

Ayuda a los internos a manejar mejor la agresividad

Liberan con yoga espíritu aprisionado

► La disciplina cobra auge a nivel mundial como parte de los programas de readaptación social

Natalia Vitela
ENVIADA

XOCHITEPEC.- Físicamente están tras las rejas, pero una vez a la semana los internos del Centro de Readaptación Social (Cereso) Morelos liberan su mente: practican yoga.

“Es un camino espiritual hacia la libertad interna, la única que vale la pena”, asegura Ann L. Moxey, yogui que imparte las clases en el Cereso.

La efectividad para liberar el estrés, mitigar la ansiedad y producir relajación demostrada por esta disciplina milenaria nacida en la India ha motivado que cárceles de otros países incluyan en sus programas de readaptación su práctica.

Por ejemplo, en 1979 el gurú Svami Muktananda fundó el proyecto de la prisión, a través del cual los presos que lo soliciten reciben gratis un curso casero de siddha yoga.

Actualmente, alrededor de 6 mil internos de 800 prisiones de Estados Unidos, Europa y Australia han recibido el curso. Este proyecto también incluye la participación de 150 coordinadores voluntarios, quienes visitan los lugares.

Y es que el yoga provoca cambios en la química cerebral, según estudios realizados en Estados Unidos e India, que además revelan que, al practicarla, baja la producción de dopamina y se libera serotonina, neurotransmisores cerebrales relacionados con los estados de ánimo.

La dopamina, en cantidades elevadas, produce un estado de ansiedad, así que al bajar su producción se origina un estado de calma; mientras que la baja concentración de serotonina provoca depresión, explica.

Por lo que no es casual, agrega, que los intentos de suicidio entre el grupo de internos que practican yoga en el Cereso haya disminuido.

La regulación en las cantidades de estos neurotransmisores puede provocarse con fármacos.

Pero el yoga produce este equilibrio a través de las respiraciones profundas, posturas, cantos, contemplaciones y meditaciones, explica Fernando López Munguía, especialista del Hospital Psiquiátrico Fray Bernardino Álvarez.

El yoga también ha demostrado ser una disciplina efectiva en el tratamiento de personas con distintas adicciones, precisa Moxey.

De hecho, se usa como complemento en clínicas de rehabilitación del País y otras partes del mundo.

La psicóloga explica que los principios del yoga son el esfuerzo y la entrega, lo que se asemeja a los postulados de Alcohólicos Anónimos y Narcóticos Anónimos.

Cuando los individuos consumen drogas se producen sustancias que provocan una sensación placentera, explica el psiquiatra.

A través del yoga, el cuerpo segregaba naturalmente las mismas sustancias que proporcionan placer, por eso puede ser un sustituto, precisa.

De los alrededor de 50 varones del Cereso que practican yoga, contados son aquellos que no son adictos.

Pero tras dos años y medio de recibir clases de yoga, los internos no sólo son menos agresivos, según Manuel Albarrán, director del centro.

Además, en muchos ha disminuido el llamado *craving*, es decir las ansias por consumirla, a decir de Moxey.

Albarrán precisa que las clases de yoga son parte de un programa mucho más amplio de readaptación.

Los internos ya no sufren de insomnio, e incluso afirman enfermarse menos, Moxey explica que esto se debe a que el yoga ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.

Además de las clases, se les introduce algún tema que los haga reflexionar sobre su problema de adicción, explica Moxey.

Todo esto lo realizan con base en parinama, que significa transformación, una disciplina creada por ella, en la que conjunta su experiencia como tanatóloga, psicóloga experta en el manejo de estrés y especialista en adicciones con sus conocimientos



EN EQUILIBRIO. Mientras practican yoga, los internos se paran de manos para mejorar su equilibrio, pues al recobrar el balance físico, también recuperan el mental.



► Cada vez que Luis Felipe Cuevas asiste a la clase, siente como si hubiera salido de la cárcel, por eso pidió una sesión extra que él mismo dirige.

de anusara yoga y viniyoga.

“La idea era llevar la práctica del yoga a un lugar donde están las personas que más necesitan reconocer su luz interna, que es la esencia de bondad, belleza y amor en la vida que todos los humanos tenemos en el interior”, concluye.

