TIMOTHY McCALL

YOGA & MEDICINA

PRESCRIPCIÓN DEL YOGA PARA LA SALUD



EDITORIAL PAIDOTRIBO

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 21:00:35.

YOGA
&
MEDICINA

PRESCRIPCIÓN DEL YOGA PARA LA SALUD

Una obra de la *Yoga Journal*

Dr. Timothy McCall

Fotografías de
Michal Venera

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 21:00:51.

Título original: *Yoga as medecine. The yogic prescription for health and healing*
Publicado según acuerdo con *The Bantam Dell Publishing Group*, una división de Random House, Inc.
Copyright de la edición original: ©2007 by Dr. Timothy McCall

Traducción: Valle García

Revisión Técnica: Álex Monasterio Uría

Diseño cubierta: Rafael Soria

Imagen de cubierta: © Yuri Arcurs

© 2010, Timothy McCall, M. D.

Editorial Paidotribo
Les Guixeres
C/ de la Energía, 19-21
08915 Badalona (España)
Tel.: 93 323 33 11 - Fax: 93 453 50 33
http://www.paidotribo.com
E-mail: paidotribo@paidotribo.com

Primera edición
ISBN: 978-84-9910-013-5
ISBN EPUB: 978-84-9910-583-3

Fotocomposición: Bartolomé Sánchez de Haro
bgrafic@bgrafic.es

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 21:01:07.

A mi madre,

Mary Elizabeth (Betty) McCall,

quien no me dio nombre a mí

pero dio nombre a este libro

Las palabras no pueden expresar el valor total del yoga.
Tiene que experimentarse.

—B. K. S. IYENGAR

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 21:01:07.

Éste libro contiene información general sobre el potencial de curación del yoga y sólo sirve para fines informativos. Como la situación de cada individuo es única, hay que utilizar este libro con moderación y consultar con un médico antes de practicar cualquiera de los ejercicios y las técnicas en él descritos. El autor y el editor se descargan de toda responsabilidad por cualquier efecto adverso que pueda resultar del uso o la aplicación de la información contenida en este libro.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 21:01:07.

ÍNDICE



Cómo usar este libro
Introducción. Un acto de fe

PRIMERA PARTE. EL YOGA COMO MEDICINA

1. El yoga como medicina
2. La ciencia del yoga
3. El yoga para aliviar el estrés
4. Cómo cuidar la salud desde la perspectiva del yoga

SEGUNDA PARTE. LA PRÁCTICA DEL YOGA

5. Practicar yoga de forma segura
6. Cómo elegir un estilo de yoga y un profesor
7. Cómo empezar y cómo continuar

TERCERA PARTE. LA TERAPIA DEL YOGA EN ACCIÓN

8. Ansiedad y ataques de pánico
9. Artrosis
10. Asma
11. Dolor de espalda
12. Cáncer
13. Síndrome del túnel carpiano
14. Síndrome de la fatiga crónica
15. Depresión
16. Diabetes
17. Fibromialgia
18. Dolor de cabeza
19. Enfermedades del corazón
20. Hipertensión
21. VIH / Sida
22. Esterilidad
23. Insomnio
24. Síndrome del colon irritable

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 21:01:30.

25. Menopausia
26. Esclerosis múltiple
27. Sobrepeso y obesidad

Epílogo. El futuro del yoga como medicina
Apéndice 1. Cómo evitar lesiones comunes del yoga
Apéndice 2. Referencias con más información
Apéndice 3. Glosario de sánscrito
Apéndice 4. Palabras sánscritas en nombres de asanas
Notas

Agradecimientos
Créditos de las fotografías de los profesores
Índice alfabético

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 21:01:30.

CÓMO USAR ESTE LIBRO





ESTE LIBRO ESTÁ DIVIDIDO EN TRES PARTES. Los cuatro capítulos que componen la primera parte proporcionan información general sobre el yoga como medicina, la ciencia que lo respalda, la relación del estrés con la salud y la curación y el enfoque del yoga hacia el cuida-do de la salud. No es esencial leer el capítulo 2 sobre la ciencia del yoga para beneficiarse plenamente de este libro. Sin embargo, a aquellos que sean escépticos o intelectualmente curiosos les resultarán intere-santes los artículos sobre estudios científicos en los que se investigan los poderes curativos del yoga del capítulo 2. Además, también ofrece explicaciones de los posibles beneficios del yoga compatibles con la ciencia occidental y artículos sobre cómo la ciencia y el yoga aportan perspectivas complementarias.

La segunda parte contiene material que muchos lectores encontrarán útil. La mayoría obtendrán beneficios leyendo el capítulo 5, “Practicar yoga de forma segura”. Los lectores que quieran más información sobre este tema, incluyendo más detalles sobre anatomía, deben consultar el apéndice 1, “Cómo evitar lesiones comunes del yoga”. En el capítulo 6 se comparan diferentes sistemas del yoga y se ofrece una guía para encontrar un buen profesor. En el capítulo 7 se detalla un programa para comenzar a practicar el yoga y continuar con él.

La primera parte del libro también contiene varios *ejercicios experimentales* con los que se pueden probar prácticas específicas del yoga y observar los efectos por uno mismo. Obtendrás más beneficios de este libro si haces estos ejercicios a medida que los vas leyendo, sobre todo si eres nuevo en el yoga. El yoga es más práctica que teoría. Para entenderlo, hay que practicarlo, y estos ejercicios aportan una introducción agradable –y bastante palpable– a los efectos del yoga sobre el cuerpo y la mente.

La tercera parte de este libro contiene veinte capítulos sobre enfermedades y preocupaciones concretas, desde la ansiedad hasta la pérdida de peso. Aunque puedas sentirte tentado a pasar directamente al capítulo o los capítulos que describen tus problemas, este material tendrá más sentido si lees la primera y la segunda parte completamente o en su mayoría. En cada capítulo de la tercera parte, un profesor experto de yoga describe su enfoque con un estudiante en concreto con la enfermedad en cuestión. Si eres seguidor del yoga, puede que reconozcas a muchos de los profesores como algunos de los principales líderes del yoga en Estados Unidos. De todos modos, también he escogido algunos nombres que no son conocidos, ni siquiera en el mundo del yoga. Yo pienso que ellos también tienen cosas muy interesantes que decir.

Tengamos en cuenta que muchos de los expertos pueden no ser una autoridad para una enfermedad tan fácilmente como para otra. Por ejemplo, que Shanti Kaur Khalsa, profesora de la tradición del kundalini yoga, sea especialista en VIH y SIDA no implica que su enfoque sea

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 21:04:59.

el mejor para esta enfermedad, o que el kundalini yoga funcione peor para un problema diferente. Sólo espero mostrar a lo largo de estos veinte capítulos cómo trabajan algunos de los mejores profesores de tradiciones diferentes. Así que, aunque puedas no padecer el síndrome de la fatiga crónica, puedes estar interesado en el enfoque del viniyoga de Gary Kraftsow del capítulo 14. Si quieres saber sobre el sistema médico tradicional de la India del ayurveda, puedes consultar el enfoque de Sandra Summerfield Kozak sobre la diabetes en el capítulo 16.

Ten en cuenta que los capítulos de la tercera parte son *descriptivos*, no *prescriptivos*. Judith Hanson Lasater, por ejemplo, resalta en el capítulo sobre el dolor de espalda su modo de enfocar esta dolencia con un estudiante que tenía ciática y cuenta por qué le recomendó unas técnicas concretas. No es necesariamente lo que le recomendaría a otro estudiante con dolor de espalda, y puede ser muy diferente de lo que otro profesor sugeriría para el mismo estudiante. De todos modos, teniendo en cuenta esta advertencia, creo que cualquiera que sufra dolor de espalda hallará útil la información que ofrece el capítulo.

También podrás beneficiarte de los capítulos de la tercera parte en los que se tratan enfermedades que pueden no ser tu preocupación principal. La depresión, por ejemplo, puede afectar a tu recuperación de muchas enfermedades, desde las del corazón hasta el cáncer, por lo que muchos lectores sacarán provecho al leer el capítulo 15. Las personas que sufren fibromialgia o el síndrome de la fatiga crónica pueden querer leer el capítulo sobre el insomnio, ya que la falta de sueño suele ser un componente importante de estas enfermedades. La gente con diabetes, sobre todo la variedad más común que suele aparecer en adultos (tipo 2), puede querer echar un vistazo al capítulo sobre la pérdida de peso, ya que el sobrepeso desempeña un papel muy importante en esta enfermedad.

Además, según la perspectiva de los profesores especialistas de yoga, en cada capítulo de la tercera parte se ofrece una información general sobre la enfermedad en cuestión desde el punto de vista de un médico occidental; se comenta cómo puede el yoga completar un tratamiento; se habla sobre las consideraciones especiales y las contraindicaciones y se intenta aportar un enfoque holístico más amplio del problema. Estos capítulos también incluyen las ideas adicionales de otros expertos en yoga.

No pretendo abrumar a nadie con el sánscrito, la antigua lengua del yoga, así que no emplearé muchas palabras sánscritas en este libro. Excepto con algunas palabras indispensables como asana (postura) y pranayama (técnica de respiración), cuando utilizo el sánscrito, suelo aportar su traducción. Al describir algunas posturas del yoga y otras técnicas, empleo una combinación de nombres en inglés[1] y sánscrito, como hacen la mayoría de los profesores de yoga. También hay un glosario al final del libro que define la mayoría de las palabras sánscritas empleadas en el libro y otro con las palabras sánscritas empleadas para nombrar las diferentes posturas.

Los lectores que quieran más información sobre los profesores y los sistemas del yoga que aparecen en este libro pueden consultar el apéndice 2, “Referencias con más información”. El apéndice 3 incluye notas y las referencias de muchos de los estudios citados en este libro. En el epílogo se trata el futuro del campo en evolución del yoga como medicina.

Todas las historias de caso del libro son ciertas. Algunos estudiantes me permitieron usar sus nombres reales; en los casos indicados, he cambiado los nombres de los estudiantes

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 21:04:59.

porque me lo pidieron ellos o porque yo no los entrevisté personalmente. En estos ejemplos, también se alteraron algunas características que podían identificarlos para proteger su confidencialidad. Hay un caso en el capítulo sobre el síndrome de la fatiga crónica que es una composición de varios estudiantes.

[1] El inglés es la lengua original en la que está escrito el libro. En este caso, se han traducido al castellano, como el resto de la obra. *N. de la T.*

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 21:04:59.

INTRODUCCIÓN. UN ACTO DE FE





En este libro, te pido que pienses en el yoga como un tipo de medicina –un concepto que puede ser nuevo y algo extraño para ti. Como es un tipo de medicina que puede otorgar beneficios tanto a sanos como a enfermos, te sugiero que consideres la posibilidad de comenzar con su práctica regular, no importa tu estado de salud actual. Seguro que has visto fotos de contorsionistas haciendo yoga o has oído hablar de las agotadoras clases del "power yoga" o el "hot yoga", lo cual te habrá convencido de que es algo imposible para ti. En ese caso, espero demostrarte que prácticamente cualquiera puede hacer yoga, incluidos aquellos que comienzan con poca fuerza, energía o flexibilidad y aquellos que están enfermos o lesionados.

He de advertir que no soy profesor de yoga de toda la vida ni alguien que puede doblar el cuerpo hasta hacerse un nudo –no lo soy ni de lejos. Soy médico, experto cualificado en medicina interna, que descubrió el yoga a mediana edad y lo consideró y lo sigue considerando un desafío increíble. He visto crecer este desafío de forma constante en cuanto a lo que puedo hacer y en lo bien que puedo sentirme. Mi cuerpo ha cambiado de formas que no pensaba que fueran posibles, al igual que mi estado mental. Cuanto más practico el yoga, más recompensas recibo.

Me inscribí en mi primera clase de yoga con el mismo espíritu que a las clases de salsa y de tai chi. Simplemente era algo interesante de lo que había oído hablar y que decidí probar. No llegué con el convencimiento de que el yoga me cambiaría la vida, pero lo hizo.

Al principio, mi progreso fue lento. Estudié yoga de manera informal durante un par de años, asistiendo a clase una semana sí y otra no, más o menos. A causa de mi apretada agenda, nunca me parecía encontrar tiempo para practicar en casa, incluso aunque mi profesora, Patricia Walden, me hubiera dicho tantas veces que quince o veinte minutos al día eran mucho más valiosos que una sesión más larga una vez a la semana.

Como mucha gente que practica deportes de competición y nunca presta mucha atención a los estiramientos, yo había comenzado increíblemente rígido. Tenía grandes dificultades para practicar hasta las posturas más básicas. Con las piernas estiradas, no podía tocar el suelo con las puntas de los dedos de las manos. No podía sentarme con las piernas cruzadas sin sentir molestias en la parte superior de la espalda. Tenía dificultades para estirar la espalda doblándola hacia atrás. Incluso aunque disfrutara la sensación de paz que las clases me iban dejando durante los dos primeros años, mi cuerpo nunca llegó a ser mucho más flexible. Entonces tomé una decisión: tenía que realizar un acto de fe.

Decidí levantarme cada mañana durante un año y practicar yoga. Compré una esterilla, una cinta y un libro en el que se describían las posturas básicas de estiramientos, fortalecimiento y

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 21:05:15.

relajación llamadas asanas (su pronunciación es AH-sah-nah). Aunque mi agenda era una locura y sólo pudiera sacar unos minutos, lo conseguiría. Comencé a insertar el yoga en los huecos de mi día. Si estaba sentado ante el ordenador o tenía un descanso entre paciente y paciente, empleaba un minuto en estirar los brazos por encima de la cabeza o doblarme hacia delante, colocar las manos sobre el escritorio y estirar la columna unos segundos. Si estaba de viaje, practicaba asanas en mi habitación de hotel. Comencé a prestar más atención a mi cuerpo; notaba cómo mis hombros tendían a desplomarse cuando me sentaba ante el volante o leía un libro.

Con la práctica regular, comenzaron a ocurrir cosas sorprendentes. Tras unos cuantos meses, comenzó a abrírseme el pecho. Mis amigos y mi familia notaron que mi postura encorvada por haber pasado años estudiando y trabajando ante el ordenador estaba evolucionando. Los nudos que yo ya consideraba algo permanente en la parte superior de mi espalda fueron desapareciendo. Ya no me lesionaba tanto como antes. Los cinco años anteriores a mi práctica del yoga dejé de jugar al baloncesto por unos espolones calcáneos y dejé de jugar un año al tenis por una inflamación en el codo. Sentí unas punzadas que presagiaban un problema en el manguito de los rotadores del hombro. El dolor crónico en el tendón de Aquiles me hacía temer que sufriría el mismo tipo de rotura por el que pasó mi mejor amigo. Todos esos problemas han mejorado actualmente; sospecho que si hubiera estado haciendo yoga todo el tiempo podría haber evitado muchos de ellos completamente.

Quizá los efectos más profundos del yoga en mí fueran los beneficios mentales y psicológicos. Una vez que desarrollé una práctica regular, advertí un cambio en mi actitud. Los problemas no parecían preocuparme tanto. Si se me caían unos cubitos de hielo y resbalaban por todo el suelo de la cocina, no soltaba palabrotas que hubieran tapado con pitidos en los programas de televisión. Simplemente me reía, sacudía la cabeza y los recogía. No parecía preocuparme demasiado. Sin intentarlo de forma consciente, cada vez me acercaba más a lo que enseña la filosofía del yoga: esforzarse al máximo con independencia del resultado.

El yoga produjo un efecto mucho más profundo en mí. Un par de años después de comenzar con el yoga, decidí dejar de atender directamente a los pacientes y dedicar todo mi tiempo a investigar y escribir. Con el auge del enfoque del *managed-care*[1] en la medicina, me resultaba cada vez más estresante y difícil hacer lo que yo consideraba correcto para mis pacientes. Como la cinta transportadora de la sanidad se aceleraba para recortar costes, yo no tenía la oportunidad de conocer a mis pacientes tan bien como quería, con lo que disminuían enormemente los aspectos más satisfactorios de la medicina. No sería correcto decir que el yoga me hizo abandonar mi práctica de la medicina, pero el yoga me hizo escuchar una voz en mi interior que me decía: *Esto ya no funciona*.

Hace diez años que realicé ese acto de fe. Desde entonces, he continuado haciendo posturas de yoga prácticamente a diario y he añadido ejercicios de respiración conocidos como pranayama (prah-nai-YAH-mah), meditación y otras prácticas a mi rutina. Mi cuerpo ha seguido cambiando. He ganado musculación, he perdido peso y soy mucho más flexible. Cuando caliento, puedo ponerme de pie con las piernas estiradas y colocar las palmas de las manos en el suelo. Puedo hacer posturas que antes pensé que nunca podría hacer, aunque todavía hay muchas –como las de doblarse hacia atrás– con las que todavía tengo dificultades.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 21:05:15.

Sin embargo, estos indicadores de mi destreza física no son lo que realmente cuenta.

Lo más importante para mí es la paz mental que he alcanzado, la sensación de gratitud, la apertura gradual, y a veces repentina, de algunas zonas de mi cuerpo y mi mente anteriormente inflexibles, y el sentimiento de comunidad que he hallado con mis alumnos y profesores. Al salir de este mundo loco y vertiginoso, presté más atención a lo que estaba pasando ahí en ese momento y llegué a un lugar sosegado muy dentro de mí –en el interior de todos nosotros. Es como la calma del fondo del océano, que permanece sereno, no importa cuántas olas rompan frenéticamente en la superficie.

Durante los últimos años, además de profundizar en mi práctica del yoga, he estado investigando la aplicación del yoga con gente que padece diversos trastornos médicos. Mi interés lo suscitaron todas las historias que había escuchado de gente que decía que el yoga la había ayudado a superar una depresión, un dolor de espalda o una difícil transición a la menopausia.

El proceso de aprendizaje de la teoría del yoga, sin embargo, no ha sido fácil. Para los principiantes, no existe sólo un lugar para adquirir este conocimiento; el mundo del yoga es increíblemente balcánico. Hay multitud de tradiciones de competición, muchas de las cuales no parecen estar interesadas en compartir sus descubrimientos con otras o con el mundo exterior. Para complicarlo más, algunas cosas que he escuchado de profesores de yoga o he leído en revistas francamente desafían el entendimiento moderno de la anatomía y la fisiología o se sumergen en una metafísica que puede ser desalentadora o prácticamente incomprensible. Además, a muchos profesores de yoga con mucho que ofrecer les da vergüenza promocionar su potencial terapéutico –especialmente por escrito–, mientras que otros que, según mi opinión, tienen menos fundamento afirman con descaro que su estilo de yoga puede curar cualquier enfermedad.

No desistí en mis propósitos y comencé a leer libros, a asistir a clases, talleres y conferencias, a revisar artículos científicos y a buscar profesores y terapeutas de yoga líderes en el ámbito mundial para descubrir lo que estaban haciendo y lo que les parecía más útil. Muchos de ellos aparecen en este libro. También he trabajado con mi profesora, Patricia Walden, empleando el yoga para tratar a personas con males tales como la depresión, el cáncer de mama y el Parkinson. Aunque no hemos hecho estudios científicos rigurosos, mi impresión basada en años de experiencia clínica es que estos alumnos obtuvieron enormes beneficios.

Patricia enseña un estilo de yoga conocido como el método Iyengar, que recibió su nombre del anciano maestro B. K. S. Iyengar y es el estilo que empleamos en el trabajo terapéutico que llevamos a cabo juntos. En mi papel como escritor y científico interesado en investigar este campo, no obstante, he asistido a talleres, he tenido sesiones de terapia privadas y he aprendido de profesores con multitud de estilos diferentes. Una de las cosas más sorprendentes que he observado es que todos los sistemas de yoga terapéutico que he visto parecen ayudar a la gente a curarse.

Este libro, que refleja multitud de buenas opciones del yoga terapéutico, ofrece un enfoque pragmático. Retrata a los profesores de yoga de diferentes tradiciones con un gran abanico de enfoques y herramientas. Cada uno de estos terapeutas del yoga lleva a sus espaldas décadas de experiencia.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 21:05:15.

No todos los estilos de yoga aparecen representados en este libro. Existen muchos enfoques y profesores que son imposibles de investigar o incluir. Algunas omisiones son deliberadas porque no creo que todos los sistemas del yoga, particularmente aquellos que demandan un físico más fuerte, sean apropiados para gente con enfermedades graves. No pretendo criticar estos estilos de yoga para gente sana y en forma; a muchas personas les encantan y los practican.

Como este libro está dirigido a un público occidental y yo soy médico, empleo la lengua y la perspectiva de la ciencia lo máximo posible. Sé que es el mejor modo de mostrar a los médicos y otros profesionales de la salud que el yoga como medicina puede beneficiar a sus pacientes, incluidos muchos de los que no responden bien a las terapias convencionales, pacientes que pueden encontrarse entre los más frustrados de los pacientes que tratamos.

Los médicos más tradicionales no saben casi nada sobre las aplicaciones médicas en potencia del yoga. Pero esto no es un fallo. No recuerdo haber oído una sola palabra sobre yoga en la facultad de Medicina, en los tres años de estudios posteriores en medicina interna o en los muchos seminarios y conferencias a los que asistí en mis más de diez años de práctica médica en un despacho. Si miro hacia atrás, me entristece pensar en todos esos pacientes que he visto antes de descubrir el yoga que se podrían haber beneficiado de él, muchos de los cuales no encontraron alivio en lo que se les ofrecía.

Aunque hay más de cien estudios científicos que revelan que el yoga constituye un tratamiento efectivo para diversos problemas médicos, desde enfermedades del corazón hasta el síndrome del túnel carpiano, el médico medio desconoce gran parte de este trabajo. Aunque algunos de estos estudios, la mayoría realizados en Occidente, han atraído a los medios de comunicación, la gran mayoría de las investigaciones científicas sobre el yoga se llevan a cabo en la India. La mayoría de estos estudios indios son difíciles o imposibles de conseguir en este país, lo cual es en parte la razón de que la mayoría de los médicos y muchos practicantes de yoga nunca hayan oído hablar de ellos. Para aprender más, en 2002 pasé algo más de dos meses viajando a diferentes clínicas de terapia del yoga e instituciones de investigación en la India. Compartiré algunos de mis descubrimientos de ese viaje contigo en este libro. Desde entonces, he vuelto dos veces para continuar con mi investigación, centrándome en particular en las conexiones entre el yoga terapéutico y el antiguo sistema de la medicina india, el ayurveda, que también trataré.

No obstante, no hay artículos de investigación, visitas a clínicas o estudios de médicos expertos suficientes para entender el yoga. Para aprovechar realmente el yoga, uno tiene que experimentarlo por sí mismo. Por eso te insto a considerar que realices un acto de fe, como el que hice yo. Mi experiencia me dice que el yoga funciona, además, evidentemente, de mis pruebas científicas y lo que he observado directamente y escuchado de otros.

Sugiero suspender la incredulidad durante el tiempo suficiente para probar algunas sesiones de yoga y dejar que la experiencia dicte si continuar o no. Si descubres que el yoga no te aporta nada, no habrás perdido mucho. Sin embargo, si la experiencia te abre los ojos como a mí, tienes todo un mundo que ganar.

El yoga es algo que hay que aprender a hacer. Yo lo he practicado durante doce años, pero hay gente que lo ha hecho durante varias décadas y me supera con creces en el yoga. Sin embargo, creo que como médico y como estudiante serio de yoga puedo ofrecer una

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 21:05:15.

perspectiva útil a las personas que esperan curarse, que trabajan curando a otros o que simplemente sienten curiosidad sobre los beneficios saludables del yoga; al contrario que la medicina occidental, el yoga puede ayudar tanto a los sanos como a los enfermos a sentirse mejor.

Si la ciencia es la contribución más grande del mundo moderno al conocimiento, el yoga es la joya del mundo antiguo. Yo creo que estos dos modos de sabiduría –que parecen tan diferentes, incluso contrarios– pueden reconciliarse y hacer que nuestro entendimiento avance más que cualquiera de las dos disciplinas por separado. Si se combinan las destrezas de estos dos grandes sistemas, el resultado puede ser un aumento de las posibilidades de gozar de una mejor salud, reducir síntomas molestos y aliviar el sufrimiento.

El yoga no es una panacea, sino una potente medicina para el cuerpo, la mente y el espíritu. Sobre todo, el yoga es un camino. Cuanto más se esté con él y más corazón se ponga en el viaje, más lejos se llegará.

[1] *Managed-care*. Sistema sanitario cuyo fin es reducir costes ofreciendo calidad bajo el control de una compañía de seguros. *N. de la T.*

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 21:05:15.

PRIMERA PARTE



EL YOGA COMO MEDICINA

El yoga es un 99% de práctica
y un 1% de teoría.
—PATTABHI JOIS

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

CAPÍTULO 1

EL YOGA COMO MEDICINA

No importa que estés enfermo o débil, que seas joven, viejo o muy viejo,
puedes tener éxito con el yoga si practicas con diligencia.
—SVATMARAMA (HATHA YOGA PRADIPIKA)



Si eres nuevo en el yoga, bienvenido. El yoga puede cambiarte la vida. Si ya practicas yoga pero quieres aprender más, quizá ya conozcas el potencial del yoga para cambiarte la vida. Si estás enfermo, puede ayudarte a sentirte mejor. Si tienes depresión o ansiedad, te sientes cansado todo el tiempo, eres adicto a alguna droga o te preocupa tu dolor de espalda, el yoga puede ayudarte a seguir el camino adecuado hacia la recuperación. Para los que padezcan problemas de salud crónicos como la artrosis, la diabetes, la esclerosis múltiple o el VIH/SIDA, la práctica regular del yoga puede ayudar a vivir mejor y, con toda probabilidad, a vivir más tiempo. Y los que sufran síntomas temporales –como dolor de cabeza por tensión muscular, sofocos o sinusitis– pueden encontrar alivio en posturas específicas, técnicas de respiración y otras prácticas del yoga.

Como doctor en medicina durante más de veinte años, puedo decir que el yoga es simplemente el sistema más poderoso de salud y bienestar en general. Incluso si te encuentras entre los que actualmente pueden llamarse temporalmente sanos, como medicina preventiva, el yoga es lo más cercano a un centro comercial de la medicina que podrás encontrar. Este complejo sistema puede reducir el estrés, aumentar la flexibilidad, perfeccionar el equilibrio, disminuir el sobrepeso, fortalecer los huesos, evitar lesiones, mejorar el humor, optimizar la función inmune, aumentar el aporte de oxígeno a los tejidos, elevar el funcionamiento y el cumplimiento sexuales, favorecer la integridad psicológica y promover el bienestar espiritual. Y esto sólo es una lista parcial.

El yoga observa desde un punto de vista diferente al de la medicina occidental sobre lo que constituye la salud; esto puede ser en parte la razón de que sea tan efectivo. La ausencia de síntomas no es igual a salud en el yoga. La salud en los que lo practican se extiende más allá de no tener dolor de cabeza o de rodilla; incluso de haber superado un cáncer. Se trata de optimizar la función de todos los sistemas del cuerpo, desde los músculos hasta la digestión, la circulación y el sistema inmune. Se trata de un bienestar emocional, una elasticidad espiritual y optimismo, incluso júbilo. El yoga enseña que sólo cuando estos elementos se alinean se puede maximizar la oportunidad de gozar de una buena salud y alcanzar la curación.

El yoga imagina una red de casualidades mucho más compleja que el número limitado de factores que la mayoría de los médicos consideran. En el caso de las enfermedades coronarias, por ejemplo, hay que mirar más allá del colesterol y la presión sanguínea; la intención de la mente de perpetuarlo, el temperamento emocional, las conexiones con otras personas y si se vive en función de algún propósito mayor. La idea es que existen multitud de

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

factores que pueden afectar a tu bienestar y que la forma más eficaz de remediar los problemas de salud consiste en trabajar con las diversas áreas simultáneamente. Precisamente, esto es lo que hace el yoga.

