
MEDICINA ALTERNATIVA

EFECTOS DEL HATHA-YOGA SOBRE LA SALUD. PARTE II.

Vivian López González¹ y Alejandro Díaz-Páez Waterland¹

RESUMEN: Se señala el interés creciente en la promoción de la salud que ha incrementado la práctica de ejercicios provenientes de la medicina tradicional india. Por esta razón pretendemos en este artículo exponer algunas de las investigaciones científicas llevadas a cabo para demostrar los beneficios de los ejercicios del sistema Hatha-Yoga en el funcionamiento del organismo y por consiguiente, su aplicación para el tratamiento de diversos padecimientos, para distintas edades. También se ofrecen algunas consideraciones sobre las principales limitaciones de dichas investigaciones.

Descriptores DeCS: **YOGA; ESTADO DE SALUD.**

El empleo del Yoga para diversos padecimientos

Desde tiempos remotos se conoce los efectos de las técnicas Yoga en el tratamiento de diferentes trastornos. Por ejemplo, se recomienda el Pranayama Bhastrika y las técnicas Uddiyana, Paschimottanasa, Vakrasana, Mayurasana, Trikonasana, Viparitakarani y la Savasana para aliviar la acidez. En el tratamiento de las cefaleas pueden emplearse la respiración rítmica Nadi-Sodhana y las técnicas Viparitakarani y la Savasana. Para la obesidad se sugieren

los Pranayamas: Bhastrika, Ujjayi, Kriya Kapalabhati, el Bandha Uddiyana, y las Asanas Paschimottanasa, Trikonasana, Vakrasana, Sarvangasana, Sirshasana, Dhanurasana y Savasana.¹

Como resultado de investigaciones científicas se ha demostrado la efectividad de la relajación Yoga en la disminución de la presión arterial diastólica y sistólica en personas hipertensas,²⁻⁶ así como la reducción del consumo de medicamentos antihipertensivos.⁵

Ampliamente se ha reconocido la utilidad de las prácticas Yoga, especialmente los Pranayamas, en el tratamiento del asma

¹ Investigador agregado. Centro de investigaciones Psicológicas y Sociológicas. Laboratorio de Estudios Psicosociales de la Salud. Ciudad de La Habana.

bronquial, con la consiguiente mejora de los síntomas, la disminución en el consumo de medicamentos y las modificaciones en la reactividad pulmonar.^{3,7-11} Esto es posible, en gran medida, gracias a que disminuye la hiperactividad psicológica y la inestabilidad emocional, reducen por tanto, la descarga vagal eferente, y causan la broncodilatación y el decrecimiento de la reactividad pulmonar.⁸

La terapia Yoga es aconsejable en el tratamiento a personas con diabetes, no dependientes de la insulina, y se constata una significativa reducción en los niveles de hiperglicemia, la hipoglicemia oral y en las drogas hipoglicémicas.¹²

Cuando se combinan los ejercicios con el tratamiento habitual de enfermos alcohólicos, se acelera el proceso de rehabilitación, lo que implica, cambios en los niveles de satisfacción y estabilidad emocional.¹³

El tratamiento de los desórdenes vertebrales es posible gracias al incremento de la elasticidad de los músculos cortos, la relajación muscular local y general, el fortalecimiento de los músculos extensores y el mejoramiento de la postura, por un lado, y una mayor estabilidad del sistema nervioso autónomo, un mejor estado de ánimo, enfrentamiento de las tensiones y reevaluación positiva del dolor por el otro.¹⁴

Los beneficios de dichas prácticas también pueden observarse en el tratamiento de diversas enfermedades de orden psíquico, tales como las neurosis, la epilepsia, los estados prepsicóticos y psicóticos y en menor medida en los trastornos psicopáticos.¹⁵

Asímismo contribuyen al manejo de síntomas asociados con el estrés psicológico.¹⁶

Las prácticas Hatha-Yoga en diferentes grupos etareos

A pesar de que algunos gurus hindúes no aconsejan al Hatha-Yoga antes de los 10

ó 12 años, las evidencias destacan su utilidad tanto en el mejoramiento de las funciones intelectuales,¹⁷ como en las relaciones interpersonales y una mejor adaptación social,^{18,19} en niños y adolescentes.

Por ejemplo, en niños de 6 a 16 años con retardo mental medio, moderado y severo, se observan mejorías en el coeficiente intelectual, luego de 1 año de entrenamiento Yoga, consistente en ejercicios de respiración, Pranayama y Kapalabhati, el Sithlikarana Vyama -ejercicio Yoga para aflojar las articulaciones-, el Suryanamaskar -saludo al sol con 12 posturas Yoga-, la Savasana y la meditación. Dichas técnicas, al aflojar las articulaciones y relajar la musculatura mejoran las habilidades motoras. Con el control de la respiración se incrementa la coordinación psicomotora. El dominio sobre la mente mejora los procesos de atención y concentración y como consecuencia, el cociente de inteligencia.²⁰

