida humana. Puede ser el jardín de la alegría, o el camino secreto a la muerte. Nos puede mostrar el cielo, o llevarnos al infierno” (Muktananda, 2000:1). El dominio de la mente es todo un camino que conduce a la dicha última. El yoga ofrece varias formas de volverse maestros de la mente. Al respecto, Durgananda comenta: “Nuestras dificultades surgen de nuestra falta de habilidad para manejar los productos de la mente. Por lo tanto, su prescripción [de Swami Muktananda] para la confusión y la infelicidad era muy simple: nos dijo que nos volviéramos maestros de nuestra mente” (Durgananda en Muktananda, 2000:xv). Muchas veces, aunque la corporalidad nos indique una determinada dirección, la mente, condicionada por las creencias, nos dicta ir en otro sentido.

*d) Las creencias o introyectos.*

Son parte importante de la raíz del problema, que implica liberarse de las ataduras que limitan una expansión del potencial humano en su mayor capacidad. Castanedo Secadas afirma que:

Introyectar significa poner adentro [...] Los diferentes sistemas socioculturales a los que pertenecemos y que nos moldean, como la familia, la escuela, la religión, el contexto social, económico y político nos lanzan en nuestro interior estilos de vida, reglas, principios, costumbres y prohibiciones (Castanedo Secadas, 2007:93).

Asimiladas por el individuo, estas creencias se convierten en parte importante de la estructura de su personalidad, pero otras más no son digeridas y se convierten en un cuerpo extraño dentro del organismo que perturban su funcionamiento. El introyector está

gobernado por los “debería” morales de los otros. Perls dice que “el hombre que introyecta nunca tiene oportunidad de desarrollar su propia personalidad y por otra parte la introyección contribuye a la desintegración de la personalidad” (Perls, 2011:44), ya que el introyector es un neurótico y “el neurótico no puede ver claramente sus propias necesidades y por lo tanto no las puede satisfacer” (Perls, 2011:39).

*e) La falta de movimiento físico es peligrosa para la salud.*

Quien no practica algún ejercicio es más susceptible de enfermarse y de vivir con menor calidad de vida y morir antes que quien sí practica actividad física; esto se sustenta con el reporte “Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud” de la OMS en 2010: “La inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial). Sólo la superan la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). El sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial” (OMS, 2010:10).

“Lo que no se mueve, se atrofia”, es un dicho que proviene de la teoría de la evolución de Jean Baptiste PierreAntoine de Monet de Lamarck (1744-1829), quien expone en la primera ley de su libro *Filosofía zoológica* la ley de uso y desuso, el cual implica que todo órgano sin utilizar, se atrofia, mientras aquel que se utiliza, se fortalece (Lamarck, 1986:175).

La práctica física de yoga, al mover cada parte del cuerpo, es integral porque involucra distintos procedimientos corporales: sistema respiratorio, cardiovascular, óseo, muscular, linfático; da oxigenación y

movimiento a órganos importantes como el hígado, el colon, los riñones, los intestinos, y hasta los dedos de los pies, los ojos, las orejas y las uñas. Campbell sostiene que el yoga ha sido aceptado por la sociedad occidental como una práctica física benéfica que ayuda al practicante a estar más saludable y feliz. A esta conocida tendencia social se le ha nombrado “yogaización de Occidente” (Campbell, 2007:v-ix).

La práctica es física, cerebral y emocional; brinda mayor capacidad de atención, concentración, mejor manejo de emociones negativas, aumento de las positivas, un descanso de las actividades cotidianas, alineación de la postura corporal, y ayuda a desbloquear el sistema nervioso: “La práctica de āsanas diversas descongestiona el sistema nervioso, hace que la energía fluya en el sistema sin obstrucciones y asegura una distribución armoniosa de esa energía” (Iyengar, 2011 [2003]:232).