En el yoga, se realiza un trabajo espiritual que afecta al cuerpo. Se estiran y fortalecen los músculos, lo cual afecta a la circulación, la digestión y la respiración. Se calma y se fortalece el sistema nervioso, y eso afecta a la mente. Se cultiva la paz mental, y eso afecta al sistema nervioso, al sistema inmune y al sistema cardiovascular. El yoga dice que si miras con claridad verás que todo lo que hay dentro de ti está conectado con todo lo demás. Desde el punto de vista terapéutico, se observa que se puede mejorar el funcionamiento de un órgano o sistema si se intenta mejorar todo.

Una diferencia crucial entre el yoga como medicina y la medicina convencional es el énfasis holístico del yoga del fortalecimiento que consigue sobre el cuerpo y la mente. La mayoría de los médicos a los que acudas diciendo que te encuentras mal pero sin un dolor específico u otros síntomas, además de mandarte algunas pruebas para descartar las posibilidades de padecer diferentes enfermedades, no tendrán mucho que ofrecerte. Si te interesa que tu sistema nervioso sea más elástico, optimizar tu inmunidad o mejorar tu capacidad respiratoria, poco podrán sugerirte.

Lo contrario es la verdad del yoga. En lugar de competir con la medicina convencional, el yoga puede completarla. Verdaderamente, en mi experiencia, el yoga puede ayudarte a aprovechar más cualquier cuidado que estés recibiendo, alternativo o convencional. Como adjunto a otros cuidados, el yoga tiene una ventaja por encima de otras modalidades que suelen etiquetarse como medicina alternativa. Puede ampliar los beneficios, y como el yoga puede ofrecernos el uso de menos medicamentos o hierbas o emplearlos en menores dosis, los efectos secundarios son menores. Además, al contrario que los tratamientos que pueden interferir con otros –del modo que las vitaminas pueden interferir en la quimioterapia o algunas hierbas con los anestésicos–, es totalmente imposible que una buena elección del yoga pueda interactuar negativamente con cualquier otro tratamiento.

El yoga parece ser efectivo en el tratamiento de una amplia variedad de enfermedades. Examinaremos las pruebas científicas más adelante, pero de momento veamos lo que tienen que decir las personas que han probado el yoga terapéutico. En 1983 y 1984, el *Yoga Biomedical Trust* con sede en Londres, dirigido por el Dr. Robin Monro, estudió a 2.700 personas, la mayoría de edades comprendidas entre los 31 y los 60 años, que empleaban el yoga de forma terapéutica. Para participar, tenían que haber practicado yoga al menos dos horas a la semana durante un año como mínimo. Aunque el número de personas con alguna enfermedad concreta era pequeño, los resultados (ver tabla 1.1) eran impresionantes: el 98% de los que sufrían dolor de espalda, el 90% de los pacientes con cáncer, el 82% de las personas con insomnio y el 100% de los alcohólicos consideraban que el yoga era útil. El menor índice de éxito del estudio se registró en mujeres con “problemas menstruales”: dos de cada tres consideraban que el yoga las había ayudado.

TABLA 1.1 ENFERMEDADES QUE MEJORARON CON EL YOGA, DATOS RECOGIDOS POR EL AUTOR

	PORCENTAJE DE

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

PROBLEMA MÉDICO	NÚMERO DE PERSONAS ESTUDIADAS	AYUDADOS POR EL YOGA
Alcoholismo	26	100
Ansiedad	838	94
Artrosis y problemas reumáticos	589	90
Asma o bronquitis	226	88
Problemas de espalda	1.142	98
Cáncer	29	90
Diabetes	10	80
Úlcera duodenal	40	90
Enfermedades coronarias	50	94
Hemorroides	391	88
Hipertensión	150	84
Insomnio	542	82
Trastornos de la menopausia	247	83
Problemas menstruales	317	68
Migrañas	464	80
Trastornos neurológicos y neuromusculares	112	96
Obesidad	240	74
Síndrome premenstrual	848	77
Tabaco	219	74

Fuente: *The Yoga Biomedical Trust*, Londres.

Imagina cuánto se oiría hablar sobre una nueva medicina que pudiera funcionar aunque fuera sólo una parte. Sin embargo, mi experiencia me dice que pocos en la comunidad médica o el público general saben lo que el yoga les puede ofrecer. Estoy convencido de que parte del problema se debe a que mucha gente que puede beneficiarse del yoga no se atreve porque no entiende bien lo que es, quién puede hacerlo y quién no debería. Por tanto, antes de adentrarnos más profundamente en la esencia de cómo se usa el yoga como medicina, me gustaría tratar estos temas.

Malentendidos comunes sobre el yoga y su terapia

EL YOGA NO ES… SÓLO PARA GENTE FLEXIBLE Y EN FORMA

Hay gente que evita el yoga porque piensa que es sólo para gente que se puede doblar como una goma. Creen que es para gente joven, fuerte y atlética, y si te fijas en las fotos de las revistas o en algunas clases fuertes de yoga, seguramente te llevarás esa impresión.

Es bastante curioso que cuando uno siente que no sería capaz de hacer yoga, el yoga puede resultarle especialmente útil. Los terapeutas del yoga saben bien que la gente que no tiene experiencia con el yoga suele hacer mayores progresos con sus problemas de salud que los estudiantes con años de experiencia. De hecho, son éstos los que encuentran en el yoga un

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

mayor desafío, creen que son buenísimos en su práctica y piensan constantemente que tienen mucho que ganar.

EL YOGA NO ES… SÓLO PARA PERSONAS SANAS

Durante mis investigaciones en la India, visité centros en los que se trataba a gente con todo tipo de problemas físicos, mentales y emocionales: ancianos, personas con rigidez, con enfermedades crónicas que arrastraban durante años, con dolores, con depresiones tan fuertes que no les permitían levantarse de la cama… El yoga ha sido muy útil con esquizofrénicos y con niños con síndrome de Down, parálisis cerebral y autismo. Los que están atados a una cama o una silla de ruedas pueden hacer un tipo de yoga adaptado a sus necesidades y capacidades. Hay gente con más de 80 o 90 años que hace yoga y estoy convencido de que si tú lo practicaras, aumentarías tus posibilidades de llegar a esas edades y sentirte bien cuando las hayas alcanzado.

El yoga ha ayudado a pacientes con cánceres y problemas cardíacos tan avanzados que se les recomendaban operaciones urgentes. En casi todos los casos, los terapeutas del yoga animan a sus alumnos a continuar con su tratamiento médico convencional. Sin embargo, muchos estudiantes de yoga advierten pasado algún tiempo que lo necesitan menos: la medicación puede reducirse y algunos medicamentos llegan a ser completamente innecesarios, la cirugía puede retrasarse y luego cancelarse. En la India, hablé con pacientes cuyos signos de artritis reumatoide o diabetes del tipo 2 habían desaparecido con la práctica regular. No es la experiencia de todo el mundo, pero demuestra que puede ser muy posible.

EL YOGA NO ES… UNA RELIGIÓN

El yoga no es una religión. Aunque el yoga proviene de la antigua India, no es una forma de hinduismo. De hecho, el yoga lo practican alegremente cristianos, budistas, judíos, musulmanes, ateos y agnósticos (ver página 277). Es cierto que el yoga tiene un lado espiritual, pero no pertenece a ninguna creencia en particular que se beneficie de él. Quizá lo más apropiado sea observar el yoga como algo semejante a Alcohólicos Anónimos. Al igual que Alcohólicos Anónimos, el yoga tiene una dimensión en la que te puedes centrar o ignorar totalmente, depende de lo que te resulte más útil. Al igual que Alcohólicos Anónimos, el yoga es compatible con cualquier religión o con ninguna, si así lo prefieres.

También como en Alcohólicos Anónimos, el yoga permite “escoger lo que te sea útil e ignorar lo demás”. La meditación, considerada muy efectiva por mucha gente para diversos problemas, se originó en el yoga y sigue siendo parte esencial de él; aunque la meditación suele considerarse una práctica budista, el propio Buda hacía yoga. Pero si la meditación te parece demasiado ajena para ti, no la hagas. Si los cantos del *Om* te resultan extraños, canta algo diferente, una oración a Jesús o a Alá o para la paz, o no cantes nada si no quieres. En las miles de clases a las que he asistido, nunca he visto a un profesor quejarse si un estudiante no cantaba. También he descubierto que hasta los que no tienen ningún interés espiritual o los que sufrieron experiencias religiosas traumáticas en su infancia no tienen problemas con lo que ocurre en las clases de yoga o en las sesiones terapéuticas. Es una de las bellezas del yoga.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

Existen tantas prácticas y tantos modos de adaptar esas prácticas que puede cubrir las necesidades prácticamente de cualquiera.

¿Qué es el yoga?

El yoga es una tecnología sistemática que sirve para mejorar el cuerpo, entender la mente y liberar el espíritu. Quienes practican yoga suelen ser más flexibles, más fuertes, más enérgicos, más delgados y más juveniles que la gente que no lo practica. Lo que se observa en el exterior es un reflejo de lo que ocurre en todos los sistemas del cuerpo. Con la práctica, se fortalece y se calma el sistema nervioso. Se aumenta el flujo sanguíneo hacia los órganos internos y se transporta más oxígeno a las células. Se elimina la confusión mental que puede turbar nuestra vida, lo cual nos permite ver las cosas con más claridad. Se cultivan los músculos espirituales de modo que se puede vivir más feliz, con menos ansiedad y con más paz.

El yoga cuenta con varias herramientas que pueden ayudarnos a superar uno de los factores principales que minan la salud y el bienestar de muchos en el mundo moderno: un desequilibrado sistema de respuesta al estrés. Como el estrés es un factor de muchas enfermedades –desde ataques al corazón hasta esterilidad– el papel del yoga en la reducción del estrés ayuda a explicar por qué éste es útil en tantas situaciones. No obstante, la reducción del estrés es buena para todo el mundo, no sólo para los enfermos. Una clase de yoga, o incluso un simple ejercicio de respiración, puede ayudarte a calmarte y sentirte más centrado. En el capítulo 3, “El yoga para aliviar el estrés”, se trata este tema con más detalle.

Los beneficios que aporta el yoga a la salud pueden explicarse en parte por el hecho de que diversas prácticas de estiramientos, respiración, movimientos, equilibrio, meditación y fuerza –los elementos de lo que se conoce como hatha yoga (pronunciado HOT-uh, no HATH-ah)– aportan muchos de los beneficios de otras actividades muy valiosas como caminar, levantar pesas o la retroalimentación, además de muchas más. A diferencia de algunos estándares de salud como las máquinas de escalones, las bicicletas estáticas y las cintas de correr –en las que los minutos parecen pasar dolorosamente despacio–, el yoga puede ser divertido. Mucha gente que lo practica con regularidad descubre que el yoga se hace más interesante con el tiempo. No conozco a nadie que se sienta así haciendo abdominales.

Hay una continuidad en los efectos del yoga. Primero, puede relajarte. Además, puede conducir al alivio de algunos síntomas de tu enfermedad. Con la práctica habitual, sobre todo de los ejercicios de estiramientos y fortalecimiento conocidos como asanas y las técnicas de respiración conocidas como pranayamas, el cuerpo y la respiración se fortalecen. La postura y la capacidad pulmonar mejoran, al igual que la función intestinal, el drenaje linfático y el funcionamiento del sistema inmune. Gradualmente, uno se va sintiendo más equilibrado, más capaz de resistir las hondas y las flechas de la temible fortuna.



El yoga es una medicina fuerte, pero lenta. No esperes curas de un día para otro con el yoga (aunque hay mucha gente que comienza a experimentar los beneficios muy pronto). Una de las diferencias principales entre el yoga y muchos otros enfoques para curar es que el yoga se construye sobre sí mismo, se va haciendo más efectivo con el tiempo. Esto no ocurre con la mayoría de las medicinas o

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

las operaciones, ya que su efectividad suele ir disminuyendo gradualmente. En este sentido, el yoga es como aprender a tocar un instrumento musical: cuanto más compromiso tengas con él y más practiques, mejor te sentirás y más preparado estarás. Una conclusión que se desprende de esto es que el yoga no es el tratamiento adecuado para problemas graves como huesos rotos, infecciones importantes o emergencias quirúrgicas. Estos problemas deben solucionarse en establecimientos médicos convencionales y el tratamiento de estos problemas graves se realiza con la fuerza alopática de la medicina.

De hecho, el yoga tiene que ver con el equilibrio. Mucha gente tiene la impresión de que la práctica física del yoga tiene que ver con la flexibilidad, pero la flexibilidad física no es el objetivo principal de la práctica de asanas; el equilibrio sí lo es. Algunas personas que se apuntan a yoga, especialmente las mujeres, son muy flexibles; lo que buscan es fuerza. Otras personas, incluidos muchos hombres, son muy fuertes cuando llegan por primera vez a yoga, pero les falta flexibilidad. Algunos estudiantes de yoga se ven debilitados por el miedo. Otros tienen problemas de motivación. Hay gente que no puede relajarse. Lo que hace la práctica del yoga es desafiarte en lo que necesites, transformando los lastres en fuerzas y consiguiendo que seas una persona más equilibrada. La práctica de asanas se equilibra por sí sola porque involucra diferentes posturas de cada una de las categorías principales (ver páginas 13 y 14). Lo ideal, si las condiciones físicas lo permiten, es incluir algunas posturas vigorosas que se equilibran con la relajación. Ésta es una de las razones por las que las clases de yoga casi siempre terminan con la savasana (shah-VAH-sah-nah), postura del cadáver. Del mismo modo, se pueden equilibrar las asanas con pranayamas, meditación, cantos, visualización guiada y otras técnicas.

El yoga consta de una serie de prácticas que permiten ganar disciplina, fuerza y autocontrol de forma constante mientras se cultivan la relajación, el conocimiento y la ecuanimidad. Aunque no se inventó originariamente para mejorar la salud o facilitar la recuperación de enfermedades graves –así fue y sigue siéndolo para los que lo emplean de ese modo, como camino espiritual, para encontrar la felicidad y el significado en un mundo caótico y fuera de control–, cada vez hay más pruebas científicas que sugieren que el yoga tiene un importante valor terapéutico. Analicemos un ejemplo del mundo real de alguien que utiliza el yoga como medicina para lidiar con algún problema médico.

Dolores Johnson es una mujer muy atractiva de ascendencia africana y europea cuyos padres fueron emigrantes de primera generación desde una isla tropical. Parece casi una década más joven de lo que es a sus cuarenta y dos años. Es cálida, luce una amplia sonrisa y sus ojos desprenden un tímido brillo. Hay algo en su presencia que yo he asociado con la gente a la que el yoga ha cambiado la vida: se la ve calmada, feliz, agradecida y llena de vida.

Es sorprendente observar que, a pesar de que aparenta estar rebosante de salud, Dolores es portadora del virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) desde hace más de 15 años. Dolores (no es su verdadero nombre porque, como ella dice, no quiere "revelárselo" a la empresa de alta tecnología para la que trabaja, aunque la discriminación hacia los afectados por el VIH sea ilegal) ha estado empleando el yoga como parte de un amplio tratamiento para tratar su infección. Cuando conocí a Dolores en 2002, había dejado todos los medicamentos del VIH sin que hubieran disminuido sus células T –y con la bendición de otros médicos– durante más de un año. Se había sumergido en una combinación de yoga, hierbas chinas, acupuntura, lectura de las Sagradas Escrituras, meditación y oración.

Además del VIH, a Dolores le habían ocurrido más desgracias. A los 15 años, perdió a su madre a causa de un doloroso cáncer de mama. Pronto también murió su padre debido a un tumor cerebral dos años más tarde. Después, antes de los treinta, supo que su novio Steve (también un seudónimo) le había contagiado sin saberlo el VIH. Le llegó una carta que lo informaba de que su ex mujer había sido infectada durante una transfusión sanguínea durante su batalla contra la enfermedad de Hodgkin.

Cuando Dolores y Steve dieron positivo en la prueba del VIH, la ignorancia de la gente y el miedo al SIDA los dominaron. Era 1990, un año antes de que Magic Johnson hiciera público que era portador del virus. Pronto se

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

casaron. Como Steve se había infectado años antes y había estado mucho tiempo sin tratamiento, su sistema inmune estaba tan dañado que ni siquiera los avances más significativos en la medicina pudieron salvarlo. Murió en 1999.

Un año antes de que Steve muriera, Dolores asistió a una clase de yoga a la que la había invitado un compañero de trabajo. Ella pensaba que la ayudaría a soportar el estrés de cuidar a su moribundo marido en casa y seguir trabajando en un empleo tan duro.Al final de la primera sesión, una clase suave dirigida por un profesor entrenado en el estilo kripalu del yoga, Dolores se sentía desgarrada. “Estaba enfadada. Estaba molesta”, dice.“Me sentó muy bien”.Tras un tiempo, se pasó a clases más potentes de yoga.También comenzó a practicar en casa varias veces por semana, a veces con ayuda de un vídeo de instrucciones de yoga.

Dolores cree que las posturas han fortalecido sus músculos y que todos los ejercicios de respiración y estiramientos han ayudado a su sistema inmune. Además de los beneficios físicos, dice que el yoga la divierte. “A medida que hago yoga y aprendo más sobre él, me doy cuenta de cuánta potencia me está dando para confiar más en mí misma, en mi cuerpo y en mi conexión con el universo y mi espiritualidad”, dice. “Y me gusta mucho”.

La historia de Dolores todavía no ha terminado, volveremos a ella más adelante en este libro. De todos modos, esto nos da pruebas de la potencia que tiene el yoga a la hora de cambiar nuestras vidas.

Las raíces del yoga como medicina

La cultura india se encuentra entre las más antiguas del mundo, y el yoga es un regalo que nos ha sido otorgado a nosotros. Según el experto Georg Feuerstein, el yoga puede remontarse al siglo VII a.C., aunque nadie sabe con seguridad lo antiguo que es. El yoga llegó a Estados Unidos cuando el swami Vivekananda, un monje hindú, dio una fascinante conferencia sobre el yoga y la unidad del objetivo de las diferentes religiones como parte de la Exposición Universal de Chicago en 1893, también llamada *World’s Columbian Exposition*.

Mientras que la ciencia está ahora comenzando a validar muchas de las afirmaciones realizadas por practicantes y terapeutas del yoga, quizá te preguntes cómo una cultura tan antigua pudo haber dado con tantas verdades. Los antiguos yoghis no tenían máquinas fantásticas ni tecnología avanzada para estudiar los órganos internos ni el sistema nervioso. Lo que hacían era emplear los poderes de observación del propio cuerpo. Manipulaban el cuerpo de cualquier modo que se les ocurriera y experimentaban con varias técnicas para canalizar la respiración y así investigaban sus efectos. Creían que lo que observaban en ellos mismos les ayudaría a entender mejor el mundo que los rodeaba; cuanto más investigaban y observaban, más sofisticada era su capacidad para percibir diferentes aspectos y sutilezas del cuerpo.

En las cuevas del Himalaya, los escondrijos de los bosques y los ashrams del campo, guiados por los descubrimientos de las generaciones que los precedían, los aspirantes cantaron, meditaron y experimentaron con sus cuerpos de forma devota y sistemática durante siglos. Aprendieron a estirar los músculos, a mejorar la funcionalidad de las articulaciones, a alinear los huesos en varias posturas y a observar lo que ocurría. Se ponían cabeza abajo y se doblaban hacia atrás. Imitaban posturas de animales; hasta hoy, muchas posturas del yoga tienen nombres de animales. Colocaban sus articulaciones en posiciones que mucha gente nunca adopta, creando una serie de posturas diseñadas para trabajar sistemáticamente todas las partes del cuerpo y crear conciencia sobre cosas en las que antes no la había.

Al experimentar con la respiración, los antiguos se dieron cuenta de que ciertas prácticas podían otorgar una sensación de energía y calidez, mientras que otras calmaban y equilibraban

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

el sistema nervioso. Descubrieron formas de elevar o disminuir la temperatura de las manos. Desarrollaron técnicas de meditación que les permitían sentarse desnudos en el frío invierno y generar tanto calor que podían secar sábanas mojadas poniéndoselas encima. Con más conocimientos, se dieron cuenta de que los humanos tendían a respirar principalmente por un agujero de la nariz en ciertos momentos, un descubrimiento recientemente confirmado por la ciencia occidental (ver página 55). Los yoghis aprendieron a controlar la inspiración, la espiración y las pausas entre éstas, y con la experimentación llegaron a creer que cuando se controla la respiración se controla la mente. Los yoghis avanzados hasta consiguieron parar sus corazones y reiniciarlos o reducir su ritmo de respiración y su necesidad de inspirar oxígeno hasta casi nada. Inventaron varios modos de limpiar el cuerpo, como tragarse largos trozos de tela y luego extraerlos lentamente desde los intestinos. Aunque a la mayoría de nosotros no nos interesa probar estas prácticas, en el curso de su variada experimentación, descubrieron cosas que los occidentales más convencionales encontrarían útiles y accesibles. El siguiente ejercicio muestra cómo un movimiento muy sencillo puede afectar al sistema nervioso.

EJERCICIO EXPERIMENTAL. Siéntate erguido en una posición cómoda, en el suelo o en una silla. Ponte la parte blanda de las palmas de las manos sobre las cejas y los dedos en el pelo (figura 1.1). Con la base de las manos, tienes que sentir los huesos que se encuentran sobre los ojos. No hagas presión contra los ojos. Cierra los ojos. Sin mover las manos mucho, tira suavemente de la piel de la frente hacia arriba de modo que las cejas se muevan ligeramente hacia arriba. Mantén la posición entre 15 y 30 segundos y piensa en lo que sientes. ¿Te relajas? ¿Estás más alerta? ¿Notas alguna diferencia? Ahora, con las manos en la misma posición, baja suavemente las cejas hacia las mejillas. Mantén la posición entre 15 y 30 segundos y observa las diferencias. ¿Respiras más lenta y profundamente? ¿Es la relajación más profunda que cuando arrastraste las cejas hacia arriba? Repite estos dos ejercicios todas las veces que quieras.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

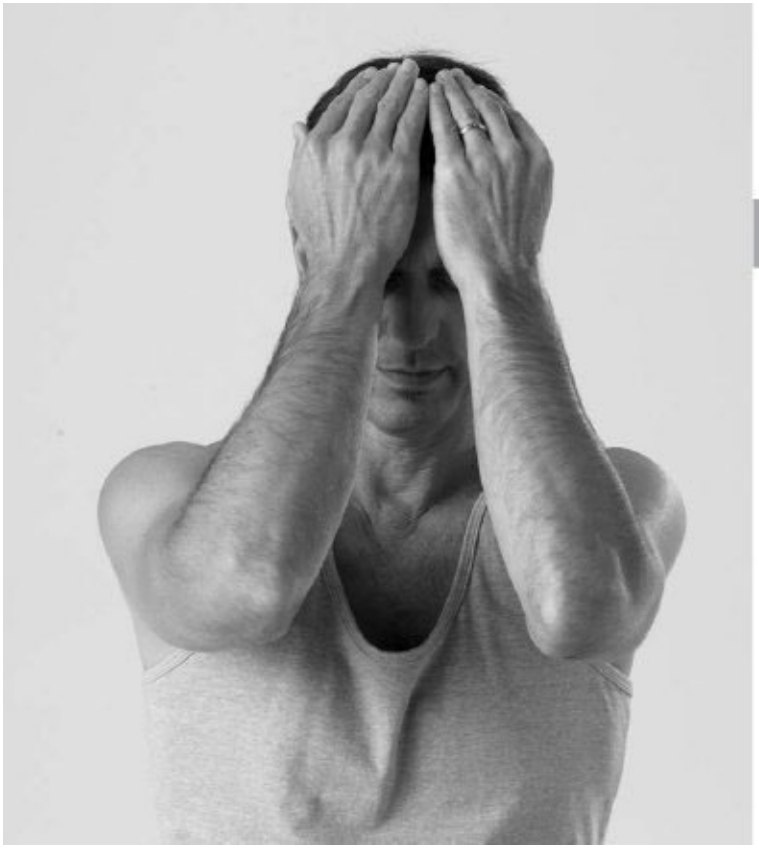


Figura 1.1

Aunque el efecto es sutil, lo que la mayoría de la gente descubre cuando empuja las cejas hacia arriba es que la experiencia es neutra o ligeramente estimulante. En contraste, casi todo el mundo siente que la segunda parte del ejercicio, cuando las cejas se empujan hacia abajo, es muy relajante. El ritmo de la respiración disminuye y el sistema nervioso comienza a relajarse casi inmediatamente. Es casi automático.

Ahora probemos otro ejercicio que se emplea para relajar los efectos de mover el tejido de las cejas hacia las mejillas. Es una simple postura de restauración que puede emplearse para trastornos como la ansiedad, los dolores de cabeza y el insomnio. Observarás que se parece un poco a lo que los niños hacían en la guardería cuando echarse la siesta era parte del programa.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.



Figura 1.2

EJERCICIO EXPERIMENTAL. Siéntate en una silla de cara a una mesa. Coloca los antebrazos en la mesa y cruza los brazos. Inclínate hacia delante y apoya la frente sobre las manos o las muñecas de modo que la parte interior del antebrazo más cercano a ti quede justo por encima de tus cejas (figura 1.2). Utilizando el antebrazo, mueve suavemente el entrecejo hacia la nariz. Descansa en esa posición de uno a cinco minutos. Fíjate en si tu respiración es más profunda y lenta. Intenta no hacer esfuerzos y presta atención para no quedarte dormido. Si te duermes es que necesitas dormir más.

La dirección de la "energía" de las cejas y su efecto sobre el sistema nervioso es sólo uno de los literalmente miles de descubrimientos que los maestros de yoga hicieron a lo largo de los siglos y que muchos médicos occidentales modernos todavía no conocen. Los yoghis no se inventaron estos efectos cuando los descubrieron para luego ofrecer prácticas con las que explotar este circuito interior. La terapia del yoga goza de la ventaja de los sistemas innatos del cuerpo que pueden ayudar a curar.

El yoga tiene la capacidad de darnos conciencia de las diferentes partes de nuestro cuerpo y emplearla para influir en nuestras funciones autónomas –como el ritmo cardíaco, las ondas cerebrales y la presión sanguínea–, lo cual hace que el yoga sea una medicina tan potente. Puedes emplearlo para reducir tus niveles de hormonas del estrés, como la adrenalina y el cortisol, lo cual puede tener efectos beneficiosos sobre diversas enfermedades como la diabetes, el insomnio o la osteoporosis. Puedes disminuir tu presión sanguínea y, de ese modo, el riesgo de sufrir enfermedades coronarias o ataques al corazón. Puedes aprender a ralentizar

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

la mente para reducir la ansiedad y la depresión. Puedes relajar los músculos de la espalda y el cuello, lo que potencialmente mejora males como los dolores de cabeza, el síndrome del túnel carpiano y la artrosis.

Aunque muchos occidentales (y actualmente, muchos indios) optan por el yoga para reducir su estrés o mejorar su salud, éstos no eran los objetivos de los yoghis. Ellos concebían el yoga como un camino a la iluminación espiritual. Para ellos, gozar de una mejor salud era simplemente un efecto secundario por tratar el cuerpo como un regalo sagrado de Dios. Vivían una vida moral, comprometidos con sus ejercicios de estiramientos y fortalecimiento, sus pranayamas y su meditación. Todo eso era parte de su camino hacia un mayor conocimiento. Las enfermedades se consideraban obstáculos hacia la iluminación espiritual y por eso había que fortalecer el cuerpo y librarse de ellas.

Herramientas de la terapia del yoga

Cuando los occidentales hablamos del yoga, normalmente nos referimos sólo a la práctica de diferentes posturas físicas. Esta confusión es natural, ya que las asanas se realizan para las fotografías más interesantes de los libros, las revistas y otros documentos. Sin embargo, Patanjali, el gran recopilador del conocimiento del yoga, lo definió hace más de mil quinientos años en función de ocho partes que lo constituían. Las ocho ramas del yoga, según el *Yoga Sutras* de Patanjali, son:

1. Los yamas. Guías éticas (ver la siguiente tabla).

2. Los niyamas. Cumplimientos espirituales (ver la siguiente tabla).

3. Asana. Postura física. La asana constituye un modo sistemático de que el cuerpo alcance su pleno rango de movimiento. A medida que va aumentando la libertad de movimiento, las asanas crean flexibilidad, fuerza y equilibrio en todas las partes del cuerpo. Las posturas pueden dividirse en varias categorías con diferentes efectos. Están las posturas de pie, con flexión, extensión, estiramientos laterales, rotaciones, inversiones, de meditación y de relajación (figura 1.3).

