

¿Cómo combatir el estrés?

— Entrevista a Victoria Ambos – Revista Psike.

“Si yo fuera un excelente instructor de piano y alguien viniera a mí para aprender tan difícil arte, les puedo asegurar que dicha persona tendría un piano en su casa y alrededor de 3 horas al día para poder ensayar cada tarde.

En el estrés nos gustaría que ocurriera algo similar; sin embargo, las personas se acercan a los profesionales del estrés esperando un milagro y con poca disposición para trabajar duro”.

La clave principal y primera es que la persona tome conciencia de su nivel de estrés, que reconozca que ese nivel le está afectando en el desarrollo de su vida, y que le está afectando a su salud, y a partir de ahí tomar la firme decisión de buscar ayuda de un profesional especialista en el tratamiento y reducción del estrés y comprometerse con su tratamiento o terapia.

Para reducir el estrés, **hay que adoptar un cambio de ritmo y de algunas de las costumbres o de las rutinas diarias**, introduciendo el ejercicio físico adecuado a cada individuo, en la disciplina que más le atraiga a cada persona. Victoria Ambrós nos recomienda, como profesora de yoga, la práctica de esta, pero asegura que hay otras disciplinas que también pueden ayudar a equilibrar cuerpo y mente, y aprendiendo y practicando aquellas técnicas de relajación que le van a ayudar.

También existe una clave importante: **hay que aprender a decir “no”, de modo asertivo, pero firme**, ya que en la mayoría de los casos las personas nos comprometemos con más cosas que las que podemos asumir de un modo saludable para nuestro cuerpo y nuestra psique, y estos compromisos por norma general surgen de la propia necesidad de la persona, que quiere controlar todo lo que sucede a su alrededor, que es hiperactiva, o perfeccionista en exceso.



¿Ejercicios sólo físicos o también psicológicos?

Está claro que todo ejercicio físico por sí mismo ya produce un cambio psicológico, porque se liberan una serie de hormonas en nuestro cerebro que propician otros cambios de hábito que se pueden adoptar, pero también es necesario la constancia en la práctica, ya que cualquier práctica, por ejemplo el yoga, no es el ansiolítico que se toma y a la media hora ya ha hecho efecto, necesita de una práctica continua y gradual para ver los resultados.

¿Solo o guiado por un profesional?

Al principio cuando uno aprende cualquier técnica es imprescindible la guía de un profesional cualificado, ya que esta persona corregirá los errores que podemos cometer, y que como no se tiene conciencia del propio cuerpo, el practicante es incapaz de apreciar, y además es imprescindible también porque sin saber el practicante se puede dañar, ya que no todo el ejercicio o práctica de yoga u otra disciplina es adecuada para todo el mundo. Un profesional cualificado realizará las variantes correspondientes y adaptaciones necesarias a las particularidades morfológicas o patológicas de cada practicante.

Fuente: – www.universoyoga.es – [Victoria Ambrós Datos biográficos](#)