La Gestalt es un tipo de psicoterapia que integra al cuerpo en su metodología de trabajo, es decir, no es puramente intelectual, coloca afuera lo que está adentro para poderlo identificar. Ginger y Ginger comentan al respecto que la Gestalt es una terapia holística, lo cual significa que toma en cuenta a todo el organismo; el síntoma corporal es tomado como la puerta de entrada y a veces se sugiere amplificar este sentimiento o síntoma para llegar al *awareness* (Ginger y Ginger, 2012:185-187). Conviene estar en conexión y conciencia con la sensación corporal: esto es un cimiento para el trabajo interior terapéutico. James I. Kepner afirma que una buena cimentación es justamente establecer un buen contacto con las sensaciones en el cuerpo: “Sin una sensación clara de nosotros mismos y de nuestro entorno perdemos nuestra base en el mundo” (Kepner, 2000:95). En terapia Gestalt se

pregunta por la sensación corporal y se fomenta la conexión con ella; esto ayuda a entrar en contacto profundo con uno mismo, lo cual lleva al “darse cuenta” o *awareness*, que se aproxima a la integración psíquica interna.

La disciplina del yoga coincide en esta finalidad: yoga significa literalmente “unión”: “Unión o integración desde la capa más exterior hasta el sí mismo más interior, es decir, de la piel a los músculos, huesos, nervios, mente, intelecto, voluntad, conciencia y sí mismo” (Iyengar, 2011 [2003]:94).

El camino para llegar a esta unión o vivir en ella implica una filosofía y una práctica. La práctica nos trae al presente, al aquí y ahora, y esto apacigua la mente y clarifica las emociones. Desde hace siglos la ciencia del yoga se ha abocado a aquietar el pensamiento, pues de ahí nace la verdad que se anhela conocer sobre sí mismo y el universo. Iyengar, maestro yogui de la India, asegura que:

El yoga ofrece los medios para comprender el funcionamiento de la mente, y ayuda a serenar sus movimientos, conduciéndonos hacia un imperturbable estado de silencio que mora en la sede de la conciencia. El yoga es pues, el arte y la ciencia de la disciplina mental a través de la que se cultiva y madura la mente (Iyengar, 2011 [2003]:95).

Esta disciplina nos permite vivir en equilibrio, flexibilidad y coherencia: “El yoga es un arte, una ciencia y una filosofía. Afecta a todos los niveles de la vida humana, tanto física, mental como espiritualmente. Es un método práctico para dar sentido a la propia vida y convertirla en útil y noble” (Iyengar, 2011 [2003]:21).

Este estudio aborda las coincidencias expuestas entre la psicología humanista y el yoga, y propone usar la práctica de esta última como estrategia psicoterapéutica en el proceso gestáltico, por ser una excelente herramienta para

incrementar las formas de llegar al darse cuenta, unificar la desconexión mente-cuerpo-emociones; incluye una práctica física que ofrece múltiples beneficios al cuerpo y su conservación, y es una forma de promover un estilo de vida saludable, congruente y en equilibrio físico, mental y emocional.

La propuesta para mejorar la salud psicoemocional y física es usar tanto la psicología humanista como el yoga.

#### DESARROLLAR EL POTENCIAL HUMANO Y PROMOVER LA CALIDAD DE VIDA

La psicología humanista y el yoga promueven la toma de conciencia y el autoconocimiento. La OPS señala que la adquisición de habilidades sociocognitivas y emocionales influye en las conductas deseables, como socialización, mejor comunicación, toma efectiva de decisiones, solución de conflictos, y previene las conductas negativas o de alto riesgo, como el uso de tabaco, alcohol u otras drogas, sexo inseguro y violencia (OPS-OMS, 2001:6).

Este trabajo demuestra que cuando la práctica de yoga se emplea como estrategia psicoterapéutica en el proceso gestáltico, da óptimos beneficios, ya que implica actividad física, adquisición de conocimientos éticos y desarrollo de habilidades emocionales, lo cual fortalece aptitudes y capacidades humanas. La OMS advierte que algunas estrategias de la promoción de la salud, como modos de vida sanos, cambiar prácticas y comportamientos de riesgo, o practicar actividad física, benefician la salud mental, el bienestar y la integración de la familia (OPS-OMS, 2001:16).

El individuo y la sociedad se influyen recíprocamente. Individuos enfermos enferman a una sociedad, y una

sociedad enferma genera enfermedad en sus individuos. El ser humano no es un ser aislado y todos estamos interconectados. Rubén Armendáriz Ramírez, en su libro *En busca de la sonrisa interior*, explica que la nueva idea de la salud es conseguir una plenitud total, que únicamente se registra en el nivel personal, con lo que se está omitiendo la interactividad con el contexto. La salud integral supone un nivel interno que incluye la conexión con el ambiente, los demás seres humanos, los animales, el planeta y el universo.