Ejemplo de las principales categorías de asanas:

a) flexión,
b) extensión,
c) estiramiento lateral o inclinación,
d) rotación,
e) de pie,
f) de equilibrio,
g) inversión,
h) de relajación,
i) de meditación.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

TABLA 1.2 ANÁLOGA A LOS 10 MANDAMIENTOS

LOS CINCO YAMAS Y LOS CINCO NIYAMAS CONSTITUYEN LAS REGLAS DEL YOGA	
YAMAS	
Ahimsa	No dañar
Asteya	No robar
Satya	Sinceridad
Brahmacharya	Castidad
Aparigraha	No acumular riquezas
NIYAMAS	
Sauca	Limpieza, pureza
Santosha	Alegría
Tapas	Disciplina
Svadhyaya	Estudio de uno mismo
Ishvara Pranidhana	Devoción a Dios

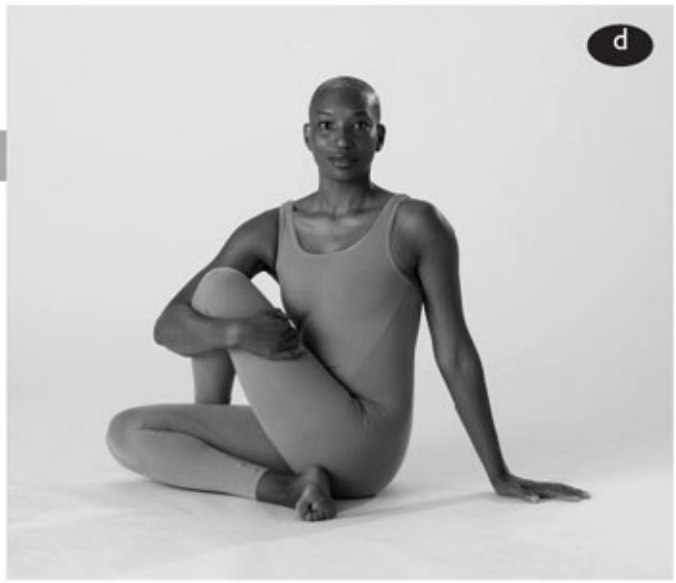
Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

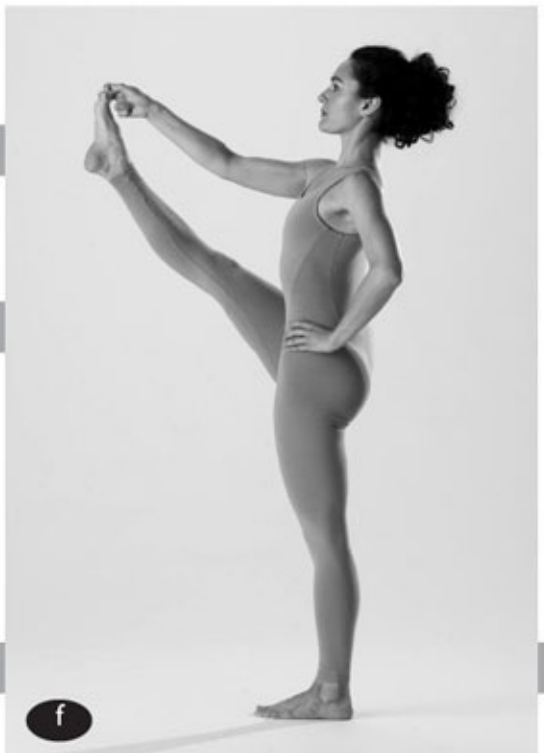












Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

Figura 1.3



Figura 1.4

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.



En muchas posturas se combinan varios de estos elementos. La parsvottanasana (figura 1.4), por ejemplo, es una postura que se realiza de pie en la que hay que realizar una flexión de las caderas desplazando el tronco y la pelvis hacia delante. Es una postura en la que se invierte la posición de la cabeza en relación con el tronco y en la que se pone a prueba el equilibrio.

4. Pranayama. Ejercicio de respiración. Incluye una gran variedad de prácticas que pueden tanto dar energía como relajar. Las prácticas de pranayamas pueden sosegar la mente, calmar el sistema nervioso y ofrecer un estado de meditación. Hay un ejercicio llamado bhramari (BRA-mar-ee) que aprendí en el ashram Vivekananda de Bangalore, India. El significado literal de la palabra *bhramari* según el profesor de yoga tántrico Rod Stryker es "el sonido de las abejas". Según el *Hatha Yoga Pradipika*, un texto tántrico clásico y la obra que primero se descubrió sobre el hatha yoga, como resultado de esta práctica, "la mente es absorbida en éxtasis". Así recomienda Rod que se haga el bhramari.

EJERCICIO EXPERIMENTAL: BHRAMA-RI. Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas y la columna recta. Si lo prefieres, puedes sentarte en una silla. Cierra los ojos y respira varias veces lenta y profundamente. Tras una inspiración completa, comienza a hacer un suave zumbido espirando lentamente. El sonido ha de provenir de la parte más baja posible de la garganta y ser fuerte. Al espirar, siente la vibración del sonido subir por la parte posterior de tu garganta, por el paladar y hasta el mismo cerebro. Poco a poco, deja que el sonido de la vibración absorba completamente tu atención. Si te vienen pensamientos, relájate más profundamente con el sonido. Cuando te quedes sin aire, inspira lenta y profundamente. Repite el ciclo. Si sientes que te quedas sin aliento en algún momento, vuelve a respirar de forma normal hasta recuperarlo. Entonces puedes reanudar la práctica. Si te sientes cómodo haciéndolo, puedes ir aumentando la longitud de la espiración. Continúa con la práctica entre uno y cinco minutos.

5. Pratyahara. Aunque normalmente se traduce como "retracción de los sentidos", puede que el pratyahara sea lo que se acerque con más precisión a meter hacia dentro los sentidos. Es la

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

capacidad de desconectar los mensajes externos que ofrecen los ojos, los oídos y otros órganos de los sentidos y sintonizar con el mundo interior. En lugar de escuchar los sonidos de la habitación en la que te encuentres, por ejemplo, céntrate en el sonido interno de tu respiración igual que en el zumbido del bhramari. Éste es el ejercicio de la respiración ujjayi (oo-JAI-ee). Se puede emplear como pranayama por sí solo o practicarse dentro de una serie de asanas.

EJERCICIO EXPERIMENTAL: RESPIRACIÓN UJJAYI. Siéntate en una posición cómoda o túmbate boca arriba, con la cabeza apoyada sobre una manta o una almohada. Inspira y espira por la boca imitando la respiración profunda y sibilante del personaje Darth Vader de la película *La guerra de las galaxias*. Si no estás seguro de cómo hacerlo (o no has visto la película), imagina que estás intentando empañar unas gafas para limpiarlas. Mantén la boca abierta y respira lenta y profundamente varias veces haciendo ese sonido tanto al inspirar como al espirar. No cierres nunca la boca y continúa haciendo ese fuerte sonido respirando por la nariz. Siente el aire pasar por la parte posterior de la garganta. El estrechamiento de las cuerdas vocales es lo que permite controlar la cantidad de aire que entra y sale, igual que la boquilla de una manguera regula el flujo del agua. Ahora, cierra los ojos y concéntrate en el sonido de la respiración en tu garganta. Céntrate en tu respiración para que no te despisten los sonidos que te rodean. Imagina que tu respiración es tan fuerte como si estuvieras en una cámara de eco. Cuando aprendes el ujjayi, respiras haciendo un sonido audible. A medida que vas progresando con la práctica, el sonido se va haciendo tan sutil que si alguien se sentara a tu lado no podría escucharlo. Incluso con esta versión más silenciosa y sutil, tendrás que centrarte en ese sonido para mantener el sentido del oído en tu interior. Continúa con la práctica uno o dos minutos.

6. Dharana. Concentración, la capacidad de mantenerla. Lo que normalmente llamamos concentración en Occidente es una leve imitación de lo que ocurre en el yoga. Si has hecho este último ejercicio, habrás notado que te olvidas del sonido de tu respiración y te pones a pensar en otras cosas. En sólo un minuto o dos, puedes haberte dado cuenta de cuánto necesitas mejorar.

7. Dhyana. Meditación; concentración relajada en la que disminuye el flujo de pensamientos que acuden a la mente. Técnicamente hablando, la meditación no puede enseñarse. Lo que normalmente se llama meditación son ejercicios de concentración, pero si practicas la concentración, la meditación puede aparecer de forma espontánea. Es decir, dirigir la atención hacia dentro tiene beneficios valiosos que se pueden medir sobre la salud, incluso aunque desde un punto de vista técnico no se alcance la meditación real.

8. Samadhi. Éxtasis. Los expertos en yoga difieren en sus definiciones de samadhi (sah-MAHdee). Algunos sienten que es algo que puede sentirse, aunque fugazmente, en una asana y pranayama, y hasta en el curso de la vida diaria, mientras que otros consideran que es el pináculo del yoga, experimentado sólo por los maestros. A veces se dice que si se pueden seguir veinte respiraciones de principio a fin sin interrumpir los pensamientos se alcanza el samadhi. Como probablemente hayas experimentado, seguir una sola respiración con absoluta

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

atención y sin que otros pensamientos la interrumpan no es fácil.

Además de estas ocho ramas, existen otras herramientas del yoga que pueden emplearse en la meditación. Se tratarán a lo largo de este libro.

OTRAS HERRAMIENTAS DEL YOGA
Cantos del mantra
Gestos del yoga (Mudra)
Cerraduras energéticas (Bandha)
Dirección de la mirada (Drishti)
Diseños geométricos (Yantra)
Ejercicios de purificación (Kriya)
Servicio desinteresado (Karma Yoga)
Devoción (Bhakti Yoga)
Imaginería
Dieta
Hierbas
Comunidad (Sangha)
Accesorios como esterillas, mantas y bloques
Ajustes y asistencia personal
Rituales
Filosofía del yoga (Jnana Yoga)
Intención (Sankalpa)
Fe

Existen cientos de herramientas del yoga diferentes. Por lo tanto, hay cientos de asanas diferentes. Las diversas herramientas tienen diferentes efectos y pueden combinarse en un número ilimitado de formas. Los diferentes estilos del yoga y los diferentes profesores varían en su uso de las herramientas, la forma de enseñarlas y cómo se combinan las diversas herramientas.

El yoga como medicina frente a las clases de yoga

No es lo mismo seguir una terapia de yoga que asistir a una clase de yoga. En realidad, si se tiene un grave problema médico y se escoge una clase de yoga al azar, se puede acabar peor de lo que se empezó. Las distinciones entre los estilos de yoga y los niveles de conocimiento entre los profesores de yoga han desaparecido para mucha gente, incluidos muchos médicos, lo cual puede ser un problema. Por ejemplo, un médico que haya leído el extenso estudio de Marian Garfinkel sobre los efectos del yoga en el síndrome del túnel carpiano en la *Journal of the American Medical Association* y sugiera que un paciente pruebe una clase de yoga puede hacerle más mal que bien. En muchas clases de yoga, los alumnos hacen multitud de repeticiones de la secuencia de la postura conocida como saludo al Sol. En muchos puntos de

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

esta postura, se mantiene gran parte del peso del cuerpo sobre las manos con las muñecas dobladas; no es una buena idea si se sufre el síndrome del túnel carpiano.

En su estudio, Garfinkel, la gran experta con años de entrenamiento, escogía cuidadosamente las posturas de yoga empleadas y, en función de cómo se respondía, modificaba el protocolo para cada individuo. Al elegir el régimen, evitó muchas posturas que podrían hacer empeorar el síndrome del túnel carpiano o las modificaba para hacerlas más seguras (figuras 1.5a y 1.5b).

De algún modo, el yoga terapéutico puede ser más parecido a una cita con un fisioterapeuta o un especialista en rehabilitación que a una clase de yoga, y, como tal, ha de dirigirla alguien con mucha experiencia. Es probable que un profesor de yoga normal de un club de salud, en los que la mayoría de los estadounidenses van a clase, no sepa lo suficiente para enseñar bien yoga terapéutico, especialmente en un grupo. Incluso algunos profesores de centros dedicados al yoga no saben suficiente sobre las posturas que pueden ser seguras (para más información sobre razones médicas para evitar las prácticas particulares, consulta el capítulo 4 y el apéndice 1, "Cómo evitar lesiones comunes del yoga", además de los capítulos con cada enfermedad en concreto).

Para gente con problemas graves, la terapia del yoga se enseña generalmente de uno en uno o en pequeños grupos. Mientras que las clases de yoga general pueden constituir un gran método de medicina preventiva para los que están en forma, muchas son demasiado fuertes para los que tienen una enfermedad seria. Si tienes alguna duda, asegúrate de hablar con el profesor sobre qué técnicas emplea y si tiene experiencia en trabajar con gente con problemas similares. Si tienes una enfermedad y asistes a una clase general, intenta siempre pecar de seguro. Si no estás seguro de si una postura es buena para ti, no la hagas. Y si notas dolor, te mareas, te falta el aliento o sientes algún otro síntoma preocupante, deja la postura y díselo al profesor. Los buenos profesores respetarán tu decisión de parar y te harán alguna sugerencia para modificar la postura de modo que sea segura para ti.



Figura 1.5

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

Postura del perro mirando hacia arriba, que normalmente se enseña como parte del saludo al Sol, como suele realizarse. El peso sobre las muñecas dobladas puede empeorar los síntomas del síndrome del túnel carpiano (figura 1.5a). La misma posición adaptada por Marian Garfinkel en su estudio sobre el síndrome del túnel carpiano. Fíjate en la posición neutra de las muñecas (figura 1.5b).

El yoga terapéutico suele ser suave y educativo, aunque también puede constituir un desafío. Se centra mucho en la conciencia del cuerpo, y en algunos sistemas para la alineación de la postura, contiene movimientos relacionados con la respiración relajada y rítmica. En mayor medida que en la terapia física, los practicantes del yoga terapéutico aprenden a afinar sus sensaciones sobre sus músculos y articulaciones, así como a experimentar la interioridad de su mente. Otra diferencia es el gran énfasis puesto en la relajación. De hecho, cuando los pacientes están gravemente enfermos, acuden a quimioterapia o se encuentran en un período posoperatorio, toda la práctica puede constar de relajación y respiración hasta que el paciente gana la fuerza suficiente para avanzar.

El enfoque suele ser personal, diseñado según las necesidades, capacidades y respuestas del individuo, así como las observaciones y contraindicaciones del profesor o terapeuta. Pueden emplearse accesorios como mantas, almohadas y cintas para que las posturas sean más cómodas y seguras, o incluso para modificar las posturas. Cuando los estudiantes comienzan a trabajar con un terapeuta del yoga, se comprometen a practicar en casa, lo cual parece fundamental para la efectividad de la intervención.

El yoga como tecnología para la transformación de la vida

Aunque el conocimiento médico avanza constantemente, las bases de lo que sabemos para mantener la salud no han cambiado en los últimos años. Casi todo el mundo sabe que no hay que fumar y que hay que comer muchas frutas, verduras y cereales, hacer ejercicio con regularidad y no dejar que el estrés nos afecte demasiado. La parte difícil no es saber lo que hay que hacer, sino hacerlo.

Durante mi práctica médica, he visto que casi todos los pacientes que realmente querían hacer valientes esfuerzos tenían problemas para seguir el programa. Cuanto más estudio el yoga, más convencido estoy de que ofrece a los médicos y a las autoridades sanitarias algo que se están perdiendo, un modo de implementar los cambios que la gente quiere conseguir.

Hace miles de años, los yoghis se dieron cuenta –y los científicos lo están haciendo ahora– de que cambiar los hábitos disfuncionales es en gran parte una cuestión de la mente. La mente es un tema que los yoghis han estudiado sistemáticamente y que hasta hace poco ignoraban los investigadores médicos. El yoga puede afectar enormemente a la salud y el bienestar aportando un mayor control de la mente, así como un mayor entendimiento de las malas pasadas que nos puede jugar. Puede que sea esto, más que otra cosa, lo que nos conduce a la transformación de la vida.

Los fundamentos para entender la forma en que la mente contribuye a perpetuar los malos hábitos es lo que los antiguos yoghis llamaron samskaras. Los samskaras (sahm-SCAR-ahs) son hábitos de acción y pensamiento que con el tiempo son más profundos, como las ondas de una carretera embarrada. Desde la perspectiva de un yoghi, cada vez que se hace o se piensa algo, aumentan las posibilidades de que se haga o se piense otra vez. Esto también ocurre con

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

los pensamientos y las acciones deseables y no deseables.

Cuando estaba en la facultad de medicina en la década de 1980, nos enseñaron que el cerebro no podría cambiar mucho al ser adulto. El número de neuronas se fijaba pronto y comenzaba a bajar. Las conexiones entre las diferentes células del cerebro se forjaban durante ciertos períodos críticos de la juventud y luego no podían modificarse.

Con los avances en el entendimiento y la tecnología, los científicos ahora hablan de la "neuroplasticidad". Se han dado cuenta de que el cerebro es plástico, lo que significa que puede cambiar. Cuando se realiza una nueva acción, las células cerebrales llamadas neuronas forman nuevas conexiones, y cuanto más frecuentes sean, más fuertes serán estos vínculos neuronales. Esto, en esencia, es la explicación neurobiológica de los samskaras.

En el *Yoga Sutras*, Patanjali ofrece una fórmula para el éxito en el yoga: practicar regularmente sin interrupción durante un largo período de tiempo. Parece la fórmula perfecta para crear el nuevo comportamiento que requiere la neuroplasticidad. El modelo del yoga sugiere que al crearse nuevos samskaras y fortalecerlos sistemáticamente con la repetición, se crean hábitos tan fuertes que pueden competir con los antiguos hábitos disfuncionales y reemplazarlos. Como dijo el swami Vivekananda, "el único remedio para los malos hábitos son los contrahábitos".



Incluso aunque se esté demasiado enfermo para practicar yoga, los yoghis creen que es útil simplemente imaginárselo paso a paso. Cuantos más detalles se visualicen, más efectivo puede llegar a ser. Lo bueno de practicarlo con los ojos de la mente es que no se debilita ningún surco que se haya creado con la práctica regular porque no se esté en la esterilla; en lugar de eso, se fortalece.

El yoga de la acción: tapas, svadhyaya e Ishvara pranidhana

Patanjali perfiló un sistema de transformación de uno mismo al que llamó kriya yoga, el yoga de la acción. El kriya yoga consta de tres elementos: tapas, svadhyaya e Ishvara pranidhana. Te habrás dado cuenta de que también son los tres últimos niyamas.

Tapas es la palabra sánscrita para calor y comparte raíz con la palabra inglesa *taper*, que significa cirio. Para los antiguos yoghis, el cuerpo humano sin el yoga es como una olla de barro sin cocer, y la práctica del yoga es un horno que ofrece al cuerpo la fuerza y la resistencia para soportar el desgaste y los daños que pueda sufrir. La clave, según Patanjali, es la práctica regular. El tapas, el fuego o la dedicación que da energía a la práctica es lo que nos hace seguir incluso aunque no siempre tengamos ganas.

Si te cuesta mucho reunir fuerzas para practicar de forma regular, no desesperes. Uno de los aspectos más sorprendentes del yoga es que es a la vez una disciplina y una herramienta para promover la disciplina. Hay algo en el yoga que, si se practica todos los días, nos hace querer hacerlo todos los días, y este tapas que tiende a crecer con el tiempo puede extenderse a otros aspectos de la vida.

Ciertas asanas del yoga sirven para crear el tapas. Si no te sientes motivado, suele ser una buena idea comenzar a practicar algunas de estas posturas. Prueba con el siguiente ejercicio que yo aprendí de mi profesora, Patricia Walden.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

EJERCICIO EXPERIMENTAL. Ponte de pie con los pies alineados con las caderas o siéntate en una silla (figura 1.6a). Concéntrate en tu cuerpo y tu nivel general de energía. Inspira lentamente y levanta los brazos por delante de ti y luego por encima de la cabeza (figura 1.6b). Al espirar, vuelve a bajar los brazos. Repite los movimientos de los brazos junto con tu respiración al menos cinco veces. Después, continúa de pie o sentado y cierra los ojos. Siente el calor en tu pecho. Observa cómo sientes los brazos. ¿Te pesan? ¿Sientes el peso de tu vida sobre los hombros? ¿Tienes más conciencia de tu cuerpo ahora que estás concentrado en él? ¿Y qué tal tu nivel de energía? Mucha gente descubre que siente más energía, incluso aunque se haya cansado. Si has experimentado esto, has probado el tapas.

Otra práctica conocida para crear el tapas es una de las posturas más conocidas del hatha yoga, la postura del perro mirando hacia abajo (figura 1.7). Si tu entusiasmo flaquea, a veces permanecer un minuto o dos en esta postura (si tienes suficiente fuerza para hacerlo) puede darte tapas para querer continuar con la práctica.

Los antiguos yoghis se dieron cuenta de que aunque el tapas es un fenómeno del cuerpo, también tiene que ver con la mente. Imagina que ya estás en la postura del perro todo el tiempo que puedes y quieres bajar ya. ¿Qué pasaría si alguien te dijera que te paga un millón de euros por mantener la postura durante treinta segundos más? Es sorprendente la fuerza que se puede sacar cuando la mente quiere algo. Cuando descubres que tienes la capacidad de redirigir la mente, te das cuenta de que aunque la mente puede inventar todo tipo de excusas para no hacer algo, tú puedes controlar esas objeciones y decidir hacerlo de todos modos. Eso es el tapas.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

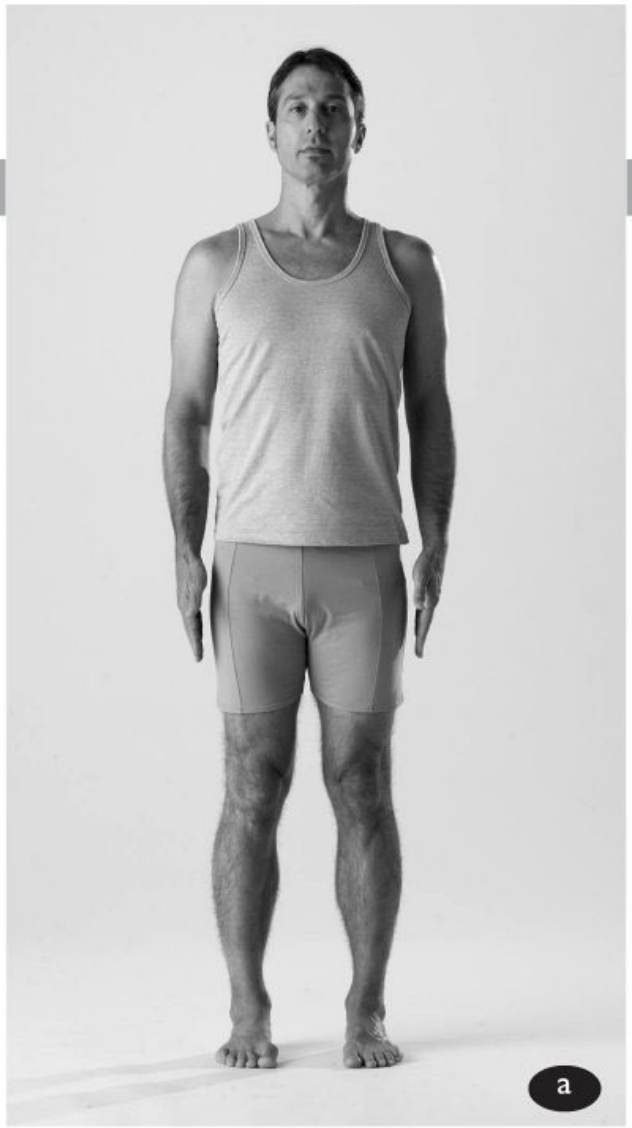




Figura 1.6

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.



Figura 1.7

El svadhyaya, o el estudio de uno mismo, el segundo elemento del kriya yoga, es la capacidad creciente de sentir lo que pasa en el cuerpo y la mente cuando se practica el yoga de forma regular; esto también puede extenderse más allá de la esterilla. Se comienza siendo capaz de sentir cuándo se estiran los músculos isquiotibiales (de la parte posterior de los muslos) en una flexión o si cuesta un poco más respirar en la postura del perro. Al continuar con la práctica, tu capacidad de controlar el estado de tu cuerpo, la respiración y las emociones es cada vez mayor. Pasado un tiempo, descubrirás que siempre te has sentido aturdido o lleno después de comer ciertos alimentos, aunque te guste su sabor, o que ciertos programas de televisión te dejan cierta sensación de infelicidad o inquietud. Cuando realmente sientas los efectos de las decisiones que tomas en tu vida, puede que quieras elegir cosas diferentes.

El Ishvara pranidhana es el tercer elemento del kriya yoga. Su significado literal es "devoción a Dios", lo cual puede interpretarse como "fe en un poder mayor". A mí me gusta pensar en ello como "abandonar la ilusión de tener el control de lo que ocurre". El yoga dice que hemos de esforzarnos al máximo, pero sabiendo que no podemos controlar el resultado. Está en las manos de Dios, según enseña el *Bhagavad Gita*.

Por ello, un enfoque del yoga en cuanto a la pérdida de peso no sería "voy a perder 20 kg en los próximos dos meses", sino algo como "intentaré caminar todos los días media hora y comer un poco menos, sobre todo en la cena". El primer enfoque se centra en el objetivo, se reduce a un fin en el que podemos influir, pero no podemos controlar, y por lo tanto se convierte en una fórmula para la frustración y hasta la desesperación. El segundo enfoque es la herramienta del yoga de la intención, el sankalpa. Fijar una intención es formular un plan de acción. Es lo que te dices a ti mismo que vas a hacer. El maestro de yoga del siglo XX Ramana

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

Maharshi dijo: “Preocúpate del presente. Ya se preocupará el futuro por sí mismo”. Hay más información sobre ese tema en el capítulo 7.

Llévatelo a casa

Para profundizar en los samskara, la clave es la repetición. En el caso del yoga, esto significa práctica y fortalecimiento de los surcos que se han comenzado a cavar. Para los yoghis, fijarse la intención de practicar a diario durante un período de tiempo en concreto puede ayudar. Sin embargo, hay que ser realistas y establecer un tiempo que se pueda cumplir, quizá 15 o 20 minutos al día para empezar. Aunque las clases de yoga pueden ser muy útiles, yo abogo por la práctica personal, normalmente en casa, como el mejor modo de profundizar en esos surcos porque mucha gente sólo puede dedicarle al yoga unas pocas horas a la semana. Si tardas, digamos, media hora para ir a clase, media para volver, unos minutos para cambiarte de ropa, preparar la esterilla y cualquier otra cosa que necesites, una simple clase de 90 minutos podría consumirte tres horas. En esa misma cantidad de tiempo, podrías practicar 20 minutos seis días a la semana en vez de una sesión de una hora una vez a la semana. Si puedes dedicarle tiempo, las clases semanales combinadas con la práctica diaria en casa es lo ideal.

Al principio, una práctica diaria de sólo 20 minutos al día puede parecer mucho. Si es así, ¿por qué no intentas dar sólo un paso en la dirección del yoga? Podrías probar con algunos de los ejercicios de este libro. Podrías comprometerte a dedicar al yoga unos cuantos minutos al día, aunque sólo sea para respirar, hasta que el surco y la sensibilidad a los beneficios del yoga sean más profundos. Te sentirás mucho mejor que si te dedicaras a buscar el tiempo que necesitas para cumplir con lo que deseas. Es un signo seguro de que se están produciendo algunas transformaciones.