Igualmente se ha demostrado la efectividad del Yoga en el mejoramiento de la salud de adolescentes asmáticos, al aumentar el funcionamiento pulmonar y la capacidad para el ejercicio, efectos que se constatan, aún 2 años después, en la reducción de síntomas y la ingestión de medicamentos antiasmáticos.¹² A pesar de que existe una tendencia a la disminución de la eficacia de las prácticas, proporcional a la edad, no existen limitaciones para las personas de edad avanzada, siempre que éstas sean moderadas y progresivas, previa realización de exámenes radiográficos.¹⁵

En 6 meses de prácticas en personas de la tercera edad es posible disminuir la tensión emocional, lograr una mejor relajación, flexibilidad y un mayor sentimiento de autodominio.²¹ Incluso con 2 frecuencias semanales por espacio de sólo 16 semanas se obtiene una reducción significativa de la presión sanguínea tanto sistólica como diastólica y del peso corporal (ligeramente). Perciben más cambios positivos en la calidad de vida, tanto desde el punto de vista social, personal como físico.²²

Como puede apreciarse, existe una gran cantidad de experiencias que avalan las modificaciones que provocan en el organismo humano, las técnicas de Yoga, así como su importancia terapéutica. Sin embargo, no debe perderse de vista el abordaje, en toda su complejidad subjetiva y social, de la potencialización del ser humano, que es precisamente la esencia del Yoga y que constituye un factor importante que debe tenerse en cuenta en las investigaciones.

En nuestra opinión, más importante que el estudio de las técnicas del Yoga, es la investigación del Yoga como sistema. El análisis por técnicas es insuficiente para el avance científico, pues no son más que medios para obtener determinados objetivos esenciales.^{23,24}

Incluso, la técnica más elevada del Yoga (Samadhi), que requiere como condición para su práctica un alto nivel de desarrollo, no es más que un medio para obtener el verdadero objetivo del Yoga: elevar la actividad consciente del individuo, de manera tal que éste progrese en todas las facetas de su ser.

Por otra parte, el análisis del Hatha Yoga puro, aunque sea de manera integral, tampoco es suficiente para la comprensión y real investigación de la concepción Yoga, pues esta disciplina no permite por sí sola alcanzar los más elevados estados de desarrollo humano, establecidos por el sistema como un todo,²³⁻²⁷ sino que es considerada como una disciplina preparatoria para el verdadero trabajo de Yoga. Recibe el denominativo de Yoga en sentido amplio, sólo indicando la totalidad del proceso de autoperfeccionamiento.²⁸

Pensamos que las investigaciones deben también estar encaminadas a desentrañar las relaciones entre las modificaciones parciales producidas por los ejercicios y los mecanismos reguladores centrales o esenciales del individuo. Ello no debe enfocarse

sólo con una óptica psicofisiológica, sino que debe trascender a los planos subjetivo, psicológico y social. Las prácticas no se manifiestan al margen de la concepción general del mundo que tenga el individuo, estrechamente relacionada con el desarrollo de su personalidad, y por supuesto con las condiciones socioculturales existentes en general.

En este sentido, la asimilación de las técnicas no es igual en individuos, grupos y sociedades, por lo que las investigaciones debieran tener esto en cuenta con mayor profundidad. Así como valorar el empleo combinado de estas técnicas con la psicoterapia u otros métodos de influencia psicológica y social, culturalmente más asequibles al hombre occidental, que pueden emplearse exitosamente en función del objetivo fundamental del Yoga.

Todo esto nos lleva a considerar que las investigaciones deben hacer énfasis, no sólo en el conocimiento de las técnicas, sino, sobre todo, en el conocimiento de lo que se pretende lograr con ellas en el sistema del Yoga. Esto permitirá, entre otras cosas, esclarecer lo que está detrás de la ausencia o permanencia de los sujetos en las prácticas.

Otro factor que limita el progreso científico en relación con el Yoga, específicamente en el campo de la salud, es que en muchas de las investigaciones, la salud es entendida sólo como ausencia de enfermedad. Por ello, generalmente no se controla adecuadamente el hecho de si se produce o no un cambio en la concepción del mundo del paciente bajo la práctica del Yoga, así como tampoco el carácter ni el alcance de este cambio, tanto para el propio individuo como para la sociedad.

Es importante tomar en consideración que, aún cuando la persona enferma no mejore clínicamente, puede encontrar un nuevo sentido a su vida, una nueva visión del mundo que le permite ser más eficiente

en su trabajo, en sus relaciones con los demás, encarando así la vida desde una perspectiva mejor.

Finalmente, en la búsqueda de los efectos del Yoga para la salud, se requiere, por

tanto, enfocar al hombre desde una perspectiva amplia, que contemple la salud no sólo como ausencia de enfermedad, sino como una adecuada expresión en los niveles físico, mental, espiritual o mental superior y social.

