VALERIA
BENAVIDES

YOGA Y CÁNCER DE MAMÁ

Una herramienta para sanar.

Mi nombre es Valeria Benavides y soy sobreviviente de cáncer de mama.

Cuando recibí la noticia mi vida cambió, tuve que cambiar a la fuerza.

Me prepare para entrar a tratamiento, decidí hacer todo lo que tenía a mi alcance para vencer la enfermedad.

Hoy quiero compartir contigo todas las herramientas que me ayudaron, acompañarte en tu proceso y ayudarte a que esta etapa no sea el n sino el principio de una nueva versión de ti.

Porque el cáncer de hará sacar lo mejor de tí, te hará ver lo fuerte que eres y la gran oportunidad que representa el luchar por tu vida.

VALERIA
BENAVIDES

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	2
¿QUÉ ES YOGA?	3
BENEFICIOS	8
LOS BÁSICOS	12
¿QUÉ ESPERAR DEL YOGA?	18
CONCLUSIÓN	23

INTRODUCCIÓN

Aún recuerdo el día que fui diagnosticada con cáncer de mama, decidí actuar rápidamente, el miedo a la enfermedad no me dejaba pensar. Me sometí a una cirugía sin saber que me esperaban meses de tratamiento.

Sabía que necesitaba tiempo para pensar, para entender y meditar, para buscar claridad. Pero no lo hice, simplemente dije "me opero y listo", claramente el proceso fue más largo de lo que esperaba.

Lo curioso es que seguía necesitando ese tiempo para pensar, parecía que cada sesión de tratamiento a la que iba me pedía que llegara con más fuerza mental y física. El cáncer de mama me estaba exigiendo ser una guerrera y no sabía de dónde sacar esas fuerzas.

Entonces tomé la mejor decisión, buscar otras alternativas que me permitieran recuperar la fuerza, quizá no física, pero sí espiritual. Una de esas herramientas fue el Yoga, una fuente inagotable de paz, claridad, paciencia, fuerza y mucha, pero mucha seguridad.

Al practicarlo me di la oportunidad de mirar mi enfermedad desde otra perspectiva, de entender que las lecciones de vida vienen disfrazadas con muchas máscaras y que depende de nosotros atrevernos a verlas con amor.

El Yoga y la meditación, representaron a lo largo de todo mi proceso una oportunidad para desahogarme, podía tener conversaciones profundas conmigo misma, entender mi proceso desde la necesidad de crecimiento y no de carencia.

Podría sentarme aquí y hablar horas de lo mucho que esta práctica me ayudó mientras estuve enferma de cáncer de mama pero no lo voy a hacer porque en las siguientes hojas preparé para ti una guía de Yoga para mujeres con cáncer de mama para que vivas en carne propia sus beneficios.

Estás a punto de embarcarte en un viaje de transformación que te permitirá entenderte a ti y tu proceso de cáncer de mama desde la sanación y claridad. Date la oportunidad de hacerlo.

1

¿QUÉ ES YOGA?

¿QUÉ ES EL YOGA?

Antes de empezar, me parece importante que tengas una mirada de águila sobre la práctica. Si bien el Yoga no representa una complicación para las mujeres con cáncer de mama, **es un ejercicio que debe hacerse consciente y correctamente.** Conocer los tipos de Yoga, sus orígenes y beneficios, te permitirá elegir mejor la práctica que necesites.

Si lo has practicado, si has escuchado hablar de él o si tienes la curiosidad, pero jamás lo has intentado déjame decirte algo importante; **entender el Yoga** es una tarea personal. Su **definición** depende de **la experiencia de cada persona.**

El Yoga, en su un nivel más básico, es una práctica física que te permite fortalecer los músculos y relajar la mente pero si pudiera detenerme por un segundo y regresar a todos los momentos durante mi proceso de cáncer de mama en los que el Yoga estuvo presente, podría decirte que para mí, el Yoga fue paz y claridad.

“Para mí, el Yoga fue paz y claridad”.