Ten en cuenta que, a pesar de que te esfuerces al máximo, puede que no seas capaz de cumplir con tus intenciones. Si es así, no importa. El primer paso para transformar la vida consiste en ver cómo son las cosas, saber dónde te encuentras en ese momento. Puede que no te sientas capaz de hacer cambios de forma inmediata, pero todos los cambios comienzan con su visión clara. Si tu primer intento no funciona, quizá debas replantearte tus intenciones o simplemente intentarlo de nuevo.

Si aún no estás seguro, piensa en Dolores. Ten en cuenta que el yoga le era totalmente desconocido cuando asistió a su primera clase. Éste es su consejo: “Deja a un lado la fe. Pruébalo. Quizá pienses que es un riesgo, pero se gana”. Además añade: “El yoga sienta bien. El yoga hace que te sientas bien. Si pudiera decirle algo a alguien, sería eso”.

Como médico que ha pasado la última década investigando el campo, añadiría que cuando se hace con conciencia y la instrucción adecuada, el yoga es extremadamente seguro. Es divertido. Es sorprendentemente efectivo, y más cuanto más se practica. El yoga puede mejorar la vida de muchos modos, incluso de formas que ni se imaginan.

No tienes que creerme a mí. Pruébalo tú mismo y a ver lo que piensas. Así es el yoga.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

CAPÍTULO 2

LA CIENCIA DEL YOGA

No hay un solo músculo en el cuerpo sobre el que el hombre no puede establecer un perfecto control.
Se puede parar el corazón y hacer que siga latiendo, y puede controlarse del mismo modo cualquier parte del organismo.
—SWAMI VIVEKANANDA



El swami Rama, un gurú del yoga educado en el Himalaya, se sentó en la postura del loto sobre un sillón lo suficientemente ancho como para acomodar las rodillas y conectó su pecho a una máquina de electrocardiograma. Con él en el laboratorio de biorretroalimentación de la Clínica Menniger de Topeka, Kansas, estaba el Dr. Elmer Green, director del labora-torio. Corría el año 1970. Desde la sala de control, la mujer de Green, Alyce, y un grupo de investigadores y técnicos de laboratorio controlaban la potencia del electrocardiograma. Casi al final del tercer día de la prueba, llegó el momento de que el yoghi "parara su corazón".

Rama ya había mostrado un control sobre su cuerpo más allá de lo que los científicos habían visto jamás. Su primer día en la clínica, demostró una notable capacidad de cambiar la temperatura de sus manos. Ampliando y estrechando de forma selectiva las arterias principales de su muñeca –un proceso involuntario que él podía controlar usando sólo la mente–, el gurú podía crear una diferencia de temperatura de unos 12º Celsius entre las palmas de sus manos y unos centímetros más lejos. Según el Dr. Green, "La parte izquierda de la palma de su mano, después de la prueba realizada en ausencia de movimiento, parecía haber sido golpeada con una regla unas cuantas veces, estaba enrojecida. La parte derecha de la mano se había puesto gris como la ceniza».

Más adelante, el swami demostró su capacidad para cambiar la lectura de su electroencefalograma en cualquiera de las cuatro ondas principales del cerebro que entonces reconocían los científicos occidentales: alfa, beta, zeta y delta. Recientemente, los científicos han descrito un quinto tipo, las ondas gamma, presentes a veces cuando se medita durante mucho tiempo. Tras mantenerse en un patrón de ondas delta (normalmente asociadas con un profundo sueño e inconsciencia), Rama podía recordar con precisión cosas que los técnicos les habían susurrado a otros técnicos cuando pensaban que no podía oírlos. Habían olvidado lo que habían dicho hasta que él se lo recordó. De antemano, les había dicho a los Green que pensarían que estaba dormido cuando en realidad estaría plenamente consciente todo el tiempo.

Alyce y Elmer Green sentían nervios ante la intención del yoghi de parar su corazón; eso era una cosa completamente diferente. Sin embargo, el swami Rama había insistido, así que

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

tuvieron que continuar. Rama les dijo que podía hacerlo de forma cómoda entre tres y cuatro minutos y les preguntó que cuánto tiempo necesitaban para obtener resultados adecuados. Elmer le dijo que diez segundos ya sería "impresionante" y el swami Rama decidió ajustarse a ese límite.

Tras calentar acelerando y ralentizando su ritmo cardíaco, el yoghi le dijo a Elmer, que se encontraba con él en la sala: "Esto va a ser un shock, no os alarméis". Elmer entendió que iba a sufrir algún tipo de shock neuronal, pero pronto se dio cuenta de que lo que quería decir es que el personal del laboratorio se iba a sorprender muchísimo. Tenía razón. Transcurridos ocho segundos de apresuradas consultas entre la plantilla, preocupados sobre lo que estaban viendo en el electrocardiograma, Alyce dijo "Ya basta", por el intercomunicador de la sala de control. Poco después, el swami liberó la contracción de sus músculos abdominales y su corazón volvió a latir de forma normal. Del brillo en los ojos de Rama, Elmer pudo deducir que el swami pensaba que la prueba había sido un éxito.

ALGUNAS ENFERMEDADES QUE, SEGÚN ESTUDIOS CIENTÍFICOS, SE BENEFICIAN DE LA PRÁCTICA DEL YOGA

Alcoholismo y abuso de otras drogas
Ansiedad
Artritis reumatoide
Asma
Cáncer
Depresión
Diabetes
Dolor (crónico)
Efusión pleural (presencia de fluido en el espacio pleural)
Embarazo (normal y con complicaciones)
Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (ej., enfisema)
Enfermedades coronarias
Epilepsia
Esclerosis múltiple
Escoliosis (curvatura de la columna)
Esquizofrenia
Esterilidad
Fibromialgia
Hipertensión
Incontinencia urinaria por estrés
Insomnio
Insuficiencia cardíaca congestiva
Migraña y dolor de cabeza por tensión muscular
Neurosis (ej., fobias)
Artrosis
Osteoporosis
Pancreatitis (crónica)

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

Recuperación posoperatoria
Rehabilitación tras un ataque al corazón
Retraso mental
Rinitis (inflamación de la nariz)
Síndrome de abstinencia
Síndrome de pospolio
Síndrome del colon irritable
Síndrome del túnel carpiano
Síndromes menopáusico y premenopáusico
Sinusitis
Trastorno obsesivo compulsivo
Trastorno por déficit de atención con hiperactividad
Trastornos alimentarios
Tuberculosis
VIH / SIDA

Sin embargo, cuando los científicos miraron el electrocardiograma, descubrieron que el ritmo cardíaco del swami no había llegado a cero, la fatal línea recta que esperaban; el gurú les dijo que podría haberlo hecho sometiendo todo su cuerpo a un tipo de hibernación. En lugar de eso, desde un latido hasta el siguiente, su ritmo cardíaco se había saltado entre 70 y 300 pulsaciones por minuto. Más tarde, el gurú le dijo a Elmer Green que cuando había "parado" su corazón de ese modo había sentido cierta "emoción" por allí.

Cuando el cardiólogo Marvin Duna, del Centro Médico de la Universidad de Kansas, examinó el electrocardiograma, observó que Rama había alcanzado un ritmo anormal llamado fibrilación atrial a un ritmo máximo al que el corazón puede llegar. El Dr. Duna le explicó a Green que cuando el corazón late tan deprisa, no tiene suficiente tiempo entre las contracciones para llenarse de sangre, así que no se bombea casi nada. Como resultado, el pulso desaparece y la persona suele morir. Entonces preguntó: "¿Qué le pasó a este hombre?" "Nada", contestó Green. "Se quitó los cables y subió a ver los resultados de la prueba."

El swami Rama había provocado cambios en su ritmo cardíaco con una serie de acciones que incluían cierta combinación de técnicas de respiración, contracciones musculares y concentración mental, aunque no reveló de forma precisa a los científicos cómo lo había hecho. Ni siquiera se lo trasladó a sus alumnos más avanzados. Había accedido a realizar esa hazaña sólo porque pensaba que los científicos y los escépticos occidentales se tomarían el yoga más en serio. El swami Rama solía recordarles a sus alumnos que conseguir esos poderes no era el objetivo del yoga. Según sus palabras, la meta real del yoga era alcanzar la serenidad y liberarse totalmente del sufrimiento. Desafortunadamente, a pesar de lo contundente que fue la demostración del swami, la mayoría de los científicos y médicos parecen no apreciar sus esfuerzos.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

Estudios científicos del yoga

Los yoghis están convencidos de los beneficios curativos del yoga principalmente por la

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

experiencia directa y su observación en otros. Aunque puede que esto no reúna los criterios necesarios de la evidencia científica, sus valoraciones han de tomarse en serio porque la práctica del yoga cultiva directamente la capacidad de percibir estados internos. Maestros con mucha experiencia que han profundizado en sus propios pacientes también han desarrollado una extraordinaria capacidad para observar a otros.

Además, como muestra la tabla de la página 24, existe un cuerpo de pruebas científicas en constante aumento que afirma que el yoga puede ser útil para una gran variedad de trastornos de la salud, ayudar a la gente a sentirse mejor, a curarse después de enfermedades y operaciones importantes y a vivir mejor con enfermedades crónicas. Trataremos estos estudios con más detalle en los capítulos sobre las enfermedades en concreto más adelante.

Desafortunadamente, la mayoría de los médicos no conocen estas investigaciones. Yo no las conocía antes de empezar a sumergirme en las pruebas científicas de las revistas occidentales y las indias, tan difíciles de encontrar. Aunque la metodología de los estudios antiguos, especialmente aquellos realizados en India, no se ajusta a los patrones actuales y es necesario ser cada vez más riguroso, la situación va mejorando con más y mejores investigaciones que se publican tanto en India como en Occidente. Podemos esperar más pruebas durante los años venideros de estudios que se están llevando a cabo actualmente para evaluar los efectos del yoga en todos los aspectos, desde el cáncer de mama hasta el dolor de espalda.

Sobre la ciencia y el yoga

En sus esfuerzos por explicar los beneficios del yoga, los profesores de yoga y los que lo practican tienden a hablar de los chakras (centros de energía), el prana (fuerza vital) y los nadis (canales a través de los cuales fluye el prana). Aunque estos conceptos pueden ayudarnos a entender el yoga, no son muy persuasivos para la mayoría de los científicos occidentales. Por tanto, a la mayoría de ellos, estas explicaciones les parecen poco atractivas.

Hay otra cosa peor. Algunos profesores de yoga afirman que el sistema que promueven tiene muchas ventajas o disfrazan sus teorías sobre cómo funciona con un lenguaje seudocientífico. Una profesora muy conocida me dijo una vez que ella podía “curar” alergias en dos semanas y el asma en cuatro. Otro famoso gurú aseveraba que su sistema podía curar todas las enfermedades. Yo voy a responder con una cita del astrónomo Carl Sagan: “Las afirmaciones extraordinarias requieren pruebas extraordinarias”. Por el contrario, muchos de los mejores terapeutas del yoga que he observado subestiman de forma intencionada los logros del yoga. No quieren que se piense que venden aceite de serpiente.

Yo aconsejo que no hay que dejarse atrapar por las palabras o que no hay que preocuparse por afirmaciones ocasionales e inverosímiles. Si las palabras como chakras o prana te echan para atrás, piensa en ellas como metáforas. En Occidente empleamos este tipo de pensamiento metafórico continuamente. Puede que no haya literalmente un id, un ego y un superego en el cerebro, pero estos conceptos del psicoanálisis pueden constituir un modo interesante de pensar sobre cómo funciona la mente. Las buenas metáforas pueden ayudarnos a entender “qué es”, y así lo hacen los yoghis.

El hecho es que se han dicho todo tipo de locuras sobre el yoga. Algunos críticos intentan

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

usar las citas más extremas de los antiguos textos del yoga o de profesores modernos para desacreditar todo el campo. Si caes presa de este tipo de lógica sesgada, te arriesgas a perder algo que realmente podría mejorar tu vida.

Cómo funciona el yoga

Muchos de los beneficios del yoga pueden explicarse de modo que concuerden con las formas de conocimiento occidental. Aquí hay cuarenta formas que tiene el yoga para mejorar la salud, tanto a modo de prevención como a modo de tratamiento, que se apoyan en las pruebas. Aunque hubiera sido posible escoger otros, los mecanismos de acción seleccionados aportan una amplia revisión de cómo pueden mejorar la salud las herramientas del yoga, entre éstas, las asanas (posturas), las pranayamas (técnicas de respiración) y la meditación.

40 FORMAS QUE TIENE EL YOGA PARA MEJORAR LA SALUD

1. Aumenta la flexibilidad
2. Fortalece los músculos
3. Mejora el equilibrio
4. Mejora la función inmune
5. Mejora la postura
6. Mejora la función pulmonar
7. Ayuda a respirar más lenta y profundamente
8. Ayuda a no respirar por la boca
9. Aumenta la oxigenación de los tejidos
10. Mejora la salud de las articulaciones
11. Nutre los discos intervertebrales
12. Mejora el retorno venoso
13. Aumenta la circulación linfática
14. Mejora la función de los pies
15. Mejora la propiocepción
16. Aumenta el control sobre las funciones del cuerpo
17. Fortalece los huesos
18. Condiciona el sistema cardiovascular
19. Facilita la pérdida de peso
20. Relaja el sistema nervioso
21. Mejora la función del sistema nervioso
22. Mejora la función cerebral
23. Activa el córtex prefrontal izquierdo
24. Modifica los niveles de neurotransmisores
25. Disminuye los niveles de la hormona del estrés cortisol
26. Disminuye el azúcar en la sangre
27. Disminuye la presión arterial
28. Mejora los niveles de colesterol y triglicéridos
29. Diluye la sangre

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

30. Mejora la función intestinal
31. Libera tensiones musculares inconscientes
32. Emplea la imaginería para hacer cambios efectivos en el cuerpo
33. Alivia el dolor
34. Disminuye la necesidad de medicarse
35. Favorece las relaciones curativas
36. Mejora la salud psicológica
37. Conduce a hábitos más saludables
38. Favorece el crecimiento espiritual
39. Provoca el efecto placebo
40. Nos anima a involucrarnos en nuestra propia curación

1. Aumenta la flexibilidad. Cualquiera que haya asistido alguna vez a una clase de hatha yoga sabe que las posturas de yoga requieren que nos estiremos de formas que nunca habíamos pensado; cualquiera que haya continuado con la práctica de asanas también habrá observado que las zonas tensas se abren con el tiempo y que las posturas que parecían imposibles llegan a ser posibles. Aunque parece obvio, existen estudios científicos que han documentado el aumento de flexibilidad de los músculos y del rango de movimiento de distintas articulaciones con la práctica del yoga. La cuestión es: ¿En qué beneficia esto a la salud? Veamos un par de ejemplos de una lista potencialmente larga. La falta de flexibilidad en las caderas puede provocar tensión en la rodilla debido a la incorrecta alineación de los huesos del muslo y la pierna. El dolor de espalda puede deberse a la rigidez de los músculos isquiotibiales –los músculos de la parte posterior de los muslos–, lo cual provoca el aplanamiento de la columna vertebral.

2. Fortalece los músculos. La debilidad muscular contribuye a numerosos problemas, entre otros, la artrosis, el dolor de espalda y las caídas cuando se es anciano. Muchas de las limitaciones físicas que la gente asocia con la edad, incluidas la debilidad y las incapacidades progresivas, se deben a la pérdida de masa muscular, un problema recientemente bautizado como sarcopenia. Existen estudios que demuestran que las personas octogenarias o mayores pueden mejorar rápidamente en esta función cuando se ajustan a un régimen para crear masa muscular. La práctica de asanas no sólo fortalece los músculos, sino que lo hace de forma funcional, trabajando todas las partes del cuerpo y equilibrando la fuerza y la flexibilidad. Por el contrario, algunos levantadores de pesas siguen rutinas que no están bien equilibradas, lo que los conduce a un fortalecimiento desigual y a la pérdida de flexibilidad. Del mismo modo, mucha gente trabaja los abdominales para proteger la espalda, pero el fortalecimiento de esos músculos suele tirar del hueso púbico hacia arriba, aplanando la columna vertebral, lo cual en realidad empeora los problemas de espalda. Además de fortalecer los músculos, el yoga parece aportar resistencia y retrasar la aparición de la fatiga.

3. Mejora el equilibrio. Mientras que la fuerza puede ayudar a un anciano a no caerse, a los demás también puede ayudarnos a no tropezar en el baño en mitad de la noche si mejoramos nuestro equilibrio con la práctica regular de asanas como la postura del árbol (figura 2.1).

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

Puede que el equilibrio no se considere tan importante hasta que no se tiene en cuenta que las caídas pueden provocar fracturas de cadera, pérdida de independencia y la admisión de un asistente médico en casa. El yoga puede ayudarnos a usar nuestro cuerpo de un modo generalmente más equilibrado, izquierda y derecha y delante y detrás, lo cual puede minimizar el desequilibrio muscular que tantas veces provoca síntomas preocupantes y lesiones.



Figura 2.1

4. Mejora la función inmune. Muchas prácticas del yoga pueden mejorar la función inmune, pero, hasta la fecha, la meditación cuenta con el mayor apoyo científico. La meditación parece aumentar la inmunidad en casos en los que es útil, así como disminuirla en casos de enfermedades autoinmunes marcados por una función inmune inadecuadamente agresiva. El Dr. Jon Kabat-Zinn, antiguo director de la Clínica de Reducción del Estrés de la Universidad de Massachusetts, condujo un estudio con gente que sufría casos de moderados a graves de psoriasis, una enfermedad autoinmune de la piel. Los que escucharon una cinta de meditación

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

guiada mientras recibían el tratamiento normal de terapia de luz ultravioleta tenían casi cuatro veces más probabilidades de mejorar el estado de su piel. Kabat-Zinn dice que "el poder de este estudio es que muestra que la mente puede influir en el proceso de curación hasta el extremo de expresarse en los genes y replicar células". En un estudio más reciente de Kabat-Zinn y el Dr. Richard Davidson en la Universidad de Wisconsin, se examinó a un grupo de trabajadores de alta tecnología que aprendieron técnicas de meditación y posturas de yoga sencillas. El grupo desarrolló un mayor nivel de anticuerpos de la gripe en la sangre después de haberla pasado que el grupo control, lo que indica que tenían una mejor capacidad para luchar contra la infección.

5. Mejora la postura. Muchos problemas de espalda, cuello y otros músculos y articulaciones pueden deberse a una mala postura o empeorar a causa de ésta, algo que el yoga puede corregir de forma muy efectiva. Piensa en tu cabeza como si fuera una bola de bolos, grande, redonda y pesada. Cuando esa bola se equilibra directamente sobre una columna recta, al cuello y a los músculos de la espalda les cuesta menos trabajo aguantarla que cuando la tienen que sostener varios centímetros hacia delante, un hábito común (figura 2.2). La posición de la cabeza hacia delante puede provocar dolor de espalda y contribuir a problemas como dolores de cabeza, artrosis, síndrome del túnel carpiano y hasta fatiga. Sostén esa bola de bolos de ocho a doce horas al día y tendrás menos energía para hacer lo que tengas que hacer. Lo más sorprendente –para los que no hacen yoga– es que hay pruebas científicas que demuestran que una mala postura contribuye a una muerte prematura. Como parte de un gran estudio sobre la osteoporosis, la Dra. Deborah Kado, de la Universidad de California, Los Ángeles, estudió a más de tres mil pacientes ancianos que sufrían cifosis, una curvatura exagerada en la parte superior de la espalda, durante más de cuatro años. Descubrió que las personas con esa curvatura tenían un 44% más de probabilidades de morir durante el período del estudio. Quizá sorprenda todavía más que los que tenían una mala postura tenían 2,4 veces más posibilidades de morir por enfermedades relacionadas con la aterosclerosis, como ataques al corazón, lo que convertía la mala postura en un factor de riesgo como el tabaco y el colesterol elevado. El mecanismo preciso de la mala postura que aumenta el índice de muertes de un ataque al corazón no se conoce, pero los yoghis creen que al andar agachado se comprime el corazón y, potencialmente, se compromete el aporte de sangre. Los pulmones también tienen menos espacio para expandirse si el pecho está hundido, lo cual significa que el cuerpo no puede obtener la cantidad de oxígeno que el corazón necesita (figura 2.2). Esta noción se desarrolló gracias a un experimento realizado en Italia en el que se descubrió que la gente con una fuerte cifosis tenía 2,5 veces más probabilidades de sufrir respiración entrecortada en un grado proporcional al tamaño de la curvatura de la parte superior de la espalda. Ambos estudios se publicaron en 2004 en la *Journal of the American Geriatrics Society*. Existen nuevas investigaciones que sugieren que una excesiva cifosis no sólo puede ser el resultado de una fractura de columna, sino que también puede causarla. Un estudio piloto publicado en la *American Journal of Public Health* sugiere que un programa de yoga de doce semanas modificado para cubrir las necesidades de los pacientes mejora la postura, la conciencia postural, la altura, la posición de la cabeza, las habilidades funcionales y el bienestar en mujeres de 60 años y más con una cifosis excesiva.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

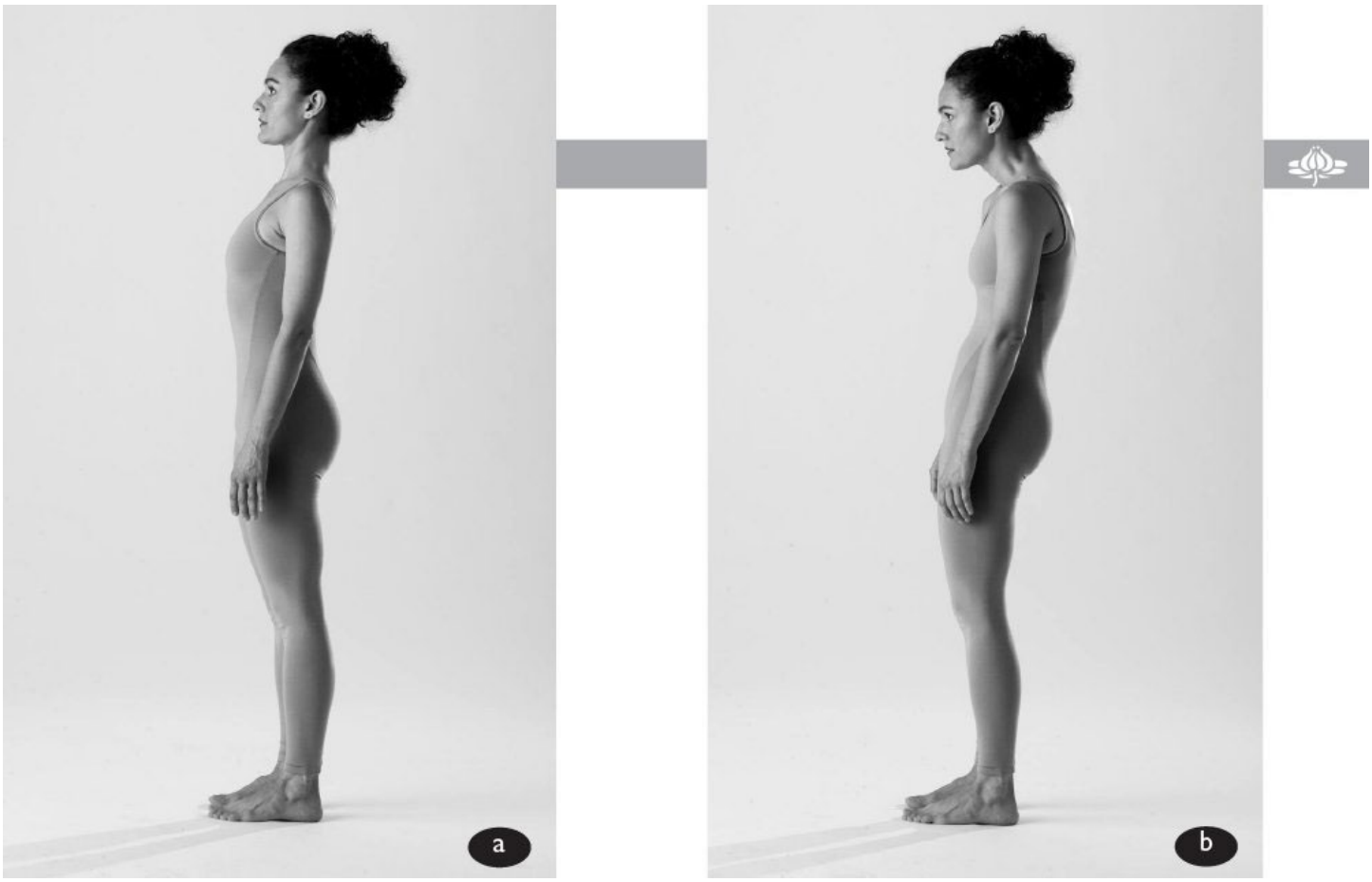


Figura 2.2

a) Buena postura. **b)** Columna con curvatura, un hábito postural común. Cuanto más hacia delante esté la cabeza en relación con la columna, mayor será la tensión sobre el cuello y la parte superior de la espalda.

EJERCICIO EXPERIMENTAL. Este ejercicio requiere el uso de una cinta de yoga de entre dos y tres metros, depende de tu talla (en un apuro, dos corbatas de hombre atadas pueden servir). Pásate la cinta por la parte superior de la espalda y coge un extremo con cada mano (figura 2.3a). Pasa cada extremo de la cinta por encima de su respectivo hombro (no cruces la cinta por delante de tu cuerpo) y cruza las cintas por la espalda, sosteniendo un extremo en cada mano (figura 2.3b). La cinta ha de estar moderadamente tensa y no colgar ni doblarse. Cuando la cinta esté en la posición correcta, tira ligeramente de los dos extremos hacia abajo. Si la cinta está bien puesta, sentirás tracción en los trapecios, en la parte superior de la espalda, cerca del cuello. También podrás sentir cómo tus omóplatos se mueven hacia las costillas. Camina por la habitación y continúa tirando suavemente de los extremos de la cinta. ¿Sientes que caminas de otra forma cuando lo haces alineado? ¿Sientes los pies más ligeros? Si es así, acabas de experimentar un poquito de lo que una buena postura puede aportarte.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

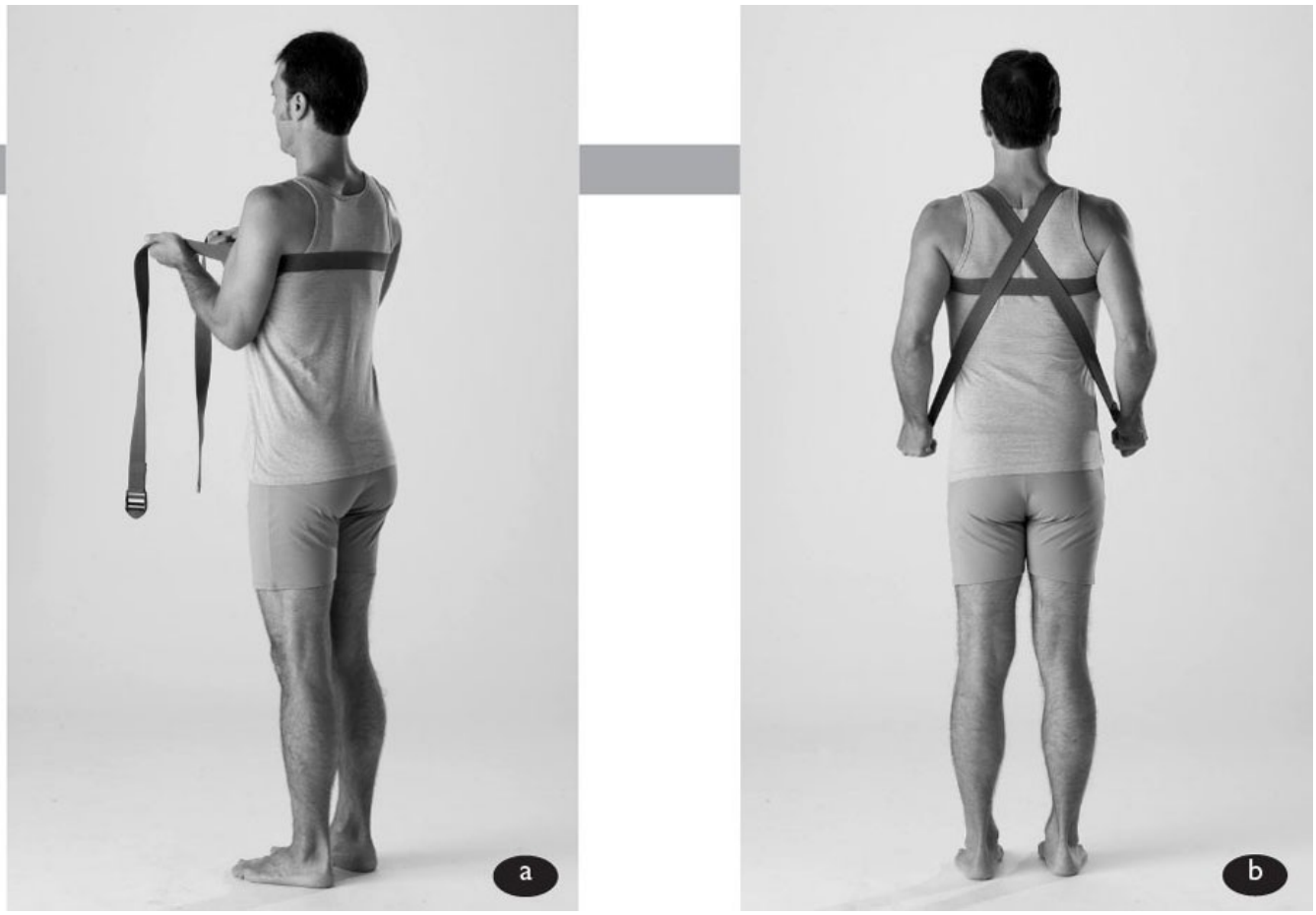


Figura 2.3

CONSEJO

La gente que tiende a encorvarse puede utilizar una chaqueta de cuerda cuando está sentada en un escritorio. Sólo hay que ponérsela como muestran las fotografías anteriores y atársela por delante (figura 2.4).