SUMMARY: The growing interest in health promotion has increased the practice of exercises from Indian traditional medicine. For this reason, we pretend to approach some of the scientific investigations performed to show the benefits of exercises from the Hatha-Yoga system for the functioning of the organism and their application in the treatment of diverse diseases at different ages. Some considerations on the main limitations of such investigations are also explained.

Subject headings: **YOGA; HEALTH STATUS.**

Referencias bibliográficas

1. Ananda Sri. Yoga: Harmony of mind and body. The complete book of yoga, 1952.
2. Brownstein AH, Dember MI. Treatment of essential hypertension with yoga relaxation therapy in a USAF aviator: a case report. *Aviat Space Environ Med* 1989;60(17):684-7.
3. Sing RH. Evaluation of some Indian traditional methods of promotion of mental health. *Activ Nerv Sup* 1986;28(1):67-9.
4. Patel C, Surrey C North WRS. Randomised controlled trial of yoga and biofeedback in management of hypertension. *Lancet* 1975;2:93-5.
5. Patel C, Surrey C. 12-month follow up of yoga and biofeedback in the management of hypertension. *Lancet* 1975;1:62-4.
6. Patel C. Yoga and biofeedback in the management of hypertension. *Lancet* 1973;2:1053-5.
7. Maevckii AA. Hatha-yoga en el tratamiento ambulatorio de pacientes con asma bronquial (en ruso). *Klin Med* 1990;68(1).
8. Nagendra HR, Nagarathna R. An integrated approach of yoga therapy for bronchial asthma. *J Asthma* 1986;23(3):123-37.
9. Singh V, Wisniewski A, Britton J, Tattresfield A. Effect of yoga breathing exercises (pranayama) on airway reactivity in subjects with asthma [See comments]. *Lancet* 1990;335(8702):1381-3.
10. Tamarin FM, Conetta R, Brandstetter RD, Chadow H. Increased muscle enzyme activity after yoga breathing during an exacerbation of asthma. *Thorax* 1988;43(9):731-2.
11. Jain SC, Rai L, Valecha A, Jha VK, Bhatnagar SO, Ram K. Effect of yoga training on exercise tolerance in adolescent with asthma. *J Asthma* 1991;28(6):437-42.
12. Jain SC, Uppal A, Bhatnagar SO, Talukdar B. A study of response pattern of non-insulin dependent diabetes to yoga therapy. *Diabetes Res Clin Pract* 1993;19(1):69-74.
13. Calajol A. Yoga as a therapeutic component in treating chemical dependency. *Alcohol Treat Quart* 1986;3(4):33-46.
14. Nespork K. Psychosomatics of back pain and the use of yoga. *Int J Psychosom* 1989;36(1-4):72-8.
15. Auriol B. El yoga y la psicoterapia. Sus aportaciones al equilibrio humano. Barcelona: Editorial Herder, 1992.
16. López V, Fajardo R, Díaz-Páez A, Pimentel E, Lera L. Efectos del tratamiento con ejercicios del sistema hatha-yoga sobre el estrés. *Rev Hosp Psiquiátrico de La Habana, Boletín de Psicología*, 1995;XVIII(2). (En prensa).
17. Telles S, Hanumanthaiah B, Nagarathna R, Nagendra HR. Improvement in static motor performance following yogic training of school children. *Percept Mot Skills* 1993;76(3Pt2):1264-6.
18. Sahasi G. A replicated study on the effects of Yoga on cognitive functions. *Indian Psychol Rev* 1984;27(1-4):33-5.
19. Zipkin D. Relaxation techniques for handicapped children: a review of literature. *J Special Education* 1985;19(3):283-9.

20. Uma K, Nagendra HR, Nagarathna R, et al. The integrated approach of yoga: a therapeutic tool for mentally retarded children: a one-year controlled study. *J Ment Defic Res* 1989;33(5):415-21.
21. Allen KS, Steinkohi RP. Yoga in a geriatric mental clinic. *Actv Adap Aging* 1987;9(4):61-8.
22. Blumenthal JA, Emery CF, Madden DJ, Coleman RE, Riddle MW, Schnieblk S, et al. Effects of exercise training on cardiorespiratory function in men and women > 60 years of age. *Am J Cardiol* 1991;67(15):633-9.
23. Yogananda P. *Autobiografía de un Yogi contemporáneo*. 2a ed. Buenos Aires: Ediciones Siglo Veinte, 1956.
24. Taimni IK. *Vislumbres dentro de la psicología de yoga*. 1973.
25. Aurobindo S. *The harmony o virtue*. *The Karmayogic*;3(Section 7), 1972.
26. Vishnudevanada S. *El libro de yoga*. 7a ed. Madrid; SA, 1984.
27. Vivekananda S. *Filosofía yoga*. Barcelona: Editorial Teosófica, 1923.

Recibido: 3 de junio de 1997. Aprobado: 14 de noviembre de 1997

Lic. *Vivian López González*. Laboratorio de estudios psicosociales de la salud. Lombillo No. 904, entre Panorama y Bellavista, Alturas del Vedado, Ciudad de La Habana, Cuba.