Si desea apoyar esta causa escriba a: annmoxey@prodigy.net.mx

reformama.com

Observa más sobre las clases de yoga a los internos. [fotogalería](#)

Genera el temor cambios cerebrales

Patricia López

El temor genera cambios genéticos en el cerebro, según una investigación estadounidense que probó las reacciones de pequeños ratones intimidados por otros más grandes.

Una proteína generada por el cerebro, llamada BDNF, parece ser la que determina si el ratón que ha sido blanco de una actitud intimidatoria se transforma en un ermitaño asustadizo o no, revela el estudio de la Universidad de Texas Southwestern, publicado en la revista *Science*.

El experimento advierte que una parte del cerebro asociada a la adicción interviene también en enfermedades caracterizadas por ansiedades crónicas y aislamiento.

El hallazgo —que podría ayudar en los estudios de la depresión y otras enfermedades mentales— relaciona por primera vez a la BDNF con las emociones.

“La BDNF es una proteína bastante estudiada, que se relaciona con el desarrollo de neuronas y con los procesos de aprendizaje y memoria. La novedad de este trabajo es su relación con el área de las emociones”, opina el doctor Ataúlfo Martínez Torres, del Instituto de Neurobiología de la UNAM.

El experto considera que, al tener resultados ligados al proceso de estrés y temor, los investigadores de Texas avanzan hacia estudios sobre el origen de la depresión.

“Ellos asocian a la BDNF con el estrés, lo que significa que esa proteína podría estar involucrada también con la depresión, además de sus funciones ya conocidas”, añadió.

PRUEBAS INTIMIDATORIAS

Los ratones son generalmente sociables, prefieren las compañías amistosas y le huyen a los agresores.

En el experimento, un grupo de ratones débiles fueron sometidos a intensos actos de intimidación por parte de ratones más grandes durante varios días, al cabo de los cuales se transformaron en seres asustadizos, con tendencia a aislarse.

Y en sus cerebros se percibía un significativo aumento de los niveles de BDNF.

La prueba se repitió con ratones a los que se les bajó el nivel de la proteína. Esos animales no supieron cómo responder a la amenaza emocional, lo que indica que la BDNF incide en los niveles de tensión social.

Los científicos de la universidad querían estudiar el papel que tiene el circuito del cerebro relacionado con las gratificaciones en comportamientos como los registrados en una depresión.

Ese circuito incide en el aprendizaje emocional y en el reconocimiento de los placeres, y por lo tanto desempeña un papel en la adicción.

Pero las personas con depresiones intensas se sienten casi paralizadas y pierden la capacidad de sentir gratificación, lo que hizo pensar que esa parte del cerebro podría tener otras funciones.

“Este hallazgo podría ayudar para producir en el futuro medicamentos contra la depresión”, consideró Martínez Torres.

Con información de AP



► El círculo muestra dónde se ubica el hipotálamo y la amígdala.

Química del miedo

El miedo, como el estrés y la ansiedad, se generan en el área mesolímbica del cerebro, donde están la amígdala y el hipotálamo, regiones en las que se generan las emociones.

Hasta ahora, se sabía que dos sustancias, la dopamina y la serotonina, son participantes activas en la generación de ansiedad y miedo.

De hecho, varios medicamentos (como el Prozac) alivian la ansiedad a través de interactuar con los transportadores y receptores de serotonina.

Cultivan lealtad

XOCHITEPEC.— Son las 7 de la mañana cuando un eco resuena en las paredes del Cereso Morelos: es el “omm” proferido por cerca de 30 internos que practican yoga.

Sus pies descalzos reposan sobre los tapetes azules. Inhalan, exhalan y hacen la postura del guerrero.

La dificultad que representa mantenerla vale la pena, pues con ella buscan contactar con su valentía interna.

Mientras Ann les dice: “El yoga te enseña a vivir cómodamente en lugares incómodos”.

La instructora sigue hablando: “La adicción es una falta de lealtad al cuerpo”.

Al final, juntan las manos y las pegan al corazón, con esta reverencia se despiden.

ASÍ LO DIJO

“Antes vivía para conseguir droga, con la yoga ya no lo hago diario. Me ha ayudado para controlar ciertos impulsos, mi hijo me tenía terror, ahora ya me abraza”.

Ignacio Carpinteiro

Condena: 40 años

“Al mes y medio de hacer yoga deje de consumir drogas, aguanté dos años y medio, tuve una recaída en diciembre, pero desde enero no lo hago”.

Anselmo Vargas

Condena: 25 años