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.



Figura 2.4

6. Mejora la función pulmonar. El yoga mejora la función pulmonar con la postura y la respiración. Una postura encorvada presiona la parte inferior de las costillas contra el abdomen, lo cual restringe el movimiento de las costillas y limita la cantidad de aire que se puede tomar. Si no llega la cantidad suficiente de aire a la base de los pulmones, se compromete la capacidad de rellenar esta zona rica en sangre con oxígeno y eliminar los productos gaseosos de desecho. La mejor postura que ofrece el yoga ayuda a abrir la región de las costillas inferiores, y aprender a emplear los músculos abdominales para espirar más plenamente (ver capítulo 8) permite tomar más aire en la siguiente inspiración. Está demostrado que la práctica del yoga mejora la capacidad vital (cantidad total de aire que se puede expulsar), el máximo que se puede soplar en un segundo y el tiempo que se puede aguantar la respiración, así como el flujo respiratorio máximo, lo cual ayuda a explicar por qué el yoga parece ser tan útil para el asma.

7. Ayuda a respirar más lenta y profundamente. Los yoghis, en comparación con otras personas, tienden a hacer menos respiraciones y de mayor volumen. La respiración más lenta calma el sistema nervioso. Las respiraciones del yoga son mucho más eficaces. Este efecto se demostró en un estudio publicado en 1998 en la prestigiosa revista médica británica *The Lancet*, realizado con personas con problemas respiratorios debidos a una insuficiencia cardíaca congestiva. Con insuficiencias cardíacas congestivas avanzadas, se puede acumular líquido en los pulmones, lo que interfiere en la oxigenación normal y crea una sensación de sofoco. La respuesta natural es agitarse y respirar muy rápido para intentar tomar el máximo aire posible, pero esto resulta contraproducente. Muchas respiraciones rápidas y poco

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

profundas en realidad hacen que llegue menos aire a los alvéolos, los pequeños sacos de los pulmones en los que se produce el intercambio de oxígeno, que unas cuantas respiraciones lentas y profundas. Tras un mes practicando una técnica del yoga conocida como respiración completa, los pacientes del estudio bajaron de una media de 13,4 respiraciones por minuto a 7,6, mientras que su capacidad de ejercicio aumentó significativamente, al igual que la saturación de oxígeno en la sangre. Por tanto, los pacientes que empezaban a sentir que se quedaban sin aliento y respiraban más de 20 veces por minuto acabaron con mayores niveles de oxígeno en la sangre respirando sólo seis veces por minuto al estilo del yoga.

8. Ayuda a no respirar por la boca. El yoga facilita la respiración por la nariz tanto en la inspiración como en la espiración. Las cavidades nasales filtran, calientan y humidifican el aire, eliminando el polen y la polución que se inhalan antes de que lleguen a los pulmones. El aire caliente y húmedo tiene menos posibilidades de provocar un ataque de asma. La respiración por la boca hace que ésta se reseque y, según los dentistas, contribuye a que se desalinee la mordida y se sufra una mala respiración además de otros problemas. También existen pruebas de que la respiración por la boca por la noche contribuye a que haya ronquidos y una posible apnea del sueño, una enfermedad común y potencialmente fatal con la que las personas dejan de respirar repetidamente mientras duermen. Como las cavidades nasales son más estrechas que la boca, existe una mayor resistencia al flujo de aire en ellas, lo cual tiende a ralentizar la respiración y calmar el sistema nervioso y la mente. Para obtener más información sobre la respiración por la boca, consulta el capítulo 10.

9. Aumenta la oxigenación de los tejidos. Una mayor cantidad de oxígeno en los pulmones se puede traducir en una mayor cantidad de oxígeno en el cerebro y otros tejidos, incluidas aquellas áreas en proceso de curación. Se ha demostrado que la relajación del yoga aumenta el flujo sanguíneo en las partes periféricas del cuerpo, como las manos y los pies. También se ha demostrado que el yoga aumenta los niveles de hemoglobina y glóbulos rojos que transportan el oxígeno a los tejidos. La gente que respira rápidamente y con poca profundidad elimina más dióxido de carbono de los pulmones de lo necesario, lo cual hace que aumente el pH de la sangre, es decir, es más alcalina. Como respuesta, la hemoglobina se mantiene en el oxígeno con más fuerza y llega menos a los tejidos que la necesitan. Aunque todavía no se ha documentado científicamente, las posturas con giros favorecen el retorno venoso de los órganos internos, lo que permite que más sangre oxigenada fluya cuando el giro se deshace (un fenómeno que algunos yoghis llaman “retroceso y remojo”). También existen pruebas de que cuando los músculos se tensan de forma crónica, el flujo sanguíneo por éstos se limita. Algunas zonas pueden crear productos metabólicos de desecho, lo cual puede contribuir al dolor. Si llegan menos oxígeno y nutrientes a los tejidos, se inhibe su funcionamiento normal y es posible que los músculos sean menos fuertes, menos eficaces y más propensos a sufrir lesiones que de otro modo.

10. Mejora la salud de las articulaciones. Los cartílagos de articulaciones como la rodilla actúan como amortiguadores y permiten a los huesos que se deslicen suavemente uno sobre otro. Los cartílagos, que funcionan como si fueran una esponja, se nutren del líquido sinovial,

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

el cual se exprime con la compresión articular y empapa al descomprimirla. Si el rango de movimiento es limitado, determinadas zonas de los cartílagos degeneran debido a una falta de alimentación, con lo que son incapaces de reducir la fricción entre los huesos de manera adecuada cuando éstos se mueven. Junto al aumento del rango de movimiento, la práctica de asanas puede ayudar a mejorar la alineación de los huesos y reducir potencialmente el desgaste articular. Al aumentar el rango de movimiento de una articulación y darle patrones de movimiento que no le eran familiares –evitando que salgan grietas en la superficie de la articulación–, se puede conseguir que una zona se desgaste menos.

11. Nutre los discos intervertebrales. Del mismo modo que los cartílagos de las articulaciones, el cartílago que compone los discos de la columna no consigue el aporte de sangre de forma independiente y necesita movimiento para conseguir nutrientes de los vasos sanguíneos cercanos. Una práctica de asanas bien equilibrada en la que se incluyan extensiones hacia atrás, hacia delante y giros, así como una suave elongación de la columna, ayuda a evitar la sequedad y la degeneración de estos discos, lo cual les ayuda a realizar su labor de amortiguación entre vértebra y vértebra. Al amortiguar las vértebras, se protegen los nervios que salen de la columna vertebral de la compresión y los pinzamientos.

12. Mejora el retorno venoso. Al contrario que las arterias, las venas no pueden impulsar la sangre, dependen del movimiento de las zonas adyacentes del cuerpo, como ocurre en la práctica de asanas, para devolver la sangre de las zonas periféricas a la articulación central. Las posturas que se realizan cabeza abajo facilitan el retorno venoso de las piernas y la pelvis hacia el corazón. Con un mejor retorno de la sangre al corazón, éste no tiene que trabajar tan duramente.

13. Aumenta la circulación linfática. Además de las arterias y las venas, existe un tercer sistema de vasos a través de los cuales circulan fluidos por el cuerpo. Este sistema lleva la linfa, un líquido rico en linfocitos y otras células del sistema inmune. El sistema linfático lucha contra las infecciones, mata células cancerígenas y elimina algunos productos tóxicos de desecho de la función celular. Al igual que las venas, los vasos linfáticos carecen de los músculos que tienen las arterias en sus paredes para propulsar la sangre. Cuando se contraen o se estiran los músculos, se mueven los órganos que hay cerca y, si se adoptan posturas de yoga, el flujo linfático mejora y, con él, la función del sistema linfático.

14. Mejora la función de los pies. Los chinos tienen un dicho: “La edad comienza en los pies”. Los profesores de yoga enseñan que los pies son la base de una buena postura. Cuando no se trabaja correctamente, se pueden sufrir problemas de tobillos, rodillas, caderas, parte inferior de la espalda y muchos más debido a que el desequilibrio de las fuerzas se transfiere hacia arriba. Los expertos de los estilos de yoga basados en la alineación (ver capítulo 6) van desarrollando cada vez una mayor distancia entre los dedos de los pies y entre los metatarsos (los huesos largos de los pies), con lo que amplían y estabilizan su base. Muchos problemas de pies, como los pies planos, pueden mejorar y a veces hasta corregirse con la práctica regular de las posturas de yoga que se realizan de pie.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

15. Mejora la propiocepción. La propiocepción es la capacidad de sentir dónde está el cuerpo en el espacio, incluso con los ojos cerrados. La mayoría de la gente con una mala postura o patrones de movimiento disfuncionales no sabe lo que está haciendo mal y su falta de conocimiento no le permite hacer cambios. La práctica regular de asanas, no obstante, crea de forma estable la capacidad de percibir lo que hace el cuerpo. La conciencia sobre el cuerpo es parte del gran concepto de conocimiento en el que se basa toda la práctica del yoga. Con el conocimiento, llega la posibilidad de hacer elecciones diferentes. A medida que nos hacemos más sensibles a los procesos internos, tenemos más posibilidades de sentir síntomas sutiles de enfermedades graves en etapas en las que aún somos más susceptibles al tratamiento. Hace años, la profesora de yoga Judith Hanson Lasater le dijo a su marido: "Tengo neumonía en el pulmón derecho". Él la miró escéptico y dijo que sólo era un resfriado. "Soy una profesional de la respiración", dijo ella, "y no puedo inflar mi pulmón derecho". Una prueba con rayos X demostró que ella tenía razón. Del mismo modo, si notas cierta tensión en el cuello y la tratas pronto con sencillos estiramientos de yoga, puede que nunca sufras migrañas propiamente dichas. El conocimiento también puede templar tu respuesta al estrés. En cuanto sientas que el estrés te golpea, puedes emplear una técnica de respiración para frenarlo. El conocimiento del yoga también permite aprovechar antes las emociones, reconocer, como dicen los budistas, "la chispa que antecede a la llama". Esto te da la opción de no reaccionar de forma impulsiva ante la ira o el miedo, de analizar tus sentimientos antes de que se desencadene una cascada de acontecimientos bioquímicos y hagas algo de lo que te puedas arrepentir después.

16. Aumenta el control sobre las funciones del cuerpo. Con el mayor conocimiento, viene un mayor control sobre el cuerpo. Aunque poca gente puede aspirar al extraordinario control mostrado por el swami Rama, muchas personas pueden emplear técnicas sencillas del yoga para bajar su presión sanguínea algunos puntos, llevar más flujo sanguíneo a la pelvis si luchan contra la esterilidad o relajarse si tienen problemas para dormir.

17. Fortalece los huesos. Muchas posturas de yoga requieren que el peso del cuerpo recaiga sobre alguna zona, lo cual fortalece los huesos y ayuda a evitar la osteoporosis. Algunas posturas que se realizan de pie, como la postura del guerrero II (figura 2.5), requieren que el peso del cuerpo recaiga sobre las piernas. Al contrario que muchas otras formas de ejercicio, la postura del perro mirando hacia abajo y los equilibrios de brazos hacen que el peso recaiga sobre las muñecas, una ubicación frecuente de fracturas por osteoporosis. En un estudio no publicado realizado en la Universidad del Estado de California, Los Ángeles, se descubrió que seis meses de yoga centrados en posturas de pie aumentaron de forma significativa la densidad ósea de las vértebras de 18 mujeres de edades comprendidas entre los 18 y 65 años, en comparación con el grupo control que mantuvo su actividad física habitual. Además, la capacidad documentada de que el yoga baja los niveles de la hormona del estrés cortisol (ver punto 25) puede ayudar a mantener el calcio en los huesos porque el exceso de cortisol disminuye la formación ósea y aumenta su descomposición.

18. Condiciona el sistema cardiovascular. Desde la disminución del riesgo a sufrir ataques al

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

corazón hasta el alivio de la depresión, el ejercicio aeróbico es una potente fuerza de prevención y curación. No toda la práctica de asanas es aeróbica, pero cuando se realiza con vigor sí puede serlo. Hasta los ejercicios del yoga en los que no se pone el corazón dentro del rango aeróbico pueden mejorar el acondicionamiento cardiovascular. Ciertos estudios han demostrado que la práctica del yoga disminuye el ritmo cardíaco en reposo y aumenta el consumo máximo de oxígeno, así como la resistencia durante el ejercicio, lo cual indica que mejora el acondicionamiento aeróbico. En un estudio con 40 hombres jóvenes del ejército de India se descubrió que un grupo que practicaba yoga una hora al día tenía similares ganancias en la capacidad aeróbica que otro grupo que hacía ejercicio convencional, pero el grupo de yoga mostraba una reducción significativa en la percepción del esfuerzo en ejercicios máximos. En personas con problemas de corazón, un completo programa para su estilo de vida en el que se incluía el yoga produjo una mejora de la capacidad de bombear del corazón. Otro estudio reveló que los sujetos que practicaban sólo pranayamas podían trabajar mejor con menos consumo de oxígeno.



Figura 2.5

19. Facilita la pérdida de peso. Muchos estudios han descubierto que la gente que comienza con programas regulares de yoga pierden peso. Además de perder peso, un estudio descubrió reducciones significativas en los pliegues cutáneos –en la parte posterior de los brazos, bajo los omóplatos y en muchas ubicaciones más–, así como en la circunferencia del cuerpo. Además de quemarse calorías practicando yoga, éste también puede aportar una dimensión espiritual y emocional en cuanto al sobrepeso; puede ser parte del motivo de que a mucha gente le parezca que el yoga les funciona cuando sus anteriores intentos para perder peso

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

habían fracasado. Otro modo en que el yoga puede ayudar a reducir el sobrepeso es la conciencia que experimentan a la hora de comer (ver capítulo 27).

20. Relaja el sistema nervioso. Cuando la gente habla de la reducción del estrés, suele referirse al cambio de equilibrio entre las dos ramas del sistema nervioso autónomo, que pasa de un estado de mucha vigilia, mediado por el sistema nervioso simpático, a un estado de relajación, mediado por el sistema nervioso parasimpático. El sistema nervioso autónomo regula la función de los órganos internos como el corazón, los pulmones y los intestinos; a veces la domina el sistema nervioso simpático, y otras, el parasimpático, depende de las circunstancias. El sistema nervioso simpático es más dominante en situaciones de emergencia y aporta respuestas de "luchar o correr". Cuando no se percibe ninguna emergencia, domina el sistema parasimpático. El sistema nervioso parasimpático es tranquilo y restaurador; baja los ritmos respiratorio y cardíaco, disminuye la presión sanguínea y aumenta el flujo sanguíneo hacia los órganos internos, como los intestinos y los órganos reproductivos, lo que nos permite "descansar y hacer la digestión". Estos efectos, que son lo contrario a "luchar o correr", constituyen lo que el Dr. Herbert Benson ha bautizado como "la respuesta de relajación". El sistema que él popularizó para darlo a conocer, en el que hay que cerrar los ojos, seguir la respiración y repetir una palabra o frase, se basa directamente en la Meditación Trascendental, un tipo de meditación mantra del yoga, aunque otras herramientas del yoga como la asana y la pranayama pueden cambiar el equilibrio del sistema nervioso simpático del mismo modo. La medicina convencional cada vez reconoce más el papel del estrés en una amplia variedad de problemas médicos –no sólo los obvios como las migrañas y el insomnio– como trataremos en el capítulo 3.

21. Mejora la función del sistema nervioso. Si dijéramos que el yoga relaja el sistema nervioso, nos quedaríamos cortos. Muchas prácticas del yoga, como las extensiones y las técnicas fuertes de pranayamas, estimulan de forma activa el sistema nervioso simpático, de modo que los beneficios del yoga no pueden reducirse sólo a la relajación. Lo que queremos es un sistema nervioso autónomo que sea capaz de responder al estrés que nos da la vida, que cambie la activación relativa del sistema nervioso parasimpático y del simpático conforme a nuestras necesidades. Yo creo que el yoga, con una combinación de prácticas de estimulación y relajación, prepara el sistema nervioso para aportarle esta flexibilidad. Los investigadores analizan la función del sistema nervioso autónomo observando factores como lo bien que siente y se ajusta el cuerpo a los cambios de posición del mismo (sensibilidad barorreceptora) y si el corazón mantiene una variación saludable aunque sutil en su ritmo (variabilidad del ritmo cardíaco). El yoga parece mejorar ambas medidas.

Herramienta del yoga: **CANTOS.** Un estudio realizado por el investigador italiano Luciano Bernardi y sus compañeros publicado en la *British Medical Journal* descubrió que los cantos podían tener profundos efectos sobre el sistema nervioso. Compararon los efectos de los cantos de los mantras del yoga o el Ave María, que normalmente es uno por cada cuenta de un rosario. El rosario lo introdujeron los europeos al volver de las Cruzadas; lo aprendieron de los árabes, que lo habían conocido gracias a los yoghis indios y tibetanos. En el yoga se

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

llaman mala, y se llama japa a cuando se recita un mantra por cada cuenta agarrándola con los dedos. Los investigadores descubrieron que les llevaba unos diez segundos recitar cada uno, incluida la inspiración de entremedias, con lo que se respiraba a un ritmo de seis veces por minuto. Este ritmo parece tener efectos relajantes y potentes en el cuerpo. También se observaron mejoras en dos medidas de la salud del sistema nervioso: sensibilidad barorrefleja y variabilidad del ritmo cardíaco. Los hallazgos anormales de estas dos medidas concuerdan con un mal pronóstico para mucha gente con enfermedades cardíacas. Los cantos suelen aumentar la longitud de la espiración en relación con la inspiración, lo cual calma el sistema nervioso. Otros estudios sugieren que las vibraciones generadas en la cabeza con los cantos, como cuando se canta un Om, ayudan a mantener abiertas las cavidades.

22. Mejora la función cerebral. Está demostrado que el yoga mejora la coordinación, el tiempo de reacción, la memoria y otras medidas para el funcionamiento eficaz del cerebro. Cuando se estudia yoga, se aprenden formas completamente nuevas de mover el cuerpo y se coordinan diferentes acciones simultáneamente. Además de toda la variedad de asanas, existen técnicas de respiración, visualizaciones, mantras y diferentes tipos de meditación. Cada una de estas actividades hace que el cerebro cree nuevas sinapsis, conexiones entre las neuronas. Los científicos ahora creen que seguir aprendiendo cosas nuevas a edad avanzada es la clave para aumentar la neuroplasticidad y mantener la función cerebral. El yoga también nos enseña a centrar nuestra atención.

23. Activa el córtex prefrontal izquierdo. Con un sofisticado tipo de escáner cerebral llamado IRMf (imágenes de resonancia magnética funcional), Richard Davidson descubrió que el córtex prefrontal izquierdo muestra una mayor actividad en gente que medita, un hallazgo que se relaciona con mayores niveles de felicidad, una mejor función inmune, más flexibilidad en las opiniones y un temperamento más difícil de alterar. La activación más drástica que el Dr. Davidson observó fue en un occidental entrenado como un monje tibetano. La tranquilidad en la conducta y la paz que se observa en los ojos de algunos maestros espirituales parecen tener cierta relación fisiológica con el cerebro.

24. Modifica los niveles de neurotransmisores. Un estudio realizado en la Universidad Benares Hindu reflejó que entre tres y seis meses de práctica del yoga disminuían la depresión. La práctica constaba de posturas de relajación, inversiones y otras asanas, pranayamas y meditación. El grupo de yoga y el grupo de comparación tratado con antidepresivos mostraron mejoras similares en los niveles de neurotransmisores y ambos experimentaron un aumento significativo de los niveles de serotonina y un descenso en los niveles de cortisol y monoamina oxidasa. Estos cambios ayudan a mejorar el humor.

25. Disminuye los niveles de la hormona del estrés cortisol. Las glándulas adrenales secretan la hormona del estrés cortisol en respuesta a una crisis aguda. Cuando la gente sufre estrés con regularidad, sus niveles de cortisol pueden ser crónicamente elevados. Como detallaremos en el capítulo 3, los niveles persistentemente elevados de cortisol pueden tener efectos adversos sobre el sistema inmune, el peso del cuerpo y la memoria.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

26. Disminuye el azúcar en la sangre. Se ha descubierto que el yoga disminuye el azúcar en sangre en ayunas en personas con diabetes, así como los niveles de hemoglobina A1c, una medida de control del azúcar en sangre a más largo plazo. El efecto puede deberse en parte a la disminución de los niveles de cortisol y adrenalina. Unos niveles más altos de azúcar aumentan el riesgo de sufrir complicaciones comunes en la diabetes como ataques al corazón, insuficiencia renal y ceguera. El yoga también puede ayudar a disminuir los niveles de azúcar en sangre a través de la pérdida de peso y parece que mejora la sensibilidad a los efectos de la insulina.

27. Disminuye la presión arterial. La hipertensión contribuye a muchos problemas médicos como los ataques al corazón, la insuficiencia renal y los infartos. La activación de la respuesta al estrés eleva la presión arterial a través de mecanismos como la compresión de las arterias, la acumulación de sal y fluidos y el aumento de la fuerza contráctil del músculo del corazón. El ejercicio y la pérdida de peso que suelen acompañar a la práctica regular de yoga también tienden a reducir de forma independiente la presión arterial. La relajación del yoga, en particular, parece ser efectiva, como veremos en el capítulo 20.

28. Mejora los niveles de colesterol y triglicéridos. Numerosos estudios han documentado la capacidad del yoga para disminuir los niveles de grasa en la sangre, incluidos el LDL (llamado colesterol malo) y los triglicéridos, los cuales se asocian con muchos problemas de salud como los ataques cardíacos y la pancreatitis. Algunos mecanismos pueden ponerse en funcionamiento en el trabajo. La conocida capacidad del yoga para aliviar el estrés, para algunos, puede invertir la tendencia del estrés a subir los niveles de colesterol y reducir el índice de colesterol HDL (el colesterol bueno). La pérdida de peso y el acondicionamiento que marcan la práctica regular de yoga tienden a disminuir los niveles de triglicéridos y aumentar el HDL, el cual nos protege de sufrir ataques al corazón actuando como un recolector de grasa dentro del torrente sanguíneo.

29. Diluye la sangre. Lo que finalmente precipita los ataques al corazón y los infartos, dos de las tres causas principales de muerte en el mundo industrial moderno, es la coagulación de la sangre. Los trombos se forman cuando miles de plaquetas microscópicas se juntan y tienden a alojarse en las arterias ya estrechadas por las placas de grasa de la aterosclerosis. El aumento de coagulación de la sangre incrementa las probabilidades de supervivencia si somos atacados por un animal o nos disparan una flecha, pero, en el mundo moderno, la mayoría de las flechas son psicológicas, así que no es nada útil tener la sangre espesa. El yoga reduce la tendencia de las plaquetas a agruparse en coágulos, además de rebajar el nivel de fibrinógeno y mejorar la descomposición de la fibrina, dos proteínas que ayudan a la coagulación.

30. Mejora la función intestinal. El estrés puede causar problemas intestinales, desde úlceras hasta el síndrome del colon irritable. Quizá el signo más universal de que el estrés afecta a los intestinos sean las “mariposas” que uno siente cuando está nervioso. El estrés puede producir estreñimiento o diarrea. Si se pone la cabeza hacia delante se puede sufrir estreñimiento porque se comprime el intestino grueso y se interfiere en el movimiento normal de esta parte del cuerpo. Además de actuar contra el estrés y mejorar la postura, la práctica de asanas

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

puede ser beneficiosa a la hora de mover el alimento y los productos de desecho por los intestinos.

31. Libera tensiones musculares inconscientes. ¿Alguna vez te has sorprendido a ti mismo, sin razón aparente, apretando los dientes o agarrando un lápiz, el teléfono o el volante del coche con mucha fuerza? Los agarres innecesarios e inconscientes pueden producir una tensión crónica en las muñecas, los brazos, los hombros, el cuello y la cara y provocar fatiga y dolor muscular, lo que a su vez empeora los niveles de estrés y el humor. El yoga puede enseñarnos, según las palabras de la gran maestra de Iyengar, Mary Dunn, "a sacar la tensión de la atención", a equilibrar el esfuerzo y la relajación. Con el conocimiento que se adquiere de la práctica del yoga, se comienza a notar qué músculos se contraen innecesariamente. Pueden ser la lengua o los músculos de la cara y el cuello. Si estás en sintonía con tus músculos, puedes liberarte de algunos agarres innecesarios. Aprender a relajar músculos como los cuádriceps (los músculos grandes de la parte frontal de los muslos), los trapecios (los músculos que se extienden desde el cuello hasta los hombros y la parte media de la espalda) y los glúteos, sin embargo, puede necesitar años de práctica de asanas.

32. Emplea la imaginería para hacer cambios efectivos en el cuerpo. La visualización y la imaginería desempeñan un papel muy importante en la práctica del yoga y pueden facilitar cambios mentales y corporales. Imagina que muerdes un limón, se te arrugan los labios y comienza a fluir la saliva. Piensa en contraer los bíceps sin hacerlo en realidad y un sofisticado monitor eléctrico de células musculares mostrará una ligera contracción. Parece una locura, pero la ciencia está confirmando lo que los yoghis han sabido durante miles de años. El Dr. Vinoth Ranganathan de la clínica Cleveland condujo un experimento en el que se entrenó a varios voluntarios para que imaginaran contracciones musculares específicas de los brazos durante quince minutos cinco días a la semana. Tras doce semanas siguiendo este programa, las pruebas mostraron que la gente que imaginaba los ejercicios había desarrollado aumentos estadísticamente significativos en la fuerza de aquellos músculos en comparación con el grupo control.

33. Alivia el dolor. Diversos estudios han descubierto que las asanas, la meditación o la combinación de ambas cosas reduce el dolor de personas con artrosis, dolor de espalda, fibromialgia, síndrome del túnel carpiano y otras enfermedades. Nuevas técnicas en las que se investiga el cerebro han mostrado que la meditación profunda puede disminuir las señales entre el tálamo, una parte del cerebro que transmite mensajes de dolor, y los centros superiores de la corteza cerebral. Jon Kabat-Zinn descubrió que la meditación consciente puede mejorar la capacidad de tolerar el dolor enseñándonos a separar el dolor de los pensamientos y las emociones, lo cual al contrario avivaría el fuego. Aunque no es un fin por sí mismo, el alivio del dolor puede facilitar la curación mejorando el humor, animando a la actividad y reduciendo la necesidad de medicarse.