Si preguntas a otras personas, las respuestas son infinitas. Para algunos el **Yoga es reflexión**, para otros es **escuchar a su cuerpo** y hasta un **estilo de vida.**

A lo largo de esta guía **descubrirás tu propia definición del Yoga** pero antes es importante entender las raíces de la práctica para obtener todos sus beneficios. “Los Yoga Sutras de Patanjali”, es un libro ancestral creado en el 400 a.c. que le da sentido y definición al Yoga.

En el segundo capítulo del libro se define al Yoga como “la forma de detener la mente” y se plantea un sistema de ocho ramas que ayuda a los practicantes del Yoga a trascender más allá de la mente y obtener libertad.

Las 8 ramas del Yoga muestran que a través de la práctica constante, el yogui tiene la capacidad de calmar la mente y encontrar un estado de paz llamado Samadhi.

RAMAS DEL YOGA

8.-SAMADHI
La liberación, es la conexión de tu ser con el Universo.

7.-DHYANA
La meditación, la capacidad de escuchar los mensajes de tus guías

6.-DHARANA
Es la concentración, la capacidad de centrarte en tu cuerpo y tu respiración

5.-PRATAYAHARA
Es la extracción del sentido

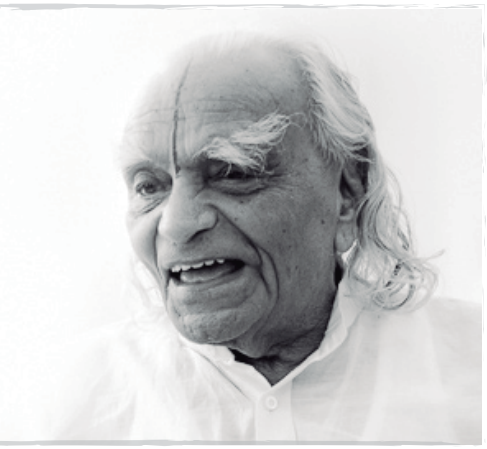
4.-PRANAYAMA
Es el control de la respiración, la base del Yoga

3.-ASANA
Son las posturas físicas que se practican en el Yoga

2.-NIYAMAS
Son las prácticas morales, el orden y la generosidad

1.-YAMAS
Son las restricciones morales, la contención y la honestidad

> “El yoga es la llave dorada que abre la puerta a la paz, la tranquilidad y la alegría”.
>
> -B.K.S IYENGAR



Este sistema es una parte fundamental del Yoga, seguirlo y entenderlo es obtener más y mejores beneficios de la práctica, desde mi perspectiva fue una forma de entender por qué mi cuerpo estaba enfermo, sanarlo, escucharlo y soltar los miedos que me impedían luchar con más fuerza.

Actualmente el Yoga **se centra en las Asanas,** es decir las **posturas**, las cuales **fueron creadas** en el Sxx por **Sri Tirumalai Krishnamacharya**. A partir de esto, sus tres alumnos más reconocidos, desarrollaron diversos estilos para practicar el Yoga.

Cada **estilo** tiene **distintos enfoques**, desde el **fortalecimiento del cuerpo hasta el control de la respiración**. Yoga como el Vinyasa, Kundalini y Hatha surgen de las tres prácticas creadas por estos alumnos:

1. **B.K.S Iyengar:** Creador del Iyengar Yoga
2. **K. Pattabhi Jois:** Creador del Ashtanga Yoga
3. **T.K.V. Desikachar:** Creador del Viniyoga

Con estos estilos de Yoga, era necesario tener ciertas características especiales para ser “yogui”; actualmente tienes muchos canales y opciones para practicarlo desde estudios, gimnasios, clases particulares y retiros, hasta clases en línea.

Con tantas opciones para hacer Yoga no podría más que recomendarte que lo intentes, no desde la necesidad de convertirte en una experta si no desde la búsqueda de un espacio que te permita olvidarte del cáncer de mama y tomar control de tu proceso a partir de la calma.

