

# Yoga con serpientes: la nueva moda que se instala en algunos países y que busca vencer la ofidiofobia

12/02/2026



La yoga se instaló masivamente en la vida cotidiana de las personas por sus múltiples efectos sobre la salud: gana flexibilidad, corrige la postura y ayuda a bajar el estrés. Ese reconocimiento abrió la puerta a variantes que buscan combinar beneficios físicos con objetivos terapéuticos poco convencionales que llaman la atención en Estados Unidos.

## Cómo surgió la idea de practicar yoga con serpientes

En ese marco, nació el llamado **yoga con serpientes**, una práctica en la que los participantes realizan posturas mientras sostienen serpientes. Las clases suelen organizarse en grupos reducidos de cuatro personas y los movimientos con

**el animal son deliberadamente lentos y pausados** para minimizar reacciones y facilitar la habituación gradual al estímulo.

Más allá de los efectos habituales de la yoga, los especialistas explican que **esta idea apunta especialmente a quienes padecen ofidiofobia**. El objetivo central es la exposición controlada al objeto temido, con la intención de reducir la ansiedad. **Completan la propuesta mejoras en el equilibrio, la respiración y el alivio de dolores lumbares o cervicales.**

Psicólogos integran estos ejercicios dentro de protocolos cognitivo-conductuales, que incluyen **técnicas de relajación y prácticas de exposición**. No se trata sólo de sostener al animal, sino de combinar posturas, respiración dirigida y trabajo grupal para ir modificando respuestas automáticas frente al estímulo temido.



**Yoga con serpientes: la nueva moda que se instala en Estados Unidos que busca vencer la ofidiofobia**

**Cuáles son los síntomas y el**

# **alcance de la ofidiofobia**

**La fobia a las serpientes es de las más frecuentes entre las fobias específicas.** Puede manifestarse con taquicardia, temblores, sudoración excesiva o alteraciones gastrointestinales. También aparecen **pensamientos irracionales sobre el peligro inminente y conductas de evitación.**

**Las técnicas de relajación y la guía de profesionales cualificados** son claves para que la desensibilización sea segura y sostenida en el tiempo. Sin embargo, **quienes padecen fobias deben consultar a especialistas antes de exponerse.** Aun así, la combinación de exposición controlada abre una vía interesante para aquellos que buscan superar miedos arraigados.

Fuente: Radio Mitre