34. Disminuye la necesidad de medicarse. Existen estudios que demuestran que el yoga permite que algunas personas con asma, problemas cardíacos, hipertensión, diabetes del tipo 2 y trastorno obsesivo compulsivo puedan disminuir la dosis de su medicación y, a veces,

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

abandonarla por completo. Como todos los medicamentos tienen efectos secundarios, desde los medicamentos para la impotencia hasta aquellos para la hipertensión o la diabetes, suele ser buena idea medicarse lo menos posible o, si es necesario, emplear la menor dosis que haga efecto. Al usar dosis más pequeñas, también se reduce la posibilidad de sufrir las interacciones de varios medicamentos y, evidentemente, se ahorra dinero.

35. Favorece las relaciones curativas. Al igual que una buena relación médico paciente puede curar, una buena relación con un profesor de yoga puede aportar beneficios terapéuticos. A menudo, los profesores ajustan a sus alumnos o los tocan de forma que facilite su relajación o profundización en una postura. Esto es lo que los médicos solían llamar "imposición de manos", lo cual desafortunadamente, con el auge de la tecnología, ha sido sustituido por lo que yo llamo "imposición de medicamentos". Parte de los beneficios de una buena relación con un profesor tiene relación con los conceptos no científicos del amor y el cuidado, los cuales, aunque difíciles de medir, sin duda facilitan la curación. De forma similar, el sangha, o la comunidad de profesores y estudiantes del yoga que se forma en centros y otros lugares de estudio, aporta el tipo de apoyo social que, como demuestran las pruebas científicas, tiene beneficios para la salud.

36. Mejora la salud psicológica. Diferentes estudios han demostrado que el yoga mejora diversas medidas de la salud psicológica, incluidos el humor, la autoestima y el sentido de la ecuanimidad. El yoga también reduce los niveles de ira y, quizá como resultado de ello, así como de otros cambios relacionados, mejora las relaciones con los demás. Además de su valor a la hora de mejorar la calidad de vida, existen pruebas de que el bienestar psicológico afecta enormemente a la salud física. Diversos estudios sugieren, por ejemplo, que la ira y la hostilidad crónicas están fuertemente vinculadas a los ataques al corazón y son factores de riesgo, del mismo modo que lo son fumar, la diabetes y el colesterol elevado.

37. Conduce a hábitos más saludables. La salud psicológica y la sensibilidad con el cuerpo que facilita la práctica regular del yoga anima a la gente a tomar decisiones más saludables, un descubrimiento documentado por estudiantes de meditación trascendental, lo cual también parece común entre los practicantes de yoga comprometidos. La gente que empieza a hacer yoga puede comenzar a correr con regularidad, comer mejor o dejar de fumar tras haberlo intentado varias veces sin éxito. A medida que se profundiza en la práctica, los hábitos tienden a ser más saludables. Después de un año, un estudiante de yoga puede decidir rebajar su consumo de carnes rojas. Tras cinco años, puede que lo deje del todo.

38. Favorece el crecimiento espiritual. La práctica regular de yoga, especialmente cuando se realiza con la intención del autoanálisis y el progreso, suele poner a los que lo practican en contacto con diferentes lados de sí mismos. Entre los aspectos espirituales que el yoga favorece están los sentimientos de gratitud, la empatía, el perdón y la sensación de formar parte de algo mayor que uno mismo. Aunque el objetivo de la espiritualidad no es mejorar la salud, numerosos estudios científicos demuestran que tiene este efecto. Otro aspecto en el que la parte espiritual del yoga puede ayudar es el sufrimiento. Desde la perspectiva del yoga, el sufrimiento, o duhkha, es diferente al dolor. El dolor no siempre puede evitarse, pero cuánto se

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

sufra como resultado depende del estado de la mente. El yoga enseña que los pensamientos y las reacciones emocionales frente a las experiencias dolorosas pueden encender la llama del descontento y minar la curación. Aprender a calmar y preparar la mente es el camino hacia la superación del sufrimiento.

39. Provoca el efecto placebo. Creyendo que mejorarás, mejorarás, como demuestran innumerables historias y estudios científicos. Desafortunadamente, muchos científicos convencionales actúan como si algo que funciona con el efecto placebo no contara. Sin embargo, la gente que sufre suele ser pragmática. Sólo quieren que se les ayude. Si el canto de un mantra facilita la curación, aunque sólo sea por el efecto placebo, ¿por qué no hacerlo?

40. Nos anima a involucrarnos en nuestra propia curación. En la medicina convencional, los pacientes son receptores pasivos. En el yoga, el elemento esencial no es lo que se nos hace, sino lo que nos hacemos nosotros a nosotros mismos. El yoga ofrece a la gente algo tangible que pueden hacer y la mayoría comienzan a sentirse mejor la primera vez que prueban. También observan que cuanto más se comprometen con la práctica, mayores beneficios obtienen. Esto no sólo hace que se involucren en su propia curación, también les ofrece un mensaje de esperanza, la esperanza de que pueden curarse, y seguir adelante. Si de verdad crees que el yoga puede ayudarte, es más probable que practiques todos los días. Y si lo haces, es más probable que funcione, y no sólo por el efecto placebo.

Al leer estos cuarenta beneficios del yoga, quizá hayas notado ciertos solapamientos. Aunque para entenderlos mejor se pueden separar los mecanismos de fisiología y psicología de la curación, en realidad están fuertemente interrelacionados. Si cambias tu postura, cambiarás tu forma de respirar. Si cambias tu respiración, cambiarás tu sistema nervioso. Ésta, evidentemente, es una de las lecciones del yoga: todo está conectado, no sólo el hueso de la cadera al hueso de la rodilla, sino tú a tu comunidad y al mundo. Las interconexiones son vitales para entender cómo funciona el yoga porque éste es un sistema holístico que deriva en decenas de mecanismos que pueden tener efectos aditivos y hasta multiplicativos. Este tipo de sistema puede constituir la forma más importante de todos los métodos curativos del yoga.

La mayoría de los efectos directos del yoga –fuerza, flexibilidad, equilibrio, capacidad para relajar el sistema nervioso– aumentan en magnitud con la práctica continuada, al igual que los beneficios curativos. Si se trabaja con gran interés, los beneficios se incrementan a lo largo de los años e incluso las décadas. Muchos experimentos con el yoga realizados en Occidente, no obstante, debido a asuntos económicos y logísticos, se llevan a cabo durante períodos de tiempo muy cortos, normalmente entre ocho y doce semanas. Impresiona el hecho de que tan poco tiempo sea suficiente para documentar beneficios en muchos casos, pero cualquier yoghi experimentado diría que doce semanas no es nada. Puede que por ello se hayan infravalorado sistemáticamente los poderes curativos del yoga en los estudios realizados hasta la fecha. El yoga es una medicina fuerte, pero lenta. Un medicamento puede funcionar más rápidamente, pero el yoga suele ser la tortuga que acaba ganando la carrera de la salud.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

Integración de lo mejor del yoga y la ciencia occidental

La medicina moderna y el yoga tienen métodos completamente diferentes para decidir cuál es el mejor tratamiento para un paciente en particular. En medicina, sobre todo durante los últimos años, los médicos han observado los resultados de extensos estudios con grupo control. Juzgaban qué opciones de tratamientos probados ayudaban a un mayor porcentaje (estadísticamente significativo) de pacientes. A partir de ahí, extrapolaban los resultados de vuelta. Aunque lejos de ser perfecto, este enfoque ha ayudado a millones de personas y al conocimiento avanzado de innumerables maneras.

La mayoría de los expertos en yoga, por otro lado, creen que la terapia del yoga ha de ser personalizada para alcanzar su máxima efectividad. No puede haber un tratamiento estándar para toda la gente con dolor de espalda porque éste tiene muchas causas y cada una se da en un único contexto del cuerpo, la mente, la historia de la vida y las circunstancias presentes de la persona que sufre el problema. Un terapeuta sopesa todos estos factores a la hora de desarrollar un tratamiento. Desde la perspectiva del yoga, no importa si cierta postura ayuda a nueve de cada diez personas con dolor de espalda. Un buen profesor vigilará tu postura y ha de ser capaz de decir si te puede ayudar o si necesitas hacer algo diferente.

La mejor terapia del yoga que he observado parece ser tanto un arte como una ciencia. Los profesores capacitados pueden planear un régimen básico para una persona en concreto con una serie de problemas en particular, y ese régimen puede ser similar al de otra persona con una serie de problemas comparables. Sin embargo, según el

progreso del alumno y las observaciones del profesor, el régimen podrá modificarse durante el curso del tratamiento. En las clases médicas del Instituto Iyengar de Puna, la India, B. K. S. Iyengar, legendario por sus proezas terapéuticas, a veces ponía a un alumno en una postura, lo observaba e inmediatamente después le hacía cambiar de postura. Con cualquiera de sus teorías para elegir una postura –Iyengar es un maestro diseñando posturas y secuencias de posturas para obtener efectos específicos–, en cuanto veía el resultado, sabía si no estaba bien. Quizá fuera que el alumno se ponía pálido, que le brillaban los ojos o que le faltaba la respiración. Los protocolos estandarizados empleados en la mayoría de las investigaciones científicas no permiten este tipo de observación o improvisación.

La mayoría de los terapeutas experimentados que he observado insisten en que no puede haber nada estandarizado. Geeta Iyengar, la hija del gurú y actualmente maestra principal del instituto, me dijo que a veces lo que funcionó ayer con un alumno no funciona hoy. Si un alumno se ha lesionado la espalda o tiene un día de trabajo especialmente estresante, hay que cambiar todo el programa para tratar ese problema. Si los yoghis tienen razón en que los protocolos del yoga personalizados son mucho más efectivos que los enfoques de las investigaciones médicas en los que un protocolo sirve para todos, una vez más, en la mayoría de los estudios publicados sobre el yoga se ha subestimado la efectividad del mismo.

Evidentemente, los yoghis afirman que la ciencia nunca podrá medir todo lo que el yoga puede conseguir. La curación, la trascendencia del sufrimiento (duhkha) que marca la existencia humana, ocurre primordialmente en un plano espiritual. Desafortunadamente, no existe un “espirituómetro” con el que cuantificar este aspecto del yoga, así que la ciencia no se molesta en observarlo. Como con cualquier esfuerzo holístico, la medición de las partes

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

constituyentes no es igual al entendimiento de la suma de esas partes. La ciencia reduccionista puede decirnos que el yoga disminuye la presión sanguínea sistólica y la secreción de cortisol, aumenta la capacidad pulmonar y los niveles de serotonina y mejora el funcionamiento del sistema nervioso autónomo, pero esto no comprende al yoga como un todo.

La ciencia moderna es una herramienta maravillosa que continúa descubriendo tratamientos que salvan vidas, pero en muchos aspectos no sabe cómo hacernos felices, que encontremos sentido a nuestras vidas o que nos sintamos conectados con los otros, precisamente las cosas que mucha gente considera las más importantes. Más allá de mejorar la calidad de vida, estos factores pueden tener un profundo efecto sobre lo enfermo que se está y los deseos que se sienten de recuperarse. La ciencia ha fracasado en la tarea de dar a las personas la fuerza mental necesaria para realizar este tipo de cambios, como el ejercicio y comer mejor, lo cual les aportaría salud. Es el tapas, descrito en el capítulo 1, lo que constituye la práctica regular del yoga.

Aunque el yoga puede hacer que las herramientas de la medicina moderna sean más efectivas, también es cierto que la ciencia puede ayudar al yoga. Aunque hay estudios que ya han documentado la eficacia del yoga para diferentes enfermedades, todavía queda mucho por hacer. Los resultados preliminares han de ser confirmados. Son necesarios estudios más largos y extensos. La investigación puede ayudar a clasificar las herramientas del yoga que funcionan y a explicar mejor cómo funciona el yoga, sobre todo con las tecnologías de vanguardia como la resonancia magnética funcional. El conocimiento médico también puede ayudar a los profesores a descubrir qué prácticas son más seguras y cuáles no son efectivas o constituyen un riesgo para algunos alumnos. “El yoga no está reñido con la ciencia”, dijo el médico y maestro de yoga swami Sivananda, “la complementa”.

Por último, la ciencia y el yoga no tienen que concebirse como competidores. Lo que el yoga hace es complementar las fuerzas de la medicina moderna aportando más opciones a la gente que necesita curarse. Aunque es cierto que el yoga y la medicina ofrecen perspectivas muy diferentes sobre la salud y la enfermedad, mirar el mundo a través de ambos paradigmas puede ayudar a ver la realidad con más claridad y a tomar decisiones más acertadas. Nada puede tener más relación con el yoga que esto.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

EL YOGA PARA ALIVIAR EL ESTRÉS

La mente hace del hombre su esclavo;
es también la propia mente la que lo libera.
—SWAMI SIVANANDA



El estrés no es del todo perjudicial. Estar nervioso, preocupado o ansioso es una forma de supervivencia. Como quizá hayas oído ya muchas veces, ni siquiera estarías leyendo esto ahora mismo si tus antepasados no hubieran tenido un sistema perfeccionado de respuesta al estrés para sobrevivir a los invasores que les acechaban y a los depredadores hambrientos. Incluso levantarse de la cama por la mañana requiere una subida de la presión sanguínea que no ocurriría sin un sistema innato de respuesta al estrés, el cual depende de la activación del sistema nervioso simpático y de la producción de hormonas del estrés, que incluyen la adrenalina y el cortisol.

Cuando percibimos una amenaza –desde un enfrentamiento con un conductor enfadado a una subida de impuestos– el sistema nervioso simpático se activa casi de inmediato. La presión sanguínea sube y el corazón late más deprisa, mandando más sangre a los músculos importantes de las piernas y los brazos para bien defenderse, bien huir del problema (de ahí los términos “luchar o correr”). La sangre coagula con más facilidad cuando se sufre una herida. Las células blancas de la sangre se pegan a las paredes de los capilares, preparadas para ponerse en marcha si se infecta alguna de las heridas. Las fuentes de energía, incluidos el azúcar y la grasa, se ponen en funcionamiento para proporcionarte suficiente combustible. Si alguna vez has estado a punto de tener un accidente –por ejemplo, que un autobús esté a punto de atropellarte– sabrás que la respuesta al estrés se activa casi al instante y, después, tarda un rato en calmarse.

Si el sistema de respuesta al estrés funciona correctamente, una vez que la amenaza ha desaparecido, el cuerpo entra en un modo de recuperación en el que el sistema nervioso parasimpático predomina sobre el simpático. La presión sanguínea y el ritmo cardíaco vuelven a la normalidad. Los niveles de hormonas del estrés bajan, al igual que el nivel de azúcar en sangre y los indicadores de coagulación sanguínea. En el mundo actual, la mayor parte de las “amenazas” a las que nos enfrentamos ya no son físicas. Los típicos factores contemporáneos del estrés –miedos en las relaciones, problemas en el trabajo y grandes preocupaciones sobre el dinero, la seguridad, la felicidad y la realización– no se suelen solucionar con rapidez, por lo que el sistema de respuesta al estrés permanece activado o bien se reactiva una y otra vez. Cuando esto sucede, el sistema innato de protección puede volverse contra uno mismo y hacernos enfermar.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

La relación entre el estrés y la enfermedad

Cuando se habla de un problema de salud relacionado con el estrés, se suele pensar en una úlcera, problemas para conciliar el sueño o dolores de cabeza. Es cierto que el estrés puede agravar estos problemas, pero existen pruebas científicas que demuestran que también potencia algunos de los problemas de salud más graves de nuestro tiempo, como la diabetes del tipo 2, la depresión, la osteoporosis, los ataques al corazón y los derrames cerebrales, así como enfermedades autoinmunes como la esclerosis múltiple o la artritis reumatoide. Si bien no hay pruebas suficientes de que el estrés cause cáncer, parece que aumenta las probabilidades de morir por esta enfermedad. En fin, se podría argumentar que hoy día el estrés es el asesino número uno del mundo occidental.

En los últimos años se ha hablado mucho de una epidemia de obesidad, la cual se observa de forma más pronunciada entre los niños, quienes pueden sufrir sobrepeso de por vida. Nuevas pruebas sugieren que el indicio más importante de sobrepeso en los niños es su nivel de estrés. Un estudio publicado en la revista *Health Psychology* reveló que los niños que sufren estrés comen más del doble durante las comidas que sus compañeros de clase más tranquilos, que comen más entre horas y que escogen alimentos más perjudiciales para la salud. También presentaban uno de los síntomas de malos hábitos alimentarios, saltarse el desayuno, con lo que se prepara el terreno para comer demasiado durante el resto del día. El sobrealimentarse puede deberse en parte a los efectos del cortisol. Se ha observado en varias ocasiones que el yoga disminuye los niveles de esta hormona del estrés.

EL CORTISOL: UN FACTOR FUNDAMENTAL EN ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL ESTRÉS

La subida de los niveles de cortisol causada por el estrés deteriora la salud de muchas maneras. Los niveles elevados de cortisol se relacionan con la subida del azúcar en sangre en ayunas, una elevada presión sanguínea tanto sistólica como diastólica, niveles de triglicéridos altos y la resistencia a la insulina. Cada uno de ellos es por sí mismo un factor de riesgo para sufrir un ataque al corazón y, juntos, se suman para multiplicar el peligro. El cortisol parece estar estrechamente ligado al hecho de comer a causa del estrés: los niveles elevados de cortisol se relacionan con lo que los científicos que experimentan con ratas llaman "comportamiento de búsqueda de alimento" y con el atiborrarse de los seres humanos. Si comes demasiado, el cortisol se ocupará de que las calorías extra se transformen en grasa y ésta se deposite en el sitio más peligroso de todos desde el punto de vista de la salud, el abdomen. Un exceso de grasa intraabdominal aumenta de forma considerable el riesgo de sufrir diabetes del tipo 2 y enfermedades cardíacas, dos de las principales causas de muerte en la sociedad, si bien ésta es sólo una muestra parcial de los efectos del cortisol.

Un nivel elevado de cortisol también disminuye la densidad ósea, está relacionado con la depresión y parece afectar a la respuesta inmune. Cuando respondemos a una crisis aguda con una subida de cortisol, sufrimos un aumento temporal de la respuesta inmune. Pero cuando los niveles de cortisol se mantienen elevados de manera crónica, afectan negativamente a las defensas innatas del cuerpo. No es extraño que la cortisona y otros fármacos relacionados con

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

el cortisol se receten para frenar el sistema inmune. Los científicos han relacionado el estrés crónico con la tendencia que se puede tener a padecer un resfriado si se está expuesto a un virus y con la gravedad de los síntomas. Se sabe que los altos niveles de estrés reactivan infecciones por herpes y que hacen menos probable que el sistema inmune responda a una vacuna. El cortisol aparece como el principal factor en la anulación de la respuesta inmune.

Se ha relacionado el cortisol con la pérdida de memoria. Una de las razones por las que los hechos estresantes se quedan tan grabados en la mente es el aumento del nivel de cortisol. Los niveles crónicos de cortisol alto, sin embargo, pueden dañar la memoria y causar cambios permanentes en el cerebro. Algunos estudios relacionan la tendencia a padecer estrés con la consiguiente aparición de la enfermedad de Alzheimer, aunque no se haya probado su relación causa-efecto. Es probable, no obstante, que el estrés crónico acelere la pérdida de las facultades mentales en una persona que padece esta enfermedad y que pueda influir en otras formas de demencia.

La lista que aparece a continuación resume las formas en que el estrés puede afectar a la salud. Observa que muchos de estos efectos reflejan lo contrario de los resultados de practicar yoga descritos en el capítulo 2.

EFECTOS DEL ESTRÉS EN LA SALUD

- Funcionamiento deficiente del sistema inmune
- Subida del colesterol
- Mayor inflamación
- Descenso de la densidad ósea
- Problemas de memoria
- Aumento del apetito
- Aumento de peso
- Grasa alojada en el abdomen
- Resistencia a la insulina
- Subida del azúcar en sangre
- Subida de triglicéridos
- Coagulación de la sangre
- Curación deficiente de heridas
- Peor descanso
- Mayor sensación de dolor
- Fatiga
- Peor carácter
- Hábitos menos saludables

El yoga se enfrenta al estrés

Sean cuales sean sus causas externas, el estrés a menudo se alimenta de los pensamientos. La mente puede incluso generar estrés preocupándose por problemas que muy posiblemente nunca vayan a pasar. Algunas de las mayores decepciones de Mark Twain, se reía él, nunca le habían

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

ocurrido.

La buena noticia es que curarse y simplemente sentirse bien en la vida también se pueden conseguir mediante los pensamientos. Por encima de todo, el yoga es una técnica que enseña a hacer que la mente deje de trabajar contra uno mismo. El yoga hace de la mente un aliado. En palabras de Patanjali, "el yoga frena las fluctuaciones de la mente". Bajando el volumen de lo que yo llamo "surcos del sonido" –samskaras mentales– puedes entrar en contacto con un lugar interior más feliz. Al principio, puede que sólo lo sientas al terminar una sesión de yoga, pero, si sigues practicándolo, serás cada vez más consciente a lo largo del día de ese sitio en calma que llevas dentro. Con el tiempo, el yoga nos ayuda a darnos cuenta de que muchas de las cosas por las que normalmente nos alteramos no son tan importantes. Éste puede ser el mejor método de todos para reducir el estrés.

Una herramienta del yoga que de forma expresa utiliza los pensamientos para cambiar el cuerpo y la mente es la imaginería guiada. Mientras estás relajado, ya sea sentado o tumbado, un profesor (en persona o en una cinta) te guía por diferentes lugares de tu imaginación. Las imágenes pueden ser visuales, auditivas, táctiles o metafóricas. Intenta el siguiente ejercicio, dirigido por Rod Stryker, y observa si afecta a cómo te sientes. No lo hagas muy rápido. Cuando Rod lo enseña en una clase, el ritmo es pausado. Se detiene a menudo entre una instrucción y otra dedicando entre seis y ocho minutos desde que comienza hasta que termina.

EJERCICIO EXPERIMENTAL: RELAJA-CIÓN GUIADA. Como en todos los ejercicios de relajación, primero apaga toda música, el televisor, los teléfonos o cualquier otro aparato que pueda distraerte. Siéntate en una posición agradable, derecho, o túmbate. Cuando estés cómodo, imagina que una ola de relajación se extiende por todo tu cuerpo. Relaja la mandíbula. Deja que la boca se abra y los dientes se separen ligeramente. Sin cambiar la expresión de la cara, imagina qué sentirías si sonrieras. Haz crecer esa inocencia radiante y abierta, el gozo que reside en una sonrisa. Tras un momento, lleva el sentimiento de la sonrisa hasta el corazón y deja que tu imaginación se recree en ese punto. Después, siente una sonrisa en ambos pulmones y en el espacio que se encuentra entre los omóplatos. Desde allí, lleva el sentimiento de la sonrisa hasta los órganos abdominales y el sistema digestivo, la zona lumbar, la pelvis y los órganos reproductivos, y también a ambas piernas. Finalmente, siente todo tu cuerpo como una gran sonrisa amplia y radiante. Siéntete como la encarnación de una sonrisa, todo tu ser renovándose, retumbando por la presencia de una sonrisa. Cada célula sonríe.

¿Has sentido algún cambio al hacer este ejercicio? ¿Te has sentido más relajado? ¿Se ha calmado tu respiración o se ha vuelto más profunda? ¿Está tu ánimo más ligero? Es posible que no hayas sentido demasiado. No todo el mundo coincide en las imágenes que le funcionan. Si eres una persona más visual, puede que respondas mejor a imágenes de escenas bonitas de la naturaleza. Las imágenes también pueden combinar varios sentidos. Imaginar una escena de playa, por ejemplo, puede evocar el sonido de las olas, el olor a agua salada, la sensación del sol calentando la piel y la de la brisa marina. Si te interesa, puedes probar con varios ejercicios de imaginería guiada dirigidos a sentidos diferentes y ver cuál de ellos te atrae más.

Algunas prácticas del yoga como ésta pueden ser muy relajantes, incluso alegres. El poder del yoga, sin embargo, llega más allá de cómo te sientes mientras lo practicas e inmediatamente después. El yoga también tiene la capacidad de transformar.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

SAMADHI EN LA PLAYA

Casi todo el mundo ha experimentado un sentimiento de total tranquilidad frente al océano o en algún otro entorno natural. Nos quedamos tan absortos en la belleza y el poder que nos rodea que perdemos toda conciencia sobre nosotros mismos. Por un momento, el parloteo constante de nuestra mente se detiene. A veces, en momentos como éstos, podemos encontrar la claridad. Quizá uno se dé cuenta de que no es feliz en su trabajo o en su vida personal, o de que necesita un cambio. No se trata exactamente de que uno se ponga a tomar decisiones. Es más bien que reconoce el mensaje que llega desde dentro de uno mismo y que no podía oír en medio del barullo del día a día.

El psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi ha escrito extensamente sobre un fenómeno que él llama fluidez. La fluidez es la sensación involuntaria de encontrarse en un momento. Desde la perspectiva del yoga, es también un punto en el que puede darse la curación. Puede aparecer mientras estás trabajando, sentado en la playa, escuchando una sinfonía o, si eres muy afortunado, incluso en medio de un atasco. Si alguna vez has tenido una experiencia como ésta –aun cuando nunca hayas practicado yoga– ya tienes un indicio de aquello que el yoga puede aportarte.

La experiencia de concentración absoluta es a lo que los antiguos yoghis llamaban samadhi, una palabra del sánscrito que significa “mente fija” y el octavo paso en el camino de los ocho pasos de Patanjali. El samadhi, como afirma Rod Stryker, aparece cuando estás completamente absorto en aquello que estás haciendo; no piensas en ninguna otra cosa y el tiempo desaparece. El samadhi es un estado de gozo, imposible de definir que, según el yoga, es un derecho natural. Forma parte de ti, aunque quizá tengas que aprender a llegar a él.

El yoga es un método, o un conjunto de métodos, que sirve para alcanzar el samadhi. Los yoghis creen que cuando acallas tu mente, llegas a comprender qué es verdadero y qué no, qué es importante y qué no lo es. Por pleno que pueda ser alcanzar el samadhi, su mayor beneficio no es la experiencia como tal: es aquello que dicha experiencia te enseña sobre cómo vivir tu vida. El tipo de samadhi en el día a día descrito anteriormente es, desde la perspectiva del yoga, tan sólo el principio. Patanjali describió varios niveles de samadhi. Los estadios más profundos de samadhi y el conocimiento que implican, según los yoghis, sólo se dan con la práctica habitual de la meditación. Aun así, incluso un momento de samadhi en la playa puede cambiarte y puede hacer que quieras volver a repetirlo.

CALMAR LA MENTE DEL MONO

Frente a la paz interior de concentración absoluta en el momento, aparece un estado más común en el que la mente no para. En la mayoría de las personas, la mente pasa sin cesar de un tema a otro, nos comenta sin interrupción cómo van ocurriendo las cosas, intercalando aparentemente al azar un torrente de pensamientos: miedos, listas de tareas por hacer, fragmentos de letras de canciones, fantasías sexuales, imágenes de los medios y recuerdos dispares. Esto es lo que los yoghis llaman “mente del mono”. Es como si fuese un niño hiperactivo, saltando de un pensamiento a otro, sin concentrarse nunca en algo por mucho tiempo. Gran parte de lo que llena la mente del mono son samskaras mentales: pensamientos

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

repetitivos, automáticos, sobre lo que tememos, deseamos u odiamos. La mente del mono casi nunca presta atención al momento actual. En vez de eso, está obsesionada por resentimientos pasados, reviviendo viejos éxitos, preocupada por el futuro o fantaseando sobre cómo sería con una vida diferente.