El físico Eddington advirtió que “Cuando un electrón vibra, el universo tiembla”. En el proceso de respirar, en la inhalación y exhalación, hay en el cuerpo átomos que han estado en otros cuerpos. La salud se comparte en el sistema social; vivimos en interacción constante e inevitable. Cada individuo influye y es influido por otras personas y factores sociales. La enfermedad de un miembro de la familia afecta a quienes lo rodean. Las acciones de delincuencia en la sociedad causan preocupación y dolor a la comunidad que la sufre. Mejorar la salud personal involucra en forma vital a todos los demás. La curación no se ha de producir sólo en el nivel individual, sino colectivo. Si se sanan las aguas del planeta se sana también el propio cuerpo. El nuevo paradigma de salud sugiere que, tanto la salud como la enfermedad, son eventos compartidos y no singulares. La idea es la manifestación de una salud más plena (Armendáriz Ramírez, 1997:216221).

Cuando se evoluciona en el nivel personal se abre una brecha para los que vienen después. El trabajo que se realiza día con día en las prácticas de yoga y el proceso psicoterapéutico sirven para abrir la conciencia, conocerse mejor, reconocer la sombra de la personalidad, los errores propios; poder pedirse perdón a sí mismo y a los otros. El

resultado es ascender a un nivel de conciencia en donde la compasión y el amor incondicional llevan a la humanidad hacia la preservación de la vida y la salud. El doctor en medicina Larry Dossey, quien fuera jefe de equipo del hospital de la Ciudad Médica de Dallas y una autoridad en los enfoques alternativos para la sanación, habla de un concepto elevado y místico de la salud: el de la mente única, contrario al de las mentes individuales. Dossey plantea que somos una mente conjunta representada de forma individual en cada uno de los humanos, que estamos unidos a través de esta matrix o mente única y que esto conduce a una nueva concepción del sanar (Dossey, en Carlson y Shield, 2006:216). El maestro sufí contemporáneo, Pir Vilayat Khan, complementa que: “La suposición de ser un individuo es nuestra gran limitación” (Dossey, en Carlson y Shield, 2006:217).

El valor en contactar con la parte más sabia del ser abre la posibilidad de sanar en lo personal, lo social y lo universal. Admitir esta interconexión y que la salud individual genera salud masiva y viceversa, contribuye a un cambio de conciencia sobre la vida en todos sus aspectos; en vez de autodestruirse habría un salto cuantioso a un lugar más elevado como especie. La conexión cuerpo-mente-emoción es una brújula que puede guiar al individuo hacia su bienestar en el vasto territorio del autoconocimiento. O. Carl Simonton, doctor en medicina estadounidense, pionero en el uso de la visualización para el tratamiento de cáncer, afirma que él empieza observando lo que funciona y no sólo lo que funciona mal; intenta volver en dirección a la salud y de quiénes somos, que en el universo el todo está intentando ayudarnos a recuperar la salud y movernos en esa dirección; que tomar contacto con el guía interior es una decisión necesaria en el proceso de

sanación consciente, lo cual significa ir hacia adentro, calmarnos, abrirnos a la ayuda y pedirla. Se estimula la creencia de que existe ayuda disponible y se refuerza el concepto de confianza (Simonton, en Carlson y Shield, 2006:71).

Este planteamiento constituye uno de los cimientos de un ser humano cabal, integral; se respalda en poseer un control mental que le permita el contacto con su ser y permitir a su tendencia actualizante llegar a su máximo potencial. Carl Rogers afirma que el ser humano tiene la capacidad latente de comprenderse a sí mismo y resolver sus problemas por su tendencia actualizante. Esto no resulta automático, pues hoy en día crecer en la sociedad implica condicionamientos que desvían al individuo de su propia naturaleza para cumplir con fuertes expectativas. Si bien la tendencia actualizante pugna por el desarrollo vital, puede torcerse o desordenarse en esta lucha, porque no sólo se trata de sobrevivir, sino obtener una calidad de vida más armoniosa, benéfica y saludable. Rogers menciona respecto a dicha tendencia que “la actualización eficaz de esta potencialidad no es automática. Requiere de ciertas condiciones, cierto clima interpersonal, de relaciones humanas positivas, favorables a la conservación y valoración del yo, relaciones carentes de amenaza o desafío a la concepción que el sujeto hace de sí mismo” (Rogers y Kinget, 2013:65). Por esta razón, el trabajo de crecimiento y mejora biopsicosocial es de suma importancia.

