



TEXTO: LAURA GUERRERO | Periodista

Yoga para plantarle cara al cáncer

El yoga es una práctica propia del hinduismo que armoniza el cuerpo y la mente. Está considerada una técnica milenaria que nacen con el objetivo de mantener, de forma integral, el bienestar físico y mental.

Con cada vez más los estudios que demuestran que el yoga mejora la calidad de vida en pacientes diagnosticados de cáncer. Bajo esta premisa Asotrame y la Fundación Novoa Santos del CHUAC firmaron a principios de año un convenio de colaboración para llevar a cabo esta práctica milenaria en A Coruña. El proyecto, financiado por la asociación, se puso en marcha en enero bajo el lema "Yoga tras el diagnóstico del cáncer de mama: Mejor pronóstico y calidad de vida". Las clases, gratuitas, se han celebrado en el aula Náutica que ha cedido la Universidad de Coruña. Según su profesora, Mónica Rodríguez, licenciada en educación física y profesora de yoga "realizamos un yoga *lyengar* que ayuda a mejorar notablemente la resistencia, la concentración y el equilibrio". Precisamente fue la monitora la encargada de dividir esta práctica en dos sesiones; martes y jueves. El primer día dedicado a los pacientes y alumnos que siguen en el proceso de radio o quimioterapia y cuyo trabajo en el aula está enfocado a la práctica de pranayama (disciplina de la respiración) y reconstituyente, es decir, posturas pasivas que ayudan a desinflamar. Mientras que el grupo de los jueves está dedicado a las alumnas que han salido de las operaciones recientemente y que precisan otro trabajo. De hecho según cuenta Rodríguez, media clase la dedican a movilizar y recuperar posiciones, y la otra media a respirar. "Como normal general las alumnas que vienen a yoga están bajo cero en energía, llegan cansadas -la mayoría son mujeres- y necesitan relajarse por eso respirar les ayuda a evadirse y encontrarse a sí mismas", señala Mónica.

Carmen es un ejemplo de ello. Es joven, no supera los 40 años de edad y lleva un par de semanas acudiendo a la clase de los martes. "Es el mejor día de la semana para dormir. Salgo de aquí tan relajada que concilio el sueño al instante. El resto de la semana no puedo dormir." Acude a la

clase con su pañuelo en la cabeza, como la mayoría de las alumnas, y aunque tiene una voz fuerte y mide algo más de 1.75 nos cuenta que todavía está con radioterapia y que "el yoga me ha venido de maravilla. Ojalá hubiese venido antes, de hecho no lo hice porque pensaba que serían posturas y ejercicios más complejos. ¡Todo lo contrario! La verdad es que para mí venir hasta aquí es realizar un sobreesfuerzo, pero una vez estas aquí vale la pena, sin duda".

Junto a Carmen está Ana María que a sus 55 años de edad hace uno que fue operada de un cáncer de mama. "Tuve suerte, me lo detectaron en una mamografía rutinaria de la Xunta". Es la primera vez que viene a yoga. Está impaciente por saber qué ejercicios tendrá que realizar y si será capaz. "Me hablaron de las clases y he venido a probar". Ana María todavía recibe radioterapia y confiesa que incluso el hecho de subir las escaleras le agota. Y es que el tratamiento es tan agresivo que en muchos casos no les apetece salir de casa.

"Cuando te pasa algo así le das valor a todo. En mi caso no estaba enferma ni me dolía nada, de hecho solo notaba cansancio y siempre lo achacaba al trabajo- trabajaba en una frutería, ahora está de baja- pero me lo detectaron a tiempo y aunque me afectó bastante, me salvaron la vida. He vuelto a nacer".

Al igual que Carmen y Ana María hay cerca de una veintena de pacientes en las clases de yoga. Cada una de ellas con sus dolencias, sus tratamientos y sobre todo con sus vidas. Sin embargo todas se han unido con el mismo fin; mejorar su día a día. Y es que la práctica de yoga no solo ayuda a estirar el cuerpo sino también al espíritu, y en la mayoría de casos necesitan relajarse, realizar ejercicios de respiración y dilatar todos esos músculos que la enfermedad ha dejado doloridos y sin apenas movilidad.

La profesora de yoga durante una de las sesiones de ejercicios con alumnas que siguen luchando para superar el cáncer de mama, en la mayoría de los casos. La actividad ha sido muy bien recibida entre las asistentes que aseguran que les ha ayudado a seguir adelante y plantarle cara a la maldita enfermedad.