Cuando pasas todo el tiempo escuchando tus surcos interiores, no puedes prestar toda la atención al presente. No oyes lo que tu mujer acaba de decirte. No saboreas del todo la comida. Estás casi literalmente ciego. Como mucha gente nunca ha experimentado otra cosa, creen que un diálogo interior constante es lo normal. Otros pueden no darse cuenta conscientemente de lo a menudo que se pierden en su mundo interior de pensamientos. Para explorar todavía más esta idea, por favor, intenta realizar este sencillo ejercicio de meditación.

EJERCICIO EXPERIMENTAL: MEDITACIÓN SOBRE LA RESPIRACIÓN. Siéntate erguido, en el suelo o en una silla. Si no te puedes sentar, túmbate boca arriba. Cierra suavemente los ojos y comienza a seguir tu respiración, pero no hagas ningún esfuerzo para cambiarla. Intenta no dormirte. Presta atención al sonido de tu respiración al inspirar y espirar. Siente cómo el aire roza el interior de tu nariz. Presta atención a toda la inspiración hasta que termine y comience la espiración. Localiza el momento exacto de transición. Céntrate en los detalles más pequeños de cómo notas la respiración en las aletas de la nariz y escucha el sonido que hace. Siente si tomas y sueltas el aire con la misma suavidad y duración. Si notas que tu atención vacila, vuelve a centrarte en la respiración de nuevo. Continúa con este ejercicio de dos a cinco minutos.

Una vez que hayas terminado, piensa en cómo ha ido el ejercicio. ¿Has sido capaz de mantener tu atención en la respiración? ¿Estaban tus pensamientos cerca? ¿Estabas pensando en un dolor de espalda o en que te picaba la nariz? ¿Se ponía tu mente a pensar en qué tienes que hacer dentro de un rato o mañana? ¿Estabas evaluándote a ti mismo?

Si tu mente iba por su cuenta durante el ejercicio, no te preocupes. Estás bien acompañado. La mente de casi todo el mundo es así siempre. Sólo cuando te sientas, cierras los ojos e intentas concentrarte lo ves claramente. Muy pocas personas son capaces de mantenerse concentradas en una sola cosa ni siquiera durante una única inspiración. Una de las ventajas de este ejercicio de meditación es que cuando intentas tranquilizarte, ves claramente lo ocupada que está tu mente.

Los hombres modernos se pasan la mayor parte de la vigilia en el mundo de las palabras y los conceptos. Son aspectos importantes, sin duda, pero con el yoga puedes aprender que no deberías pasar todo tu tiempo allí. El yoga enseña que el tú verdadero se encuentra más allá de la interminable corriente verbal. No se trata de que vayamos a abandonar todo pensamiento racional. Tan sólo tratamos de ser capaces de apagarlos durante períodos de tiempo breves para poder sintonizar con la experiencia directa y el ser no consciente de nosotros mismos que se encuentra bajo la superficie. Los antiguos yoghis inventaron una serie de técnicas que disminuían la distracción del desfile verbal constante de forma que la mente pudiera ser más clara y perceptiva.

Para la salud, además de distraerte y hacerte sentir a veces abatido, la mente del mono se ocupa de mantener el sistema nervioso simpático activado, que es justo lo contrario de lo que

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

la mayoría de la gente en el mundo moderno necesita. Los sentimientos de calma, unión y sentido que experimentamos cuando vivimos el presente suelen inclinar la balanza hacia el sistema nervioso parasimpático, deshaciendo potencialmente parte del daño.

EL ESTRÉS Y LA RESPIRACIÓN

La respiración es quizá la herramienta más importante del yoga. Los antiguos yoghis descubrieron que la respiración, que normalmente es involuntaria, tiene efectos significativos en el sistema nervioso si se controla conscientemente, con la posibilidad de aumentar la activación o de ayudar a la relajación, en función de la práctica. Mediante el yoga, te das cuenta de cómo tu respiración influye en cómo te sientes y en cómo la puedes utilizar para modificar tu existencia. El enfoque principal del yoga es el de ralentizar y hacer más profunda la respiración, pero el yoga también se centra en hacer la inspiración y la espiración tan suaves como sea posible, sin saltos ni tropiezos. Controlar las fluctuaciones de la respiración, según la sabiduría del yoga, ayuda a calmar las fluctuaciones de la mente (ver cuadro de la página 49).

Sentirse estresado puede tener una serie de efectos sobre la respiración, la mayoría de ellos, no beneficiosos. Según el yoga, respirar de manera disfuncional puede ser tanto consecuencia como causa de estrés; puedes respirar de manera irregular cuando sufres estrés y una respiración desigual e ineficaz genera tensión y malestar. Simplemente respirando de forma más lenta y más regular empiezan a desaparecer los sentimientos de estrés en cuestión de segundos. Esta idea se refleja en la orden que comúnmente se le da a alguien a punto de perder el control: “Respira hondo”.



En yoga, la respiración se utiliza para relajar el sistema nervioso, que a su vez calma la mente. Cuando la mente está tranquila, enseña el yoga, tienes acceso a una sabiduría más profunda en tu interior y se favorece tanto la creatividad como la curación.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Para entender la respiración en el yoga es fundamental comprender el papel del diafragma, el músculo más importante que ayuda a sacar y meter el aire en los pulmones. La parte superior de este músculo, que es grande y delgado y tiene una forma que puede asemejarse a la cúpula de un paraguas, separa el pecho del abdomen. El corazón y los pulmones se sitúan justo encima de él, y el hígado, el estómago y otros órganos abdominales, justo debajo. La parte superior conecta con el interior de las costillas inferiores tanto en la parte anterior como en la posterior. En la parte inferior del diafragma, un grueso tendón lo conecta con la parte baja de la columna. Cuando el diafragma se contrae para iniciar la inspiración, su cúpula se mueve hacia abajo. Si el abdomen está relajado, la presión hará que el abdomen se desplace ligeramente hacia delante y que las partes inferiores de los pulmones se ensanchen hacia abajo. Si lo localizas, sentirás una ligera sensación de presión entre el ombligo y el esternón cuando inspiras que se termina cuando espiras. Igualmente notarás un leve ensanchamiento de las costillas inferiores al inspirar, también ayudado por el movimiento diafragmático, que permite coger más aire.

En una respiración normal, sana, el abdomen tiende a hincharse cuando se inspira. Como el diafragma se desplaza hacia abajo para dejar más espacio para que los pulmones se llenen, los órganos abdominales se comprimen levemente y el abdomen se hincha. Después, cuando espiras, el diafragma se relaja, vuelve a subir y el abdomen se mete un poquito hacia dentro. Un tipo de respiración ineficaz que puede ser un indicador de estrés es la que los yoghis llaman respiración “al revés” o paradójica. En lugar de usar el diafragma para tomar aire de la manera más eficaz, los que respiran de manera paradójica trabajan contra sí mismos, al contraer este gran músculo cuando deberían relajarlo, y viceversa. Los que respiran al revés empujan para dentro el abdomen cuando toman aire y lo sacan cuando espiran. La respiración suele ser breve y entrecortada y la caja torácica sube rápidamente al inspirar. Si lo intentas, observarás que este tipo de respiración es igual a la respiración irregular que aparece cuando estás asustado. El efecto en el sistema nervioso de respirar así de forma habitual es, en cierto modo, como si te asustases miles de veces al día.

EJERCICIO EXPERIMENTAL: EVALUA-CIÓN DE LA RESPIRACIÓN. Para analizar si tienes una respiración normal o si respiras al revés, siéntate en una silla o túmbate boca arriba. Si te tumbas, quizá quieras flexionar las rodillas y ponerte una almohada bajo la cabeza para estar cómodo. Ponte una mano sobre el abdomen y la otra sobre la parte inferior de las costillas. Mientras inspires y espires suavemente, observa cómo se mueven las manos. No trates de cambiar nada ahora, sólo siente. En una respiración normal, el abdomen se hincha ligeramente al inspirar y vuelve hacia dentro cuando espiras, mientras que la caja torácica no se mueve tanto. En la respiración al revés, el abdomen se mete al inspirar y se hincha al espirar, al mismo tiempo que la parte superior de la caja torácica se mueve más.

Si descubres que respiras al revés, no te preocupes. Es algo que puedes cambiar con el tiempo. Mejor todavía, si respiras así y padeces ansiedad, insomnio, altos niveles de estrés o cualquier otra enfermedad que el estrés pueda empeorar, quizá acabes de descubrir algo que puedes cambiar y que quizá disminuya considerablemente tus niveles de estrés. Ser más

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

consciente de la respiración y aprender algunas técnicas sencillas de yoga para respirar, como la que sigue, puede empezar a ayudarte casi de inmediato.

EJERCICIO EXPERIMENTAL: RESPIRACIÓN ABDOMINAL. Si te es posible, túmbate para realizar este ejercicio. Primero nota tu respiración natural. Después, inspira y, en la siguiente espiración, contrae suavemente los músculos abdominales, llevando el ombligo hacia la columna. Respira de esta forma durante un minuto más o menos, después detente y siente si ha habido algún cambio en tu mente o en tu cuerpo. La mayoría de la gente se siente mucho más relajada. Puedes también hacerlo sentado. Si te funciona bien la respiración abdominal al hacerla sentado, puedes realizarla siempre que quieras –en tu puesto de trabajo, en un semáforo en medio del tráfico o en un avión mientras pasan las turbulencias.

SOBRECARGA SENSORIAL Y ESTRÉS

El yoga enseña que, así como aquello que comemos afecta enormemente a nuestra salud, lo que entra en nosotros a través de los órganos de los sentidos alimenta nuestra mente. Hasta el siglo XX, la gente normalmente paraba su actividad cuando oscurecía a primeras horas de la tarde hasta horas tempranas de la mañana siguiente. Con la invención de la luz eléctrica, todo esto cambió. Ahora, ordenadores, televisores, buscas, móviles, luces de neón y alarmas de coches, por citar unos cuantos ejemplos, crean una avalancha de visiones y sonidos que pueden ser mucho más irritantes para el sistema nervioso de lo que se cree. Los estudios indican que los entornos de trabajo ruidosos –incluso cuando los trabajadores creen que los sonidos no les están molestando– pueden activar el sistema de respuesta al estrés. Por eso, la sobrecarga sensorial puede estar agravando niveles de estrés que ya de por sí están por las nubes en el mundo moderno. No resulta extraño que a la mayoría de las personas les resulte tan difícil concentrarse.

El pratyahara, el quinto paso del camino de ocho pasos del yoga, es la abstracción de los sentidos. Aumentando de forma selectiva nuestra atención a fenómenos internos como la respiración, podemos aprender a dejar de prestar atención a fenómenos externos. Todavía oiremos sonidos externos pero, como el barullo de voces en una cafetería llena de gente, se convertirán en sensaciones que dejaremos desvanecerse. Rod Stryker dice que “una de las razones por las que sufrimos tanto de fatiga es que los sentidos se ven inundados por demasiados estímulos. Cuanto más conscientes seamos de nuestro interior y más abstraigamos nuestros sentidos, más repuestos y rejuvenecidos nos encontraremos. Esta interiorización de la atención es también el puente hacia el poder curativo del yoga”.

Intenta este ejercicio que puede ayudar a alcanzar el pratyahara.

EJERCICIO EXPERIMENTAL: EJERCICIO CON LAS PALMAS. Siéntate en una postura cómoda, con la columna recta. Empieza frotándote las palmas de las manos para calentarlas durante quince o veinte segundos. Después colócatelas sobre los ojos cerrados. No presiones los globos oculares, ya que son muy sensibles. En su lugar, presiona sobre las cejas y las mejillas por fuera del hueso que bordea las cuencas de los ojos. Sigue con el torso derecho, pero deja que tu cabeza se incline ligeramente hacia delante (figura 3.1). Comienza a

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

sintonizar con tu respiración. Percibe el color y la textura de todas las formas visuales que haya bajo tus manos. Deja que esas imágenes se fundan en negro mientras se relajan los músculos de la cara. Quédate así de uno a cinco minutos. Cuando pares, observa si te sientes más relajado y si eres capaz de mirar con menos tensión en los ojos.

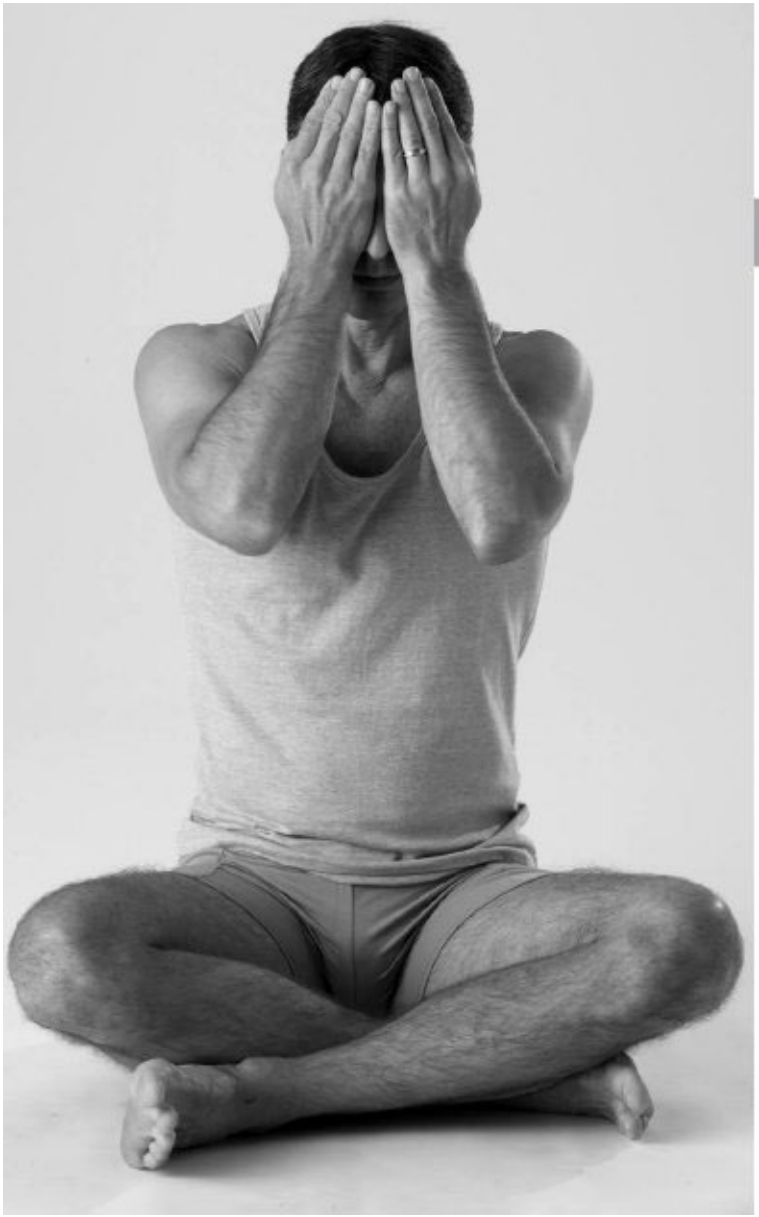


Figura 3.1

También puedes aprender a relajar los ojos utilizando la conciencia y las imágenes. Si durante la sesión de yoga o en cualquier otro momento notas que miras fijamente, trata simplemente de suavizar la forma de enfocar. Localiza todas las tensiones en los músculos que rodean los ojos e intenta relajarlas. El siguiente ejercicio con imágenes se basa en algo que aprendí de B. K. S. Prashant, hijo de Iyengar.

EJERCICIO EXPERIMENTAL: OJOS A LOS LADOS DE LA CABEZA. Colócate de pie y erguido, en tadasana. Equilibra esfuerzo y relajación mientras presionas con los pies en el suelo y levantas el pecho (figura 3.2). Respira lentamente y relaja toda la tensión de los

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

hombros y el cuello. Mira al frente. Después de unos segundos, imagina que tienes ojos en las sienes y puedes ver por los lados. Mientras respiras, intenta percibir lo que estos ojos estarían viendo. No tires de las imágenes hacia ti, tan sólo déjalas que se filtren. Si sientes que te recorre una ola de relajación con este ejercicio, es probable que padezcas tensión en los ojos y músculos faciales durante todo el día.

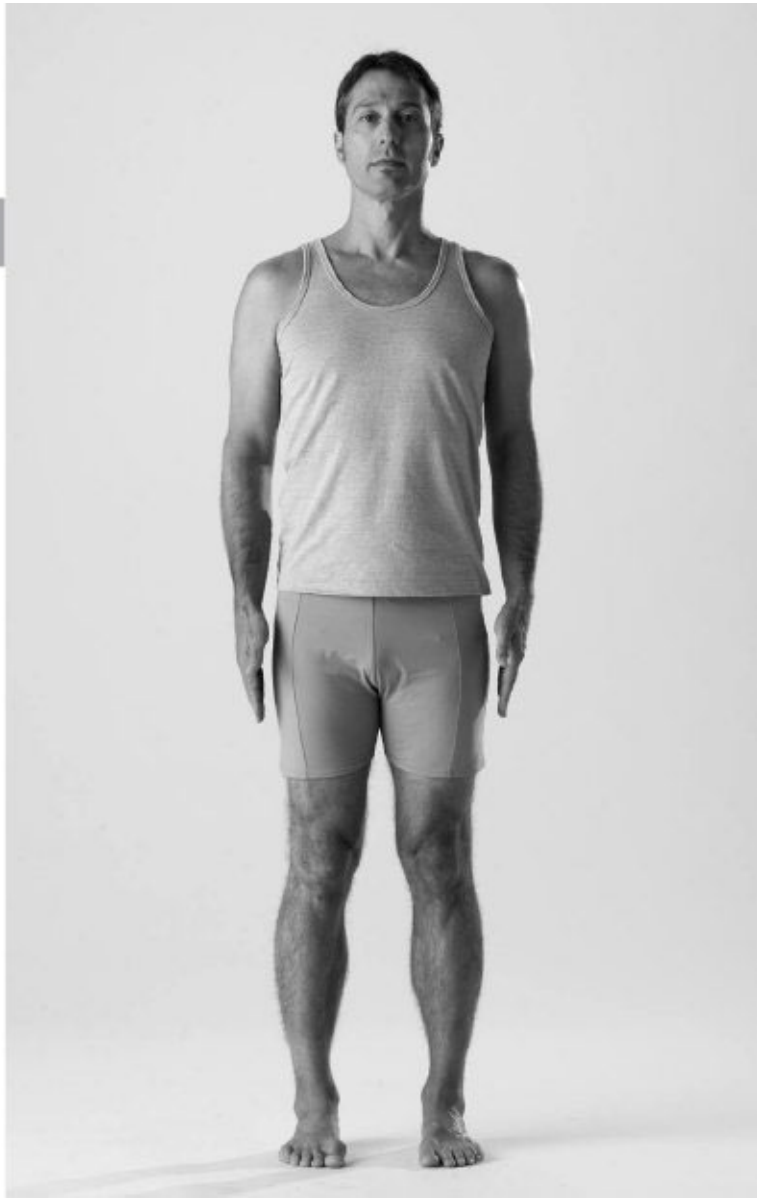


Figura 3.2

Ejercicios de yoga para el estrés

ASANA

La práctica habitual de posturas de yoga puede constituir una manera perfecta de reducir el estrés cuando te sientas superado y actuar como medicina preventiva. Además de cambiar el equilibrio del sistema nervioso, la asana reduce la tensión muscular. Desde la perspectiva del

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

yoga, el estrés puede causar espasmos musculares, aunque también puede ocurrir lo contrario, que los músculos tensos eleven los niveles de estrés. Por eso, un programa de asanas variadas es una forma eficaz para reducir gradualmente el origen crónico del estrés, incluso si algunas de las posturas no resultan especialmente relajantes cuando se realizan.

Los siguientes ejercicios, por otro lado, pueden aportar una sensación de relajación profunda, a veces casi inmediata. Sin embargo, si tu sistema nervioso está demasiado excitado por el estrés o por un exceso de estímulos, puede que no seas capaz de relajarte en ese momento. En ese caso, las posturas de yoga pueden ser un preludio magnífico que permita quemar la energía y preparar el escenario para una relajación profunda.

SAVASANA: POSTURA DEL CADÁVER

La savasana, término sánscrito para la postura del cadáver, también se denomina a veces relajación profunda (figura 3.3). Generalmente es la última postura en una clase de yoga. Aunque parece sencilla, los yoghis insisten en que la savasana es la postura más difícil de realizar correctamente –y la más importante. La savasana no consiste en dormir una siesta o en tumbarse sin más en el sofá. Esas actividades suelen adormecer la mente, a lo que los yoghis llaman estado tamásico. Estar en savasana no consiste en evadirse, sino en sintonizar con una profundidad duradera con lo que está pasando. Éste es sin duda un estado mental sátvico o equilibrado. Como lo expresó el swami Vivekananda: “Un necio se queda dormido y despierta como un necio, mientras que un necio entra a samadhi y sale como un hombre sabio. Uno es inconsciencia y el otro es superconciencia”.



Figura 3.3

ADVERTENCIA

La postura de la cabeza es fundamental para la savasana y para otras posturas de relajación. Si la barbilla está colocada más alta que la frente (ver figura 3.4a), la postura suele estimularnos. Si la barbilla está a la misma altura o ligeramente por debajo de la frente, es más fácil que nos relaje.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

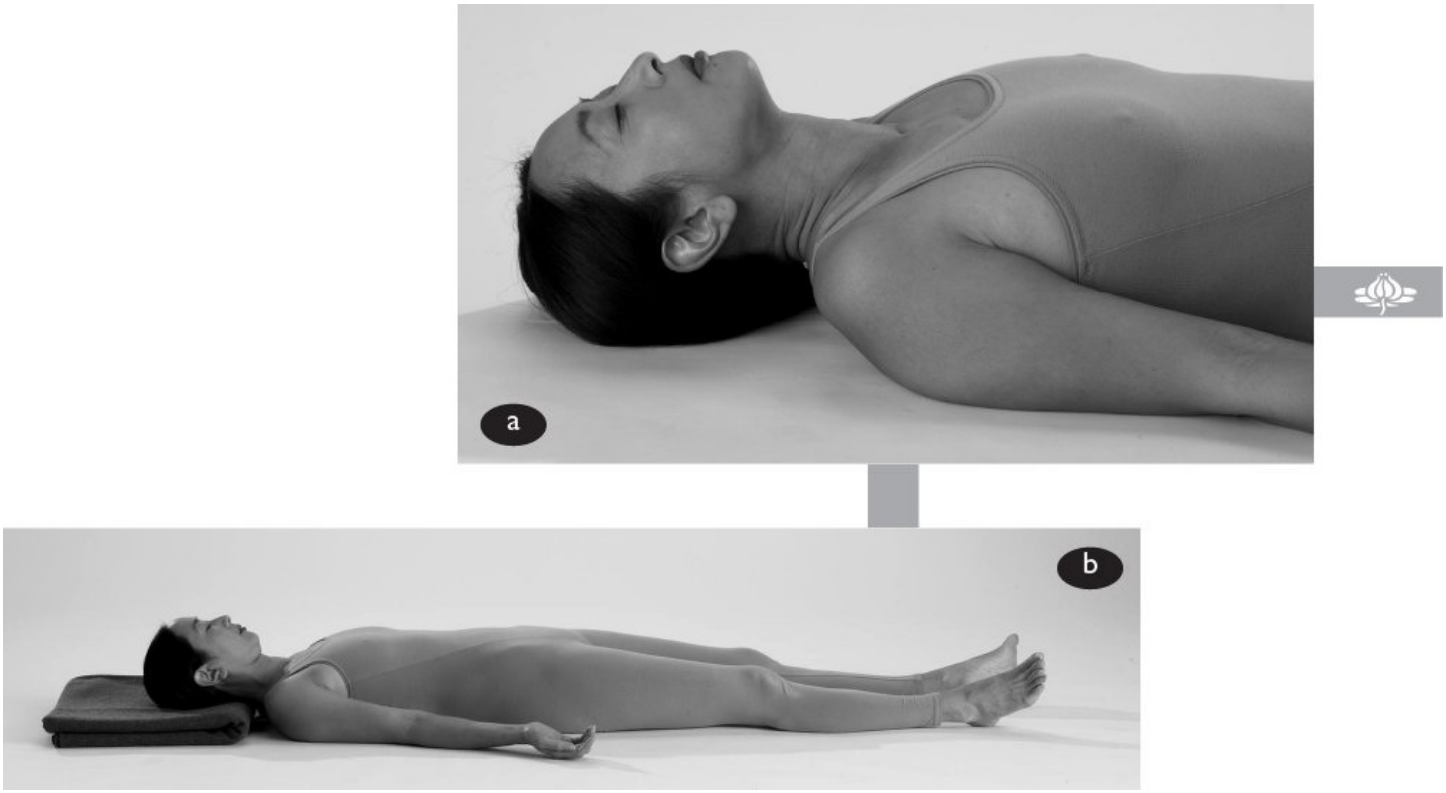


Figura 3.4

a) La posición de la barbilla es más elevada que la de la frente, lo cual disminuye algunos de los efectos de la savasana.
b) Para corregir el problema, puede ser necesario poner la cabeza en alto con un cojín o una manta doblada.

EJERCICIO EXPERIMENTAL: RELAJA-CIÓN (savasana). Túmbate boca arriba. Deja que los brazos y las piernas se separen suavemente del cuerpo de forma simétrica. Deja las palmas hacia arriba y que los pies caigan hacia los lados. Si sientes alguna molestia en la espalda, flexiona las rodillas y pon una manta o un cojín debajo de ellas. Si estás embarazada y ya has pasado el primer trimestre, por favor, consulta la página 92 para ver los consejos sobre cómo modificar la postura. Después de treinta segundos más o menos, haz los cambios que necesites para estar cómodo; después, intenta quedarte totalmente inmóvil, ya que todo movimiento puede afectar a una relajación profunda. Deja que tus ojos se cierren suavemente. Imagina que tu cuerpo se vuelve pesado y que se hunde profundamente en el suelo. Siente el peso de las caderas, los talones y los hombros. Imagina que la superficie sobre la que estás es de goma blanda y que en todos los puntos de contacto tu cuerpo está realmente penetrando dos o tres centímetros en el suelo. Intenta relajar la mandíbula completamente de manera que quede un pequeño espacio entre los dientes de arriba y los de abajo. La lengua, donde la mayoría de las personas acumulan mucha tensión sin saberlo, debe relajarse completamente, desde donde empieza. Cuando la lengua está tensa, se coloca contra el paladar. Deja que tu lengua se vuelva tan floja como la de un perro, de manera que sientas que queda un espacio entre la parte inferior y superior de la boca. Como las viejas costumbres son difíciles de quitar, es útil volver a prestar atención a la lengua una y otra vez durante la relajación para descubrir si has vuelto a tensarla. Observa, también, si relajar la lengua te ayuda a relajar también la garganta y si eso, a su vez, te ayuda a relajar el pecho. Quédate en esta postura

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

entre cinco y quince minutos (cuanto más tiempo, mayor es el beneficio). Mientras te relajas en esta posición, intenta simplemente notar tu respiración. No trates de controlarla, sólo síguela con la mente. Si aprendes a dejarla fluir, descubrirás que tu respiración se vuelve un poco menos profunda al ir relajándote. Todavía será regular, pero no tan profunda como cuando empezaste. Lo ideal es no quedarse dormido en la postura del cadáver. El objetivo es alcanzar un estado de conciencia relajada. Si te duermes es señal de que tienes falta de sueño. Dormirse en la postura del cadáver no es hacer yoga, pero el sueño puede ser útil.

Si la habitación es fría, asegúrate de abrigarte o de taparte con una manta. Cuando nos relajamos de forma profunda, la temperatura del cuerpo tiende a bajar ligeramente. Pasar frío, sin embargo, activa el sistema nervioso simpático, lo cual provoca que se encojan las arterias de los pies y las manos para mantener el calor corporal, pero también contrarresta la relajación mental que estás buscando.