Porque el Yoga, es una práctica con una larga historia **centrada en compartir las herramientas necesarias para empoderarte**. Y con la accesibilidad –desde maestros y clases– tienes todo para comenzar a hacerlo.

2

BENEFICIOS

BENEFICIOS

Ok, quizá esta introducción fue un poco densa, si nunca habías practicado Yoga, es posible que los términos sean complicados e incluso ajenos a ti. Pero no te preocupes, conocerlos vale la pena. Qué digo, practicar Yoga vale la pena.

Estoy segura que en este momento te estás preguntando "¿por qué debería practicar Yoga?", sí, sé que estás cansada, que tienes poco tiempo, que el tratamiento ha deteriorado tu cuerpo pero la respuesta es muy sencilla: debes practicar Yoga porque lo necesitas.

Para muchos vivir en un mundo que se alimenta de estrés es razón suficiente para darle una oportunidad a esta práctica, pero para ti que enfrentas una montaña rusa de emociones, que tu cuerpo necesita cuidado y tu mente tranquilidad es simplemente una forma de ayudarte a vivir un mejor proceso de cáncer de mama.

Son muchos los beneficios pero sin duda los más tangibles son los físicos:
-Flexibilidad
-Fuerza
-Movilidad
-Balance

En el proceso de cáncer de mama, tus músculos se ven afectados por los distintos tratamientos, tu energía disminuye y pierdes fuerza debido a la enfermedad lo sé porque yo al inicio sólo quería dormir y me frustraba más por no poder hacer mi día a día que por el cansancio que sentía.

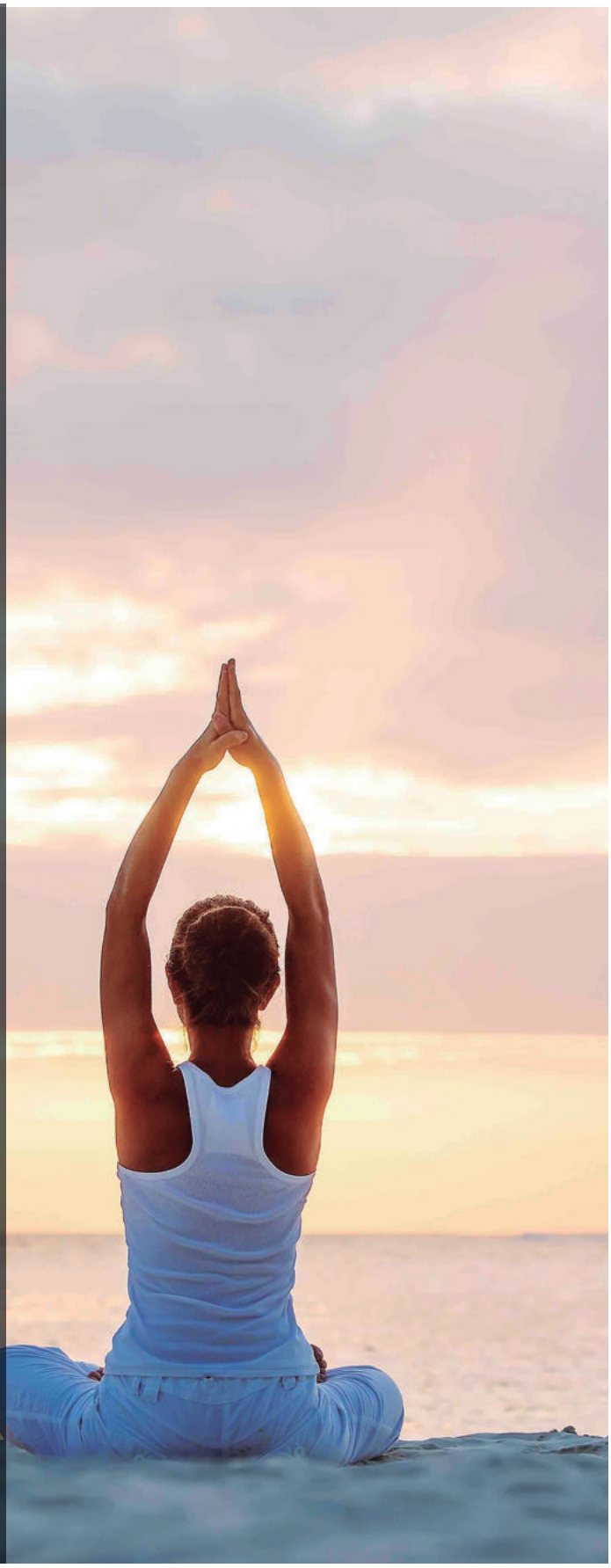
Durante el Yoga, **tu cuerpo entra en un proceso de sanación** donde las molestias en la espalda y las extremidades van desapareciendo. Además, el Yoga te permite **ser más consciente de tu cuerpo** y comenzar a fortalecer aquellas áreas que necesitan de tu atención.

