

RYE Uruguay

Esta información nos confirma una vez más que el yoga es una herramienta valiosísima para ayudar a controlar los síntomas que padecen ADD.

Esta información es extraída de un artículo escrito por Fernando Pagés Ruiz quien relata las experiencias recogidas por Catherine Randolph en su estudio en The Yoga Center en Reno, Nevada. John Ratey coautor de libros sobre ADD junto con los autores Simon y Schuster 1995 y la experiencia de Mary Alice Askew que cuenta su historia como ADD quien por causa de un accidente comienza a practicar yoga a los 20 años, quien luego se dedicará a tratar alumnos con ADD de una escuela en North Carolina a quien enseña yoga. En este artículo también se comenta sobre diversos estudios y descubrimientos de las neurociencias recientes.

Los estudios nos dicen que varias regiones del cerebro en los ADD aparecen subdesarrolladas, más notablemente la corteza prefrontal derecha, un área del cerebro asociada con la inhibición. Lo que sucede es que la inhibición actúa como precursor hacia la concentración. La habilidad de concentrarse emerge de poder restringir distracciones mentales en un proceso neurológico llamado "inhibición neuronal". Esta descripción concuerda con la definición de la concentración que nos da Patanjali "aquietar la mente de sus compulsiones". Así es como funciona. A medida que lees una oración, tu cerebro intensifica los circuitos nerviosos relacionados al lenguaje, suprimiendo estímulos que compiten en ese momento como: ruidos del ambiente, la visión periférica y pensamientos ajenos. El contraste entre los circuitos sobresalientes y aquellos inhibidos te permiten focalizar tu concentración. En el cerebro del ADD la inhibición mal funciona. El cerebro del ADD es inundado por estímulos que compiten entre sí y carece de la forma de seleccionarlos, es como que cada voz interna gritar tan fuerte como las otras.

La medicación

Existe un sucesivo debate sobre la efectividad de los medicamentos más allá de un cierto marco de tiempo. Enid Haller Ph. D, especialista en ADD y directora del Behavioral Arts en Nueva York considera que "A menos que la persona con ADD aprenda a compensar sus deficiencias y a explotar sus fortalezas mentales, la medicación no ayudará en el largo plazo". Hoy en día, más profesionales de la salud, recomiendan un abordaje multidisciplinario y multimodal para el de ADDs, lo que incluye medicamentos pero también terapia y cambios en la dieta al igual que una especial atención a la mente-cuerpo, como:

bioretroalimentación, neuroretroalimentación y yoga.

Estos tratamientos trabajan ayudando al ADD a cómo aprender a controlar sus síntomas y a aliviar el estrés emocional y físico.

Varios expertos creen que la combinación de una disciplina física y mental puede ser la mejor forma de abordar el tratamiento de ADDs en una forma segura y a largo plazo.

Ratey considera que “los ejercicios que integran el cuerpo y la mente , comprometen el sistema atencional y que muchos estudios han comprobado que the greatest yield of nerve growth factors happens when the body engages in complex movement patterns”

Los efectos de la medicación son inmediatos y duran el tiempo en que la medicación es prescrita.

Los efectos del yoga que incluyen docilidad, estabilidad y mejor concentración tienen una durabilidad mayor. Estos efectos se desarrollan gradualmente, a través de un tipo de aprendizaje, que transforman a la persona entera.

En cambio no hay una transformación o un aprendizaje con solo tomar la píldora.

Mary Alice Askew ADD y prof. De yoga .

Quien es ADD, actualmente trabaja en Haller’s Behavioral Arts y en Research Clinic en Nueva York, declara:

“ Me di cuenta que las posturas de pie, me ponían en el estado mental perfecto para escuchar y aprender” “ Me daba algo que tenía que ver con mi energía, mi constante e impaciente movimiento” “Me ayudaba a permanecer en el momento académico”.

Asana tadasana (palmera) establece un balance entre los hemisferios cerebrales, genera confianza, conciencia del cuerpo y concentración.

vrikshasana (árbol) las posturas de equilibrio / balance favorecen la concentración.

Dice Askew que el Yoga aporta varios beneficios para aquellos ADD: Auto conciencia

La gente con ADD carece de ella notoriamente. El cerebro del ADD pelea constantemente con la sobrecarga de estímulos, carece del espacio mental para la introspección. Por medio del énfasis en la auto percepción física, el yoga fortalece la auto conciencia, la cual representa el primer paso en la auto curación. Dice Askew ; “Yo solía tener hiper-conciencia de todo menos de mi misma y ahora el yoga me ayuda a sentirme cómoda en mi propia piel”

Asana shirshasana (paro sobre la cabeza) calma el sistema nervioso y ayuda a frenar la hiperactividad mientras entrena el sistema de atención.