En este libro se pretende ofrecer herramientas específicas a través de la combinación de metodologías, disciplinas y conceptos tanto de Oriente como de Occidente, tanto antiguos como contemporáneos, para emprender un trabajo interior de resignificación del sí mismo mediante el dominio del diálogo mental, el trabajo

con las creencias, la escucha del cuerpo y sus síntomas, y la conexión con el ser, como medios para alcanzar un equilibrio de vida que permita desarrollar el potencial humano en su máxima expresión.

## TRES PARADIGMAS

La civilización occidental ha pasado por varios paradigmas, entre ellos el religioso, el científico y el holista.

El paradigma religioso rigió la Edad Media, en aquel entonces reinaba la fe, había un vínculo con dios, pero no era racional, sino afectivo y dogmático. La vida humana se concebía como un mero peregrinaje que, en realidad, conducía a la salvación en otra vida. Al respecto, Armando Roa comenta: “El hombre medieval creía estar de paso en el mundo a fin de ser probado sobre si era digno o no de merecer la otra vida, la verdadera salvación” (Roa, 2001: 13). Las obras de San Francisco de Asís, Santo Tomás de Aquino y Dante, entre otros, enmarcan esta perspectiva (Roa, 2001:14). El concepto de dios explicaba el funcionamiento del universo y sobresalía una relación orgánica entre dios y el hombre: Los antiguos inventaron una noción metafísica, mitológica y metafórica del cosmos que poblaron de entidades diferentes, desde los hombres hasta los dioses, pasando eventualmente por toda una serie de intermediarios. Todo tenía un sentido, más o menos oculto, pero siempre un sentido (Nicolescu, 1996:8).

El paradigma científico comienza con el fin de la Edad Media. Martín Lutero y la Reforma protestante en el siglo XVI son el punto de partida de la modernidad (Roa, 2001:15). En oposición a los principios de la Edad Media, surge la era moderna, que acentúa la parte racional y

cognitiva del hombre; se busca que todo tenga un fundamento matemático, la objetividad triunfa sobre la subjetividad, la realidad tiene que ver con la vida y “el deber”, deja de concederse importancia a las emociones y al cuerpo (en la posmodernidad estos temas vuelven a tomar fuerza desde otra perspectiva, que en la era moderna hubo una falta de atención a ellos). La modernidad empieza con la separación dual cartesiana del alma y el cuerpo (Roa, 2001:29). La modernidad cosifica y trae consigo el utilitarismo, que implica una relación de las personas con el avance tecnológico. Así inicia el paradigma científico. La ciencia empieza a dividir, subdividir y clasificar el conocimiento. Lo importante es la información particular de cada elemento y no una lectura general. Se conforman las especialidades.

La ciencia moderna nació de una ruptura brutal con la antigua visión del mundo. Está fundada sobre la idea, sorprendente y revolucionaria para la época, de una separación total entre el sujeto que conoce y la Realidad, supuesta ser completamente independiente del sujeto que la observa (Nicolescu, 1996:8).

El conocimiento se vuelve un arma de dos filos porque en este plano, el conocimiento digno de ese nombre no puede ser sino científico, objetivo. La sola realidad es la realidad regida por leyes objetivas. Todo conocimiento diferente al científico se relega al infierno de la subjetividad, se tolera en tanto adorno o es rechazado con desprecio en tanto fantasma, ilusión, regresión o producto de la imaginación. La misma palabra “espiritualidad” se vuelve sospechosa y su uso prácticamente se abandona (Nicolescu, 1996:11).

En la modernidad científicista la división entre ciencia y cultura toma su lugar. El físico cuántico Basarab Nicolescu