"Tu cuerpo entra en un proceso de sanación".

Ahora bien, muchas veces, cuando preparo artículos para el blog de **valeriabenavides.com.mx/blog**, me centro en técnicas que te pueden ayudar a controlar el estrés y la ansiedad causadas por el cáncer de mama.

¿Un remedio infalible? Practicar Yoga. El Yoga es maravilloso para la relajación. Acumular estrés causa que tu sistema nervioso colapse causando la falta de sueño, los dolores musculares e incluso de cabeza. Los ejercicios de respiración que se practican en el Yoga, disminuyen el ritmo cardiaco de tu corazón, ayudando con la ansiedad y taquicardia.
Para las personas que están más conectadas con la espiritualidad, los beneficios de practicar Yoga van más allá del estudio. **El Yoga te conecta a profundidad con tu sentido de pertenencia**, tu propósito de vida y tu presente.

¿Aún no estás convencida? Estas son 5 beneficios que obtendrás al practicar Yoga y que será de gran ayuda al enfrentar el cáncer de mama:
1. Aprenderás a dejar ir pensamientos negativos, miedo y ansiedad
2. Te conectarás con tu intuición para tomar mejores decisiones
3. Empezarás a cuidar más de tu salud
4. Llevarás la calma a otra áreas de tu vida



3

LOS BÁSICOS

LOS BÁSICOS

Ya conoces los beneficios, si escribiera más haría un libro ¿qué piensas de intentarlo? Quizá crees que el Yoga no es para ti, que no eres flexible o no tienes condición física pero esta práctica no se trata de ser el mejor, se trata de llevar tu cuerpo a un estado de paz en donde hagas una sincronía entre lo que eres y lo que piensas.

Para decidir qué tipo de Yoga es mejor para ti preparé la siguiente guía en donde encontrarás los diversos tipos así como sus beneficios para que se adapte a tus necesidades:

IYENGAR	**Características:** Este tipo de Yoga combina posturas de pie y en el suelo. Es para personas que buscan enfocarse en su alineación, postura y fuerza muscular. **Beneficios:** Fuerza muscular y movilidad
VINIYOGA	**Características:** Funciona para personas que tienen poca movilidad o que buscan trabajar de adentro hacia fuera. Se caracteriza por enfocarse en la respiración y meditación. **Beneficios:** Relajación, mejor postura y consciencia del cuerpo físico.
HATCHA	**Características:** Esta clase de Yoga, se caracteriza por prepararte para la meditación, sus ejercicios son más lentos y enfocados en la respiración. Sin embargo puede ser demandante físicamente debido a que debes mantener una postura por mucho tiempo. **Beneficios:** Calma la mente, el cuerpo y el espíritu en preparación para la meditación.
VINYASA	**Características:** Las clases de Vinyasa son consideradas como clases con flujo de energía ya que al igual que el Hatha, se centra en la respiración, pero con movimientos más rápidos y consistentes. **Beneficios:** Fortalecer los musculos y quemar grasa.