Shavasana (del cadáver) La posturas de relajación calman la respiración, aquietan la mente.

Estructura / patrones sistemáticos / rutinas

Muchos ADD dejan considerable potencial creativo sin desarrollar, pues parecen no poder organizar sus energías creativas. Es por ello que aquellas rutinas positivas, que realzan la vida y que establecen orden, pueden ser una parte muy importante del manejo de ADDs.

Patrones sistemáticos de movimiento, ayudan a organizar la mente. Un abordaje altamente sistematizado como Ashtanga Vinyasa Yoga, por ejemplo, provee de patrones consistentes y confiables a la vez que de progresivos desafíos que el ADD requiere para sostener el interés en una actividad. El movimiento físico actúa sobre la mente.

Serie compleja de movimientos.

Saludo al sol.

Ratey dice que “estas series de movimientos cíclicos, desafían la habilidad de enfocarse y ayuda a aumentar la atención. Aprender una serie compleja como el saludo al sol, junta y asocia un gran número de neuronas en la zona prefrontal de la corteza”. “El cerebro es como un músculo, cuando lo fuerzas, se fortalece”. Pero no es lo mismo el esfuerzo mental puro como el de aprenderse las tablas de multiplicación , éste no produce el efecto neurológico a un grado tan complejo como la práctica de movimientos en serie”. A los niños ADD les cuesta mucho las transiciones, por eso también la importancia de los pequeños rituales, para ayudar a realizar el cambio de actividad.

Las reglas y la autoestima en el deporte.

Coordinación y estado físico.

Los niños con ADD frecuentemente se pierden de la Educación Física, no por limitaciones físicas pero por su inhabilidad para respetar las reglas de los juegos lo que hace que sean un estorbo para el entrenador y para nada populares entre sus compañeros. Los terapeutas muy a menudo recomiendan artes marciales para estos niños, pues éstas, ofrecen una válvula de escape atlética y disciplinada a la vez, sin la presión del equipo de deportistas.

El yoga sin embargo, va un paso más allá, provee ejercicio físico sin competencia. La seguridad relativa del yoga permitió a Askew explorar su cuerpo y ganar la sensación de auto estima, más aun, perder la sensación de torpeza, vergüenza e incomodidad con su propio cuerpo. Dice Askew, “Cuando estoy en mi postura, alineada se me hace más fácil moverme en forma fluida, cambiando la atención sin sentir estrés”.

Randolph comprobó que además de sus beneficios psicológicos , las posturas/asanas de yoga ayudan a los niños con ADD a aprender a coordinar sus cuerpos en el espacio, lo cual es importante ya que estos son más propensos a lastimarse que el resto de los niños. Las asanas involucran el

alineamiento, el balance y la coordinación en el entrenamiento de su desarrollo sensorio motor.

Ratey observa que los niños en el patio de juegos, en general gravitan hacia juegos que involucran el balance como el skateboard, rodar, amacarse, rondas porque estos juegos excitan el sistema vestibular, uno de los órganos del equilibrio. Uno es la vista, otro el cerebelo y el sistema vestibular en el oído interno. Este es un sistema de canales o conductos que se encuentran llenos de líquido, al uno moverse estimula e informa al cerebro de cómo está uno posicionado con respecto al espacio. El sistema vestibular permite juzgar la posición para mantenerse derecho. Más allá del equilibrio, investigaciones descubrieron que juega un papel vital en la estabilidad cognitiva y de comportamiento. Eugene Arnold M. Ed MD y especialista en ADD en La Universidad del estado de Ohio y National Institute of Mental Health, dice que “ Hay un tipo de coordinación fundamental que pauta el comportamiento, de manera que éste tenga sentido y fluya todo junto, el cual se cree que es deficiente en aquellos ADD”.

Asana Tolasana , roll asana estimulan distintos planos y circuitos del sistema vestibular.

Medicos del siglo XIX y Swami Sivananda creían que las asanas de los ojos eran lo mejor para entrenar la atención. La neurología hoy, determinó que el mismo sistema cerebral que controla el movimiento ocular controla la atención. Asana ojos

Askew dice “ Yoga me da confianza para saber como conseguir claridad mental por mi misma. Yoga incluye aprender como manejar la atención y como mover fluidamente el foco desde los detalles hacia la gran lámina”.

Randolph, quien trabaja con ADD comenta” Puede que sea un largo viaje para aquellos ADD, pero lo necesitan más que nada”. “Uno tiene la sensación de que encuentran algo importante y personal en lo que pueden sobresalir, un refugio para el espíritu y un instrumento para establecer la armonía entre sus cuerpos y mentes”

Información extraída de la revista Yoga y Educación, de un artículo “ADD y Yoga”, escrito por Fernando Pagés Ruiz.

Traducción; Fernanda Urrestarazú

Revista : "Yoga y educación" Uruguay 2005