



El yoga y los beneficios en la salud mental y física

La rutina, la economía, el trabajo, la salud, el desarrollo acelerado del mundo, la presión social, la presión en los estudios, los problemas existenciales, el futuro. A menudo muchos de nosotros/as nos enfrentamos a estas situaciones, se divaga en nuestra mente formas de sobrellevar estos problemas y cargamos con la mochila día a día. No es misterio que los problemas de salud mental van en aumento, la Organización Mundial de la Salud coloca a Chile entre los países con mayor carga de morbilidad por enfermedades psiquiátricas (23,2%) en el mundo. La depresión mayor y los trastornos por consumo de alcohol ocupan el primer y segundo lugar en las discapacidades atribuidas entre adultos. Los trastornos de ansiedad son los más prevalentes, y solo el 38,5% de quienes han sido diagnosticados reciben algún tipo de servicio de salud mental, ya sea de un especialista o un médico de atención primaria (Vicente, B., Saldivia S., & Pihán R., 2016).

De ahí surge la terapia alternativa o complementaria. En el año 2002, la Organización Mundial de la Salud diferencia las medicinas tradicionales de las medicinas alternativas/complementarias, señalando que éstas últimas son una amplia gama de prácticas que no son parte de la tradición propia de un país, ni tampoco están integradas al sistema de salud dominante. Se habla de medicinas complementarias cuando el tratamiento se realiza en forma simultánea a un tratamiento biomédico, mientras que son alternativas cuando el tratamiento terapéutico es el único que realiza el paciente (Sarudiansky & Saizar, 2007). En el caso del yoga, que es el tema que nos remite, sucede un fenómeno particular. Hay personas que lo utilizan para complementar un tratamiento biomédico (resultando en esta ocasión como “medicina complementaria”), así como usuarios que recurren al yoga en forma exclusiva para tratar problemas de salud (tanto físico como psicológico), en cuyo caso se trataría de una medicina alternativa.

El yoga es una filosofía antigua de aproximadamente 6.000 años A.C que nace al norte de la india, expandiéndose poco a poco por el oriente, y llegando a los pueblos más bajos, mezclándose con la religión Budista e Hinduista. El primer escritor que habló del yoga fue Patánjali quien escribió un texto breve llamado “Yoga-sutra” en el que define esta disciplina como “el cese de las fluctuaciones de la mente”, además fue el creador de los ocho pasos fundamentales del yoga.

En aquella época el yoga era un yoga más espiritual e instrospectivo a diferencia del yoga de hoy en día, específicamente el yoga de occidente, el cual es un yoga de muchas más posturas o asanas, aunque en ambos casos el yoga sigue cumpliendo el mismo objetivo: traer la paz y tranquilidad a nuestra alma y conectarnos con el ser, con nuestra esencia.



Pero, ¿Por qué esta práctica se ha vuelto tan importante en la sociedad?, un estudio confirma que la ejecución de ejercicios Yoga, proporcionan una serie de transformaciones y beneficios en el funcionamiento de todo el cuerpo. Asimismo permiten el mejoramiento de las funciones psíquicas tanto cognitivas como afectivas y el control voluntario de las funciones habitualmente involuntarias. Las diferentes técnicas de Pranayama producen un incremento significativo no sólo en la capacidad física del individuo sino también en la percepción por parte de éste de su capacidad tanto física como mental. Las prácticas de Yoga, en sentido general conducen a un significativo aumento del cociente de ejecución, de memoria, el índice de fatiga y la capacidad vital, así como a una mejora del estado de ánimo, la disminución de la tensión emocional, la depresión, la ansiedad, la irritabilidad y la fatigabilidad (López V, & Díaz-Páez A., 1998).

En otro estudio en que se demuestra que el yoga es efectivo en problemas de salud mental, menciona que la práctica regular del yoga como tendencia de ejercicio físico parece mostrar beneficios importantes sobre los niveles de estrés psicológico, estados de ánimo, cambios a nivel cerebral y del cortisol, junto con una mejora a nivel del sistema inmune (Pascoe, M., & Bauer, I., 2015).