 ASHTANGA	**Características:** Es quizá uno de los estilos de Yoga con mayor demanda física. Consiste de una serie de posiciones que se repiten constantemente. No tienes permitido beber agua o pasar a la siguiente postura sin haber dominado la anterior. **Beneficios:** Músculos más fuertes y menos estrés.
 BIKRAM	**Características:** El Bikram consiste de 2 técnicas de respiración y 26 posturas que se repiten constantemente. Por lo general se práctica a 45 grados de temperatura. **Beneficios:** Mejore la circulación y elimina toxinas a través del sudor.
 KUNDALINI	**Características:** Este tipo de Yoga consta de diversas posturas, mantras, meditaciones y cantos con el fin de despertar la energía en cada uno de los chakras. **Beneficios:** Despierta la energía en la base de la columna
 RESTAURATIVO	**Características:** Este es quizá el Yoga que más te beneficia ahora que pasas por el cáncer de mama, sus posturas son gentiles y cuenta con diversos accesorios como cobijas y cinturones para ayudarte a lograr las posturas, sanar el dolor crónico y relajarte. **Beneficios:** Calma el sistema nervioso

A través de todos los estilos de Yoga, podrás notar un común denominador: todos están enfocados a la auto-sanación. Es por eso que el Yoga puede ser una herramienta decisiva en el proceso de cáncer de mama pues al hacer consciencia de tu cuerpo físico y sus diversos malestares, puedes enfocar pensamientos positivos a esa zona y sanar de adentro hacia fuera.

¿DÓNDE ES MEJOR HACER YOGA?

ESTUDIO VS TU CASA

Ok, llegó el momento de practicarlo. Lo primero es decidir cómo y dónde. Para mí fue cosa de hacerlo en casa, existen muchos canales en línea baratos e incluso GRATIS que te guían paso a paso para lograrlo. Si necesitas decidirte te dejo aquí las ventajas y desventajas de hacerlo en casa o en estudio de Yoga.

 ESTUDIO	•Tienes asesoría de un profesional a lo largo de toda la sesión. •Conectas con una comunidad que busca lo mismo que tú •Mejores tu aprendizaje. •Te inspiras por la mayoría de los maestros y alumnos.
 CASA	•Es más barato. •Tienes tiempo de escuchar a tu cuerpo de forma profunda y constante. •Personalizas tu práctica dependiendo de tus necesidades diarias.

4

¿QUÉ ESPERAR DEL YOGA?

¿QUÉ ESPERAR DEL YOGA?

Empezar una nueva actividad durante un momento tan complicado puede causar miedo e incertidumbre. Sin embargo, intentarlo es una oportunidad que no debes desaprovechar. Sé que estás preocupada por tu salud, que te sientes cansada, que no sabes por dónde empezar a cuidarte y que muchas veces es más fácil solo seguir las instrucciones del doctor que intentar nuevas formas de sanar.

Esta sección es quizá la más importante. Quiero dividirla en dos secciones: lo que vas a esperar de la práctica en términos de clases, herramientas, etcétera y lo que debes esperar en términos de transformación.

Sí, el Yoga es una herramienta poderosa y hoy quiero compartirla contigo.

A. CLASES, HERRAMIENTAS Y MÁS

La mayoría de los lugares de Yoga ofrecen clases para principiantes así que no te preocupes si sientes que "no eres flexible" o "no sabes nada de Yoga", lo maravilloso de esta práctica es que no tienes que preocuparte por eso.

Se trata de escuchar lo que tu cuerpo quiere y puede, creo que ese es uno de los consejos más importantes que puedo darte. Sobre todo, hoy, que el cáncer de mama afecta tu rendimiento físico, no intentes hacer lo que los demás hacen. Haz yoga a tu ritmo y descubre los beneficios que trae a tu vida personal. Hacerlo de otra manera podría traerte complicaciones físicas e incluso frustración.

Una vez que entres a la clase y te sientes sobre ese mat de yoga, escucha sólo la voz de instructor y olvídate por unos minutos del mundo a tu alrededor.

