



Lucía Trapiello acaba de presentar en la Universidad Europea de Madrid la primera investigación sobre kundalini en España. GINA PANALÉS

ANA GAITERO
LEÓN

■ Hace 20 años que practica kundalini yoga y casi una década que lo imparte como profesora y formadora. Es leonesa y actualmente desarrolla su vida laboral en el Laboratorio de Anatomía Patológica del Instituto Ciudad del Aprendiz de Valencia donde imparte un ciclo superior.

Lucía Trapiello González estudió en la vieja Escuela de Enfermería de León pero nunca ha dejado de formarse. Ahora acaba de obtener el grado de Enfermería en la Universidad Europea de Madrid por una investigación pionera: 'Terapia con Kundalini Yoga para el estrés post-traumático por violencia de género'. Y es la impulsora de la Asociación Nam de León para la divulgación de kundalini yoga y sanación, sin ánimo de lucro, que, entre sus objetivos contempla la atención a colectivos en riesgo de exclusión.

Es la primera vez que se realiza en España una experiencia práctica sobre los efectos del kundalini yoga en un sector muy concreto de la sociedad, por lo que se considera una investigación

EN EL LABORATORIO

Volver a vivir con kundalini

Una leonesa demuestra los beneficios del kundalini yoga en víctimas de violencia

pionera. Los resultados están ahora validados científicamente: «No hay palabra que pueda describir el estado de estas mujeres cuando llegan por primera vez a la Asociación Nam, para comenzar sus clases de kundalini yoga. Son dramáticamente la prueba en un ser humano de todos los aspectos de la sombra del mundo», explica. Los cambios se comienzan a manifestar «cuando consiguen que cese el llanto» y logran cen-

trarse los 90 minutos de la clase. «Y sobre todo cuando comienzan a hablar de proyectos», apunta. «Estar centradas durante 90 minutos en una clase de kundalini yoga es muy retador. Invito a todas las personas que lo quieran experimentar a que acudan a su primera clase gratis», añade. «En el caso de estas mujeres significa, que los pensamientos circulares que secuestran su mente, están bajo su control y que sus

emociones también lo están. Dos primeros pasos muy importantes para que la mente pueda pensar con claridad», explica.

Existen estudios similares de investigación en Estados Unidos, centrados en estrés, cardiopatías y en el campo de la neuropsicología y neurobiología. Pero no se había hecho nada similar con víctimas de violencia machista. La investigación se basa en el trabajo de campo con siete mujeres usuarias del centro de atención a víctimas de violencia de Adavas en León. Eligió a las mujeres que han vivido «en el drama y el abismo de la violencia de género» porque «quedan excluidas de muchas maneras de la sociedad y su recuperación, es muy difícil», puntualiza. Veía lagunas en la respuesta sanitaria y social: «Medicalizar a las mujeres víctimas de violencia de género, es simplificar y dejar áreas importantes sin posibilidad de sanación. Ofrecer solamente talleres de ocio y tiempo libre, es igualmente simplificar y tratar con tiritas una hemorragia que desangra a nuestra paciente».

El trabajo «es una tarjeta de presentación para el sistema sanita-

rio y la administración pública con una invitación a la reflexión». En el estudio participaron siete mujeres usuarias del centro de día de Adavas y este es el cuarto curso que se impartirán clases para ellas tras ver su «mejoría física, psicoafectiva y de integración social».

Al principio, «las mujeres acostumbradas a ser tratadas como enfermas sin más remedio que la toma de ansiolíticos y la propuesta de resignación ante los trastornos físicos, algunos de ellos invalidantes, reaccionaron con sospecha y desconfianza..... Venían de otros talleres: risoterapia, papiroflexia. Se encontraron con una clase de yoga, que combinaba muchas técnicas desconocidas para ellas y ese aspecto fue muy retador para ellas y también para nosotras. Hemos presenciado y acompañado su proceso a lo largo de estos años».

«Las víctimas de maltrato quedan excluidas de muchas maneras y su recuperación es muy difícil»

«Medicalizar a las mujeres víctimas de violencia es simplificar y dejar áreas importantes sin sanación»

El trabajo continúa en la Asociación Nam y hay otros proyectos: «No hay vida sin proyectos y yo me siento viva. Mis proyectos giran en torno a las mujeres. El futuro es femenino. Las mujeres aprendemos a ser mujeres estando entre mujeres y leyendo a mujeres que han trabajado mucho para contar la historia, la filosofía y la ciencia con otra mirada. Kundalini Yoga es una sabiduría que estuvo prohibida durante miles de años a las mujeres. Yogi Bhajan la trajo a Occidente y la ofreció a las mujeres para utilizarla en su crecimiento personal, prosperidad y libertad. Tres ingredientes importantes para la felicidad».

Contacto: asociacionnamleon@gmail.com.

Centro de Reconocimiento
COLEGIO DE MÉDICOS



Colegio de Médicos



Sindicato Médico de León

Centro de Reconocimiento
COLEGIO DE MÉDICOS

Num. de Reg. Sanitario: 24-C2510-0005

Edificio Colegio de Médicos - Plaza Cortes Leonesas

REALIZAMOS TODOS LOS TRÁMITES SIN PASAR POR TRÁFICO

- PERMISOS DE CONDUCIR
- CERTIFICADOS MÉDICOS
- PERMISOS DE ARMAS • ANIMALES PELIGROSOS
- SEGURIDAD PRIVADA
- SEGURIDAD • COMODIDAD • RAPIDEZ • SIN BARRERAS ARQUITECTÓNICAS

ATENCIÓN AL PÚBLICO:
Lunes a Viernes: 09:00 13:30 y 16:30 a 19:00 h.
Telf. 987 219 506
Fax: 987 255 352