Innes et al. (2012) aplicaron durante ocho semanas la técnica del yoga denominada “Kirtan Kriya”, en un grupo de adultos con deterioro cognitivo y síntomas de Alzheimer, durante 11 minutos, dos veces por día (112 sesiones), mostrando mejorías significativas sobre la disminución del estrés psicológico, depresión e incrementos sobre el estado de ánimo, sueño y memoria retrospectiva.

Aunado a lo anterior, diez semanas de práctica de yoga en adultos privados de libertad, con una frecuencia de trabajo de una vez por semana y una duración por sesión de trabajo de dos horas, reflejó mejorías en la disminución del estrés percibido y angustia, junto con un incremento en el afecto y la capacidad de realizar tareas cognitivo-conductual (Bilderbeck et al., 2013).

Por otra parte investigaciones científicas demuestran el beneficio para la salud de los ejercicios Hatha-Yoga, un estilo derivado de la rama del Yoga; Raja yoga que recoge la base en común que comparten los diferentes estilos y es el que mayor atención científica ha recibido. Por ejemplo, en el funcionamiento del sistema óseo-muscular los ejercicios de Hatha yoga hacen que la capacidad anaeróbica se incremente, al aumentar los niveles de LDH lípidos de alta densidad, enzima que es utilizada durante el ejercicio para proveer de energía a la contracción muscular y por tanto uno de los medidores de la capacidad física. Las prácticas permiten, además, el aumento de la fuerza de las manos y el restablecimiento en las contracturas de las articulaciones, mediante posturas como la Pachimottanasana y la Ustrasana.



Por tanto, las personas entrenadas en técnicas Hatha- Yoga incrementan sus habilidades en el control muscular general, las cuales comprenden la relajación y la contracción. Del mismo modo, son capaces de ejercer control de manera selectiva, de grupos de músculos (Mota M., & Sánchez L., 2016)

De ahí lo poderoso de esta práctica milenaria, la cual nos enseña y entrega múltiples beneficios tanto mental como físicamente y funciona de manera eficaz como terapia alternativa en todas aquellas personas que quieran entregarse y enriquecerse de ella, además, nos invita a conectarnos con nosotros, nos permite nuestro desarrollo personal, nos permite saber el alcance que tenemos, valorar lo bello de la vida, lo simple, lo que tenemos ahora y no después, mirarnos amablemente y no juzgarnos, no juzgar al resto, salir de la faceta de imposiciones, de tiempos cumplidos o no cumplidos, de demostraciones al resto, nos conduce a amarnos y aceptarnos, a soltar lo material y valorar lo inmaterial, nos lleva a la calma a la tranquilidad, y aunque sean 10 minutos de practica es un tiempo valioso que nos ayudará a darnos cuenta de todo lo anterior.

Practicar yoga es un estilo de vida que nos da la oportunidad de nacer de nuevo de olvidar por un momento los problemas, lo que pasó y lo que va a pasar, nos asienta en el presente en la atención plena hacia nosotros, nos conduce a vivir con más armonía, con pensamientos y sentimientos más bonitos, sin presiones, sin competencias, sin juicios, sin pensamientos dañinos, nos invita a ser bondadosos con uno mismo y con el resto, a avanzar poco a poco y paso a paso en la senda poderosa del autoconocimiento, el yoga no sobre exige, no compete, no busca lo mejor ni señala lo peor de cada uno, solo motiva a seguir practicando un poquito todos los días. Por eso es tan importante en la salud mental, por eso es necesario como actividad física, la combinación de cuerpo y mente hace que sea una valiosa herramienta de terapia para aquellas personas que han perdido su armonía, como menciona Ramiro Calle “El yoga nos despoja de lo que no somos y nos acerca a lo que siempre hemos sido”.