Las clases, por lo general, duran entre 60 y 90 minutos, aunque lo mejor del Yoga es que 15 minutos son suficientes para trabajar en tu cuerpo y relajarte. Una parte esencial de las clases de Yoga y que, si me dejas ser honesta, es la parte que más disfrutaba, es el tiempo que pasas en Asanas (posturas) enfocadas a la respiración.

Estas posturas me permitían concentrarme en la habilidad de mi cuerpo para llenarme de oxigeno sin importar el cáncer de mama. Parecía que cada vez que inhalaba y exhalaba limpia mi cuerpo de la enfermedad.

¿Por qué te cuento esto? Porque es normal que todas las clases de Yoga terminen con unos minutos de respiración acostada sobre el mat. Aprovecha este momento para nutrirte de todo lo aprendido a lo largo de la práctica y desconectarte. A este momento se le conoce como "Savasana" y una vez que termina se dan las gracias repitiendo la palabra "Namaste".

Te recomiendo que, si decidiste hacer Yoga en casa, asistas a un par de clases en un estudio antes de hacerlo sola. No tengas miedo de acercarte a la maestra y resolver tus dudas, lo importante es entender los básicos y después ponerlos en práctica.

Recuerda que las clases varían de acuerdo al tipo de Yoga y que cada clase tiene objetivos distintos así que es probable que la duración y los ejercicios dependan de cada tipo de Yoga. Vuelve a la sección en la que te explico más a fondo sus características y beneficios para que elijas el que más te convenga.

Hoy continúo practicando Yoga, fue en ejercicio de bajo impacto que me dio mucho durante mi proceso de cáncer de mama, entendí que no importa lo que hagas mientras seas consistente puedes lograrlo.

B. TU TRANSFORMACIÓN

El Yoga representó un cambio en mi forma de ver la enfermedad, algunos días me permitía tener claridad y paciencia, otros encontrar la mejor versión de mi misma a pesar de sentirme devastada y a veces simplemente olvidarme por unos instantes de todos mis problemas.

Como mencionaba al inicio de esta guía, la definición del Yoga dependerá de la experiencia de cada persona, pero para ti mujer que hoy vives el cáncer de mama, sé que antes que otra cosa, el Yoga será una herramienta de transformación y sanación como pocas.

Una vez que te pares sobre ese mat y hagas tu primera respiración profunda, quiero que te comprometas con el Yoga más allá de sus beneficios físicos, que cada postura te permita ver cambios en tu estado mental, energético y emocional.

Déjate llevar por los cambios, no lo pienses demasiado, no intentes darle una explicación. El Yoga trabaja con tu respiración, misma que trabaja con todas ya cada una de las partículas de tu cuerpo activando la energía en lugares que quizá, debido al cáncer de mama, estaban dormidos y que hoy necesitan de tu intención.

Pon atención en cómo te sientes los días que haces yoga versus los días que no lo haces, ¿qué diferencias notas? ¿te sientes mejor? No importa si hacer Yoga significa quedarte 15 minutos respirando en la postura del árbol, sé que estas cansada y cualquier esfuerzo vale la pena.

Construye una base de buenos hábitos, práctica la consciencia y la introspección, hoy más que nunca necesitas ir hacia adentro para entender lo que está sucediendo afuera. Hacerlo te permitirá llevar los beneficios de la práctica a tu vida diaria con más facilidad.

Esta es la verdadera transformación que vives cuando tienes cáncer de mama y practicas Yoga, aprender que la tormenta de la enfermedad jamás será capaz de romper con tu paz interna.

CONCLUSIÓN

Sé que en un inicio puede parecer complicado, pero quiero que lo intentes, quiero que te des la oportunidad de encontrar un espacio de tranquilidad para poder pensar con mayor claridad lo que necesitas hacer en este momento tan difícil.

Las respuestas más importantes de mi proceso las encontré en un día de meditación, no sé si ocurra lo mismo contigo, pero creo que merece la pena intentarlo.

VALERIA
BENAVIDES