La forma de abandonar la postura del cadáver es fundamental. A pesar de que se les enseña lo contrario, muchos alumnos se sientan bruscamente en cuanto el profesor les dice que abandonen la postura. Hacer esto puede anular algunos de los beneficios. Si acabas de pasar quince minutos guiando tu sistema nervioso hacia un estado de relajación, abandonarlo de forma brusca puede causar una subida de adrenalina, lo cual nos deja bastante menos relajados. La técnica adecuada consiste en flexionar las rodillas hacia el pecho y después girar sobre el lado derecho (figura 3.5a). Si es posible, ten los ojos cerrados en este paso, ya que eso ayuda a mantener los sentidos abstraídos. Quédate sobre ese lado durante un minuto más o menos y, cuando estés preparado, ayúdate con los brazos –no con los músculos de la espalda– para empujarte lentamente hacia una postura sentada, levantando en último lugar la cabeza (figura 3.5b).

Si la savasana te resulta dura, ten paciencia. Incluso la experta en relajación Judith Hanson Lasater admite que “al principio, no podía hacer la savasana”. Al final comprendió que la savasana no es algo que se hace. “Es un ejercicio de *observación*”, un ejercicio de conciencia. Sientes la mano tensa, la mandíbula, el abdomen, “y después, a medida que vas tomando conciencia de ello, por supuesto, desaparece”.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

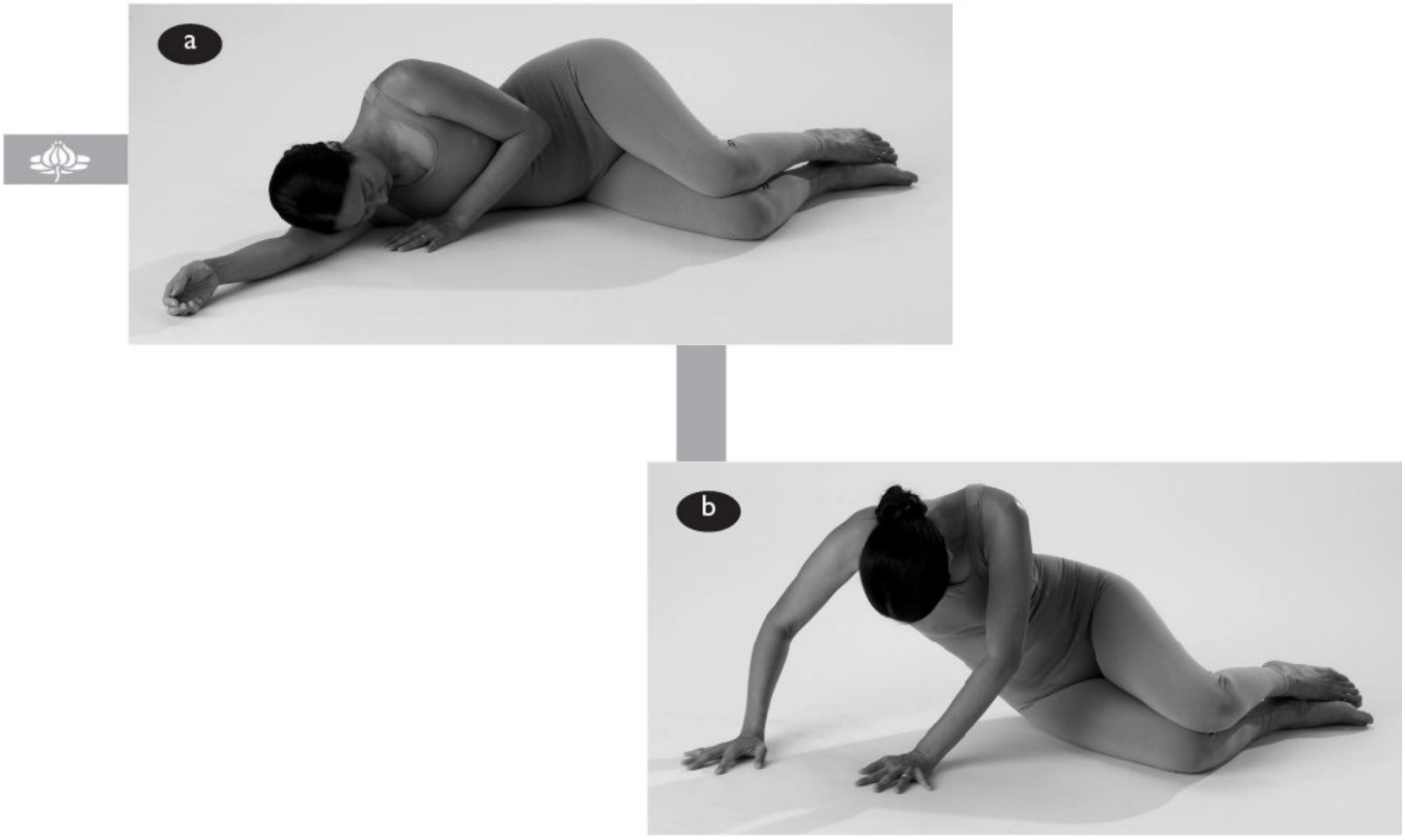


Figura 3.5

RESPIRACIÓN IZQUIERDA/DERECHA

Sirviéndose de su sabiduría, los antiguos yoghis detectaron aquello que los científicos llaman ahora ciclo nasal. Los humanos (y otros animales) rotan alternativamente al respirar de un orificio a otro, por períodos que comprenden de varios minutos a varias horas. Esta conducta continúa incluso durante el sueño. En un campo de investigación, los yoghis compararon los efectos de la respiración con el orificio nasal izquierdo, la respiración con el derecho y la respiración con ambos simultáneamente. Una de las razones por las que se ha de girar hacia la derecha al abandonar la savasana es que estar tumbado sobre el lado derecho favorece la respiración con el orificio izquierdo, lo que estimula la relajación.

Según las enseñanzas de los antiguos yoghis, el orificio izquierdo está conectado con el ida, un hipotético camino de la energía, o nadi, que circula a lo largo de la columna vertebral, y que es refrescante, reconstituyente y de naturaleza femenina. Se corresponde más o menos con el yin de la medicina tradicional china. El orificio derecho está regido por el pingala, un nadi complementario, que es caliente, energizante y masculino, aproximadamente equivalente al yang. Las investigaciones científicas apoyan cada vez más la idea de que respirar a través de uno u otro tiene efectos diferentes en el cuerpo.

RESPIRAR CON EL ORIFICIO DERECHO	RESPIRAR CON EL ORIFICIO IZQUIERDO
Estimula el sistema nervioso simpático (luchar o correr)	Estimula el sistema nervioso parasimpático (respuesta a la relajación)

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

Estimula el hemisferio izquierdo del cerebro	Estimula el hemisferio derecho del cerebro
Aumenta la capacidad verbal	Aumenta la capacidad espacial
Eleva los niveles de azúcar en sangre	Reduce los niveles de azúcar en sangre
Aumenta el ritmo del parpadeo	Reduce el ritmo del parpadeo
Reduce la presión intraocular (ojo)	Aumenta la presión intraocular
Aumenta el ritmo cardíaco	Reduce el ritmo cardíaco
Llena el pulmón derecho de forma preferente	Llena el pulmón izquierdo de forma preferente

Un ejercicio de yoga que se cree que equilibra las ramas simpática y parasimpática del sistema nervioso autónomo es el nadi shodhana, respirar alternando los orificios nasales – dentro y fuera con un orificio, después dentro y fuera con el otro, repitiendo esta conducta durante todo el ejercicio (ver página 261). Los maestros creen que, durante la meditación, la respiración debe fluir por igual a través de ambos orificios, y el nadi shodhana, por sus efectos equilibrantes, se considera el preámbulo perfecto para la meditación.

YOGA RECONSTITUYENTE: SAVASANA CON APOYO

Las posiciones de restauración de yoga ideadas por B. K. S. Iyengar son algunas de las formas más poderosas y eficaces para relajarse. Coloca el cuerpo en una postura de yoga y algunos accesorios, como cojines, mantas, cubos o cintas, harán el trabajo por ti. Tu trabajo consiste simplemente en colocarte en la postura, abstraer los sentidos y, como siempre en el yoga, mantener la concentración claramente, pero con sosiego.

Judith Hanson Lasater se convirtió en especialista de yoga reconstituyente tras sufrir una tragedia personal que le impidió seguir haciendo sus ejercicios habituales de yoga. Había aprendido posturas con apoyo trabajando con Iyengar y solía enseñarlas. “Más tarde, mi hermano gemelo cayó muy enfermó y al final murió. Durante todo aquel año yo estaba tan destrozada que sólo hacía yoga reconstituyente.”

También la postura savasana puede hacerse con apoyo si uno se tumba sobre un cojín (figura 3.6). Si dejas que el accesorio te mantenga en la postura, la caja torácica se expande de forma natural. Se respira más profundamente, de forma más lenta y regular. Los yoghis creen que esta postura es energizante debido a los efectos de la ligera curva de la espalda, pero también de reposo, ya que se realiza tumbado y se requiere poco esfuerzo para mantenerla.

Las personas demasiado enfermas para practicar asanas normales pueden hacer posiciones de restauración. Si estás postrado en cama, en vez de estar tumbado sin más, ¿por qué no te colocas en savasana con apoyo o en otra postura una o dos veces al día? Yo recomiendo encarecidamente que cualquier persona que sufra una enfermedad crónica lo añada a su programa de tratamiento, sin importar el resto de medidas o estilos de yoga que esté practicando.

Aunque se puede improvisar con cojines y mantas de casa, considero que alguien con un problema de salud serio debería considerar comprar varios accesorios de calidad para el yoga reconstituyente. Uno que recomiendo en concreto es el cojín cilíndrico como el que aparece en la savasana con apoyo. Prefiero los que tienen un relleno firme, de algodón por ejemplo, en lugar de los que están rellenos de espuma. Los diferentes usos que encontrarás

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

para este cojín son increíbles.

YOGA RECONSTITUYENTE: POSTURA CON LAS PIERNAS APOYADAS EN LA PARED (VIPARITA KARANI)

Una de mis posturas de restauración favoritas es la viparita karani, a veces también llamada "postura con las piernas apoyadas en la pared", que genera una respuesta de relajación, una forma de descanso mientras se está despierto que constituye un estado fisiológico diferente del sueño. Si te sientes cansado por la tarde, intenta esta postura. La viparita karani y otras posturas de restauración no te dejarán grogui y no impedirán que duermas por la noche (a no ser que te quedes dormido en la postura), como ocurre desafortunadamente con las siestas. La postura con las piernas apoyadas en la pared puede realizarse con la cadera en el suelo pero, para obtener un beneficio incluso mayor, intenta la práctica de Iyengar de subir la pelvis sobre un cojín o una pila de mantas dobladas.



Figura 3.6

Savasana con apoyo

EJERCICIO EXPERIMENTAL: POSTURA CON LAS PIERNAS APOYADAS EN LA PARED (VIPARITA KARANI). Prepárate para la postura colocando un cojín o una pila de mantas dobladas en paralelo respecto a la pared y aproximadamente a quince centímetros (si los músculos isquiotibiales están tensos, quizá necesites apoyarte desde más lejos). Para colocarte en esta postura, acércate poco a poco a una pared y siéntate encima y sobre un lado del cojín o la pila de mantas (figura 3.7a). Coloca las manos a ambos lados del cojín y estira las piernas hacia arriba contra la pared (figura 3.7b). Si estás sobre un cojín, el cóccix debe descansar justo por encima del borde frontal del cojín de modo que el hueso sacro, el hueso triangular en la base de la columna, quede orientado hacia el suelo. Esto mantiene la curvatura natural hacia dentro de la parte inferior de la espalda y hace que la postura sea más relajante. Coloca los brazos en la postura del cactus como muestra la figura 3.7c, o las palmas a lo largo del cuerpo, como en la savasana. Descansa en esta postura de cinco a quince minutos. Si empiezas a notar falta de circulación en los pies, baja las piernas antes o simplemente crúzalas, manteniendo la cadera donde está. Para bajar del cojín, flexiona las rodillas y ayúdate con los pies para alejarte de la pared y poner los glúteos en el suelo delante del cojín.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

Desde ahí, ayúdate con los brazos para sentarte.

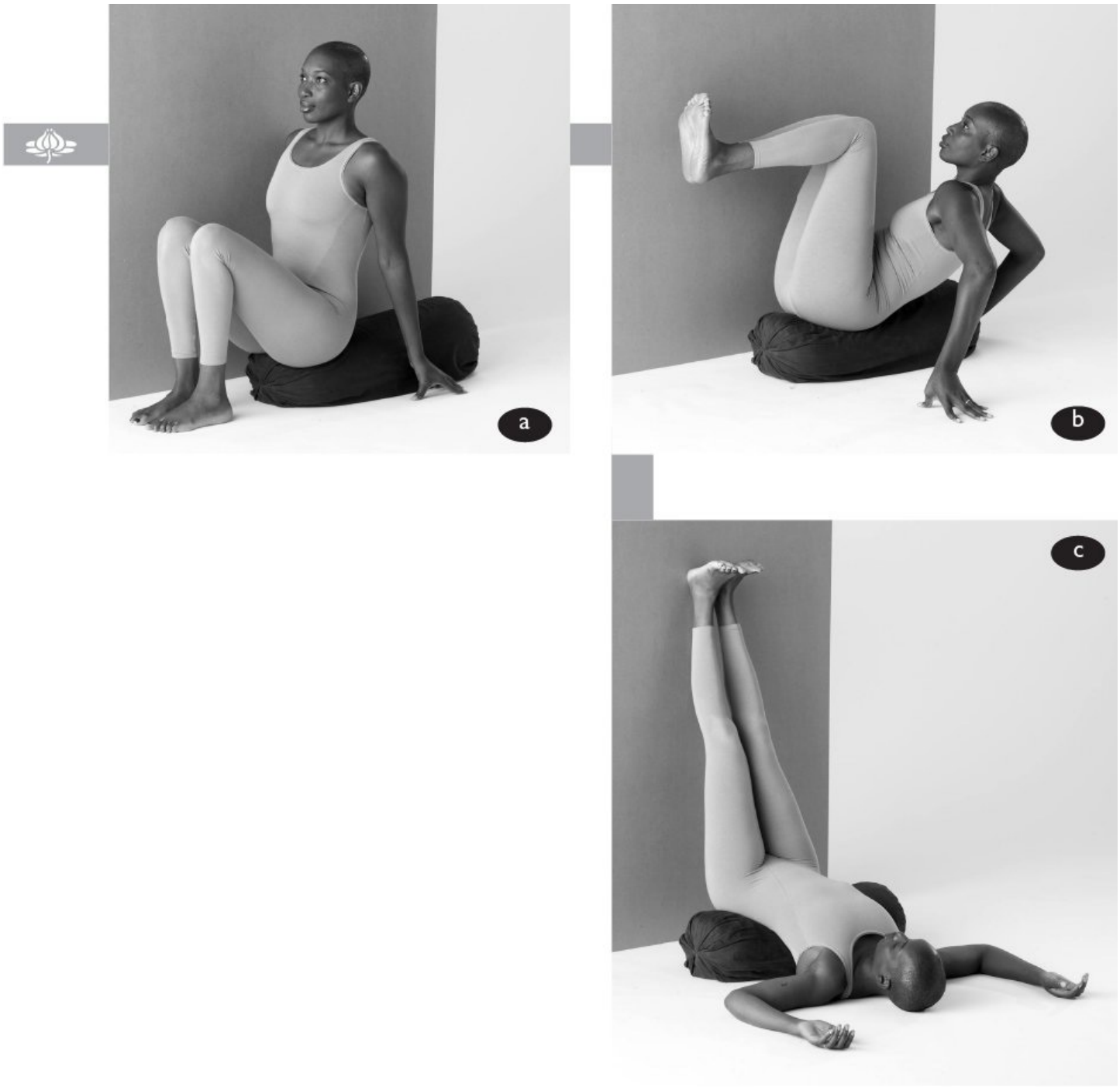


Figura 3.7

UNA TABLA DE POSTURAS DE RESTAURACIÓN CON EFECTOS QUE SE SUMAN

Por muy potentes que sean las posturas individuales, los efectos sumados de realizar una tabla bien programada de posturas pueden ser más intensos. Esta tabla de restauración fue diseñada por Patricia Walden. En la postura del perro mirando hacia abajo con apoyo (adho mukha svanasana) y en la media flexión hacia delante de pie (ardha uttanasana), la cabeza se apoya para aumentar el efecto calmante. En la postura del puente con apoyo (setu bandha) y en la

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

postura con las piernas apoyadas en la pared (viparita karani), Patricia recomienda atarse los muslos con una cinta de yoga para obtener una mayor relajación –no se muestra. Del mismo modo, una cinta enrollada en las piernas y los apoyos de yoga, o mantas dobladas, colocados bajo los muslos en la postura del zapatero en supinación (supta baddha konasana) permiten que la cadera libere tensión.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.









Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

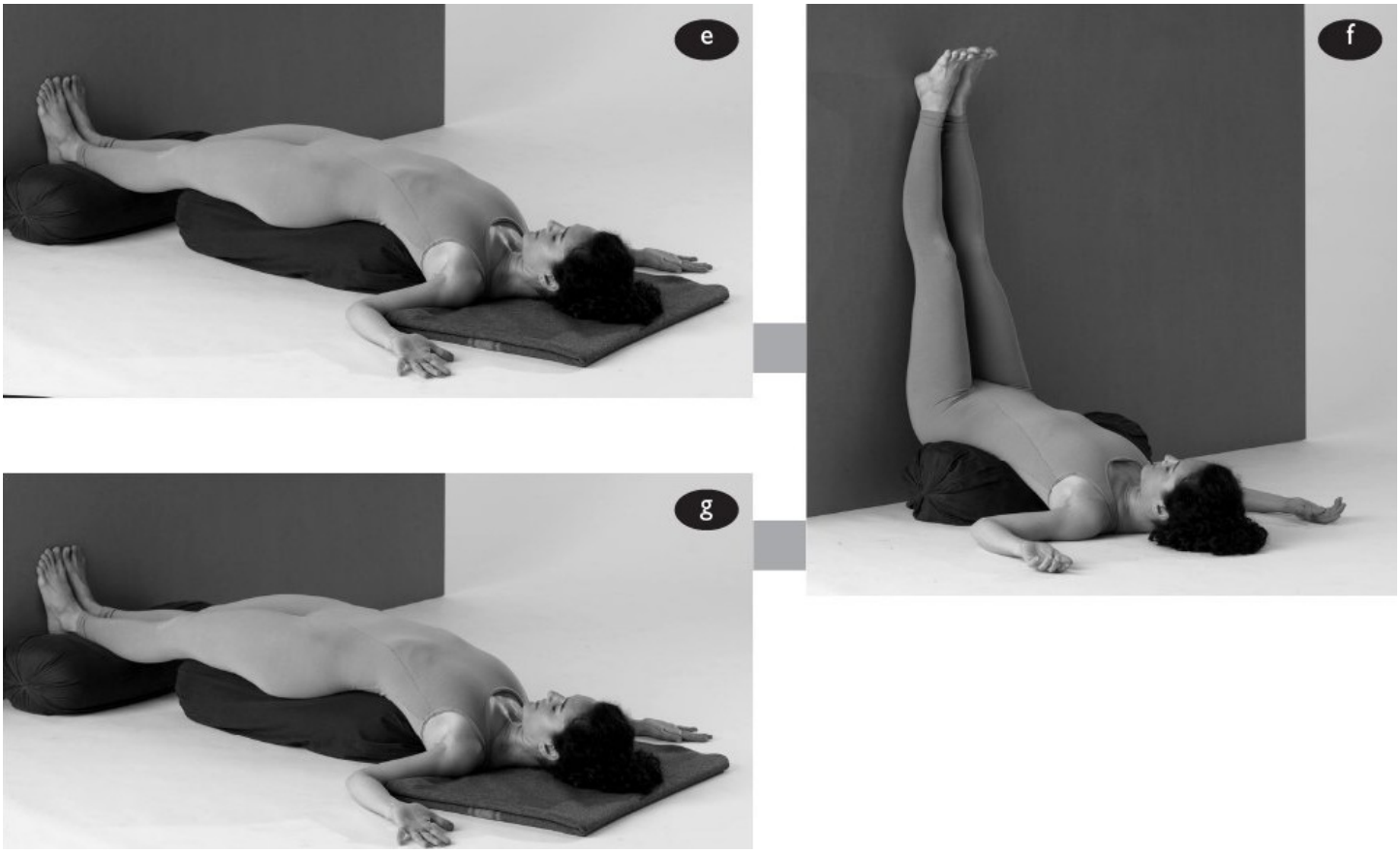


Figura 3.8

a) Postura del perro con apoyo (adho mukha svanasana)
b) Media flexión hacia delante de pie (ardha uttanasana)
c) Postura del zapatero en supinación (supta baddha konasana)
d) Postura en supinación con las piernas cruzadas (supta svastikasana)
e) Postura del puente con apoyo (setu bandha)
f) Postura con las piernas apoyadas en la pared (viparita karani)
g) Postura del cadáver (savasana)

CONSEJO

Conviene aprender yoga reconstituyente con un profesor que tenga experiencia trabajando con accesorios. Unas ligeras diferencias en la colocación pueden significar una gran diferencia en los efectos. Por ejemplo, en la savasana con apoyo, algunas personas necesitan una manta doblada extra bajo la cabeza y el cuello o algo bajo las rodillas si la espalda les duele. Si la disposición es correcta, sentirás una tranquilidad cada vez mayor tras unos minutos en esta postura. Cualquier incomodidad o molestia puede ser señal de que algo no está colocado de forma adecuada para ti.

Si se dispone de tiempo, Patricia sugiere que se añadan dos variantes de la postura con las piernas apoyadas en la pared para una relajación todavía más profunda. Después de estar con las piernas en alto contra la pared durante cinco minutos, desata la cinta y, dejando la cadera sobre el cojín, cruza las piernas contra la pared (figura 3.9a) como si estuvieras sentado. Tras uno o dos minutos, cruza las piernas en la otra dirección y quédate así el mismo tiempo que antes. Después, descruza las piernas y empuja con los pies contra la pared para agitar los glúteos justo en el borde del cojín y sobre el suelo. Desde esta posición, cruza las piernas y apóyalas sobre el cojín (figura 3.9b). Quédate así un momento. Después, vuelve a cambiar la

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

dirección del cruce de las piernas. Esta tabla se conoce como viparita karani con ciclo.

Si haces esta u otra tabla de restauración, intenta mantener la tranquilidad que hayas alcanzado en una postura durante la transición hacia la otra. Al principio, puede que sólo quieras mantenerte un minuto o dos en cada postura e ir subiendo de forma gradual hasta un total de quince minutos en sesiones posteriores. Algunas personas se compran cronómetros para saber cuándo cambiar a la postura siguiente. Si lo haces, asegúrate de conseguir uno con una alarma que no sea molesta (podría anular en gran medida algunos de los beneficios de la restauración).

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

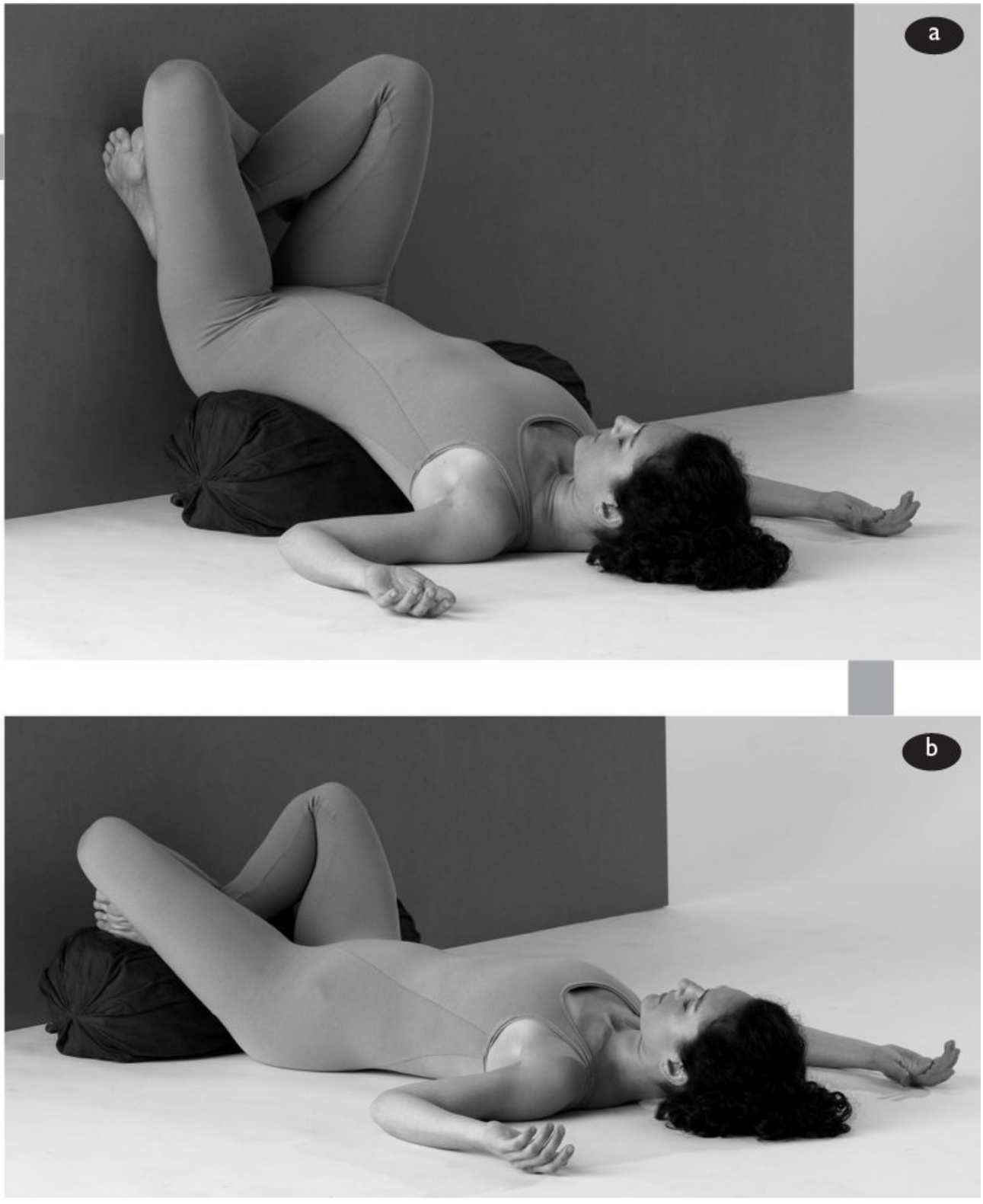


Figura 3.9

YOGA NIDRA

El yoga nidra, un término sánscrito que significa “sueño del yoga”, es una forma compleja de relajación guiada que lleva por un recorrido a través de varias visualizaciones diferentes, normalmente mientras se está en savasana. Un profesor o una voz grabada nos guían en el

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

ejercicio, que puede durar desde unos pocos minutos hasta más de tres cuartos de hora. Al atender a la voz y prestar atención a diferentes partes del cuerpo y a diferentes imágenes cuando nos están dirigiendo, la mente permanece ocupada. Esto es una ventaja en concreto para gente que suele obsesionarse o ponerse nerviosa al intentar relajarse sin un guía. Como el yoga nidra requiere poco esfuerzo, es un ejercicio que casi todo el mundo puede practicar, incluidos quienes están muy enfermos o no tienen energía para hacer asanas o ni siquiera para una meditación sentados.

El yoga nidra, dice Rod Stryker, aporta los beneficios del sueño más profundo sin la desventaja de estar inconsciente. Gran parte de lo que mucha gente considera relajación, afirma, lo es tan sólo parcialmente. El yoga nidra engloba no sólo la relajación del cuerpo y la mente, sino también del sistema nervioso y la mente subconsciente de modo sistemático. “Se han desarrollado diferentes herramientas durante milenios para alcanzar este estado”, según Rod, “y hoy contamos con una recopilación de las diferentes técnicas que se han empleado”. Rod está actualmente inmerso en dos proyectos de investigación en los que diversos científicos están evaluando el potencial curativo de la práctica. El mejor modo de hacer yoga nidra consiste en seguir una clase o practicar en casa con alguno de los CD disponibles (ver apéndice 2).

MEDITACIÓN

En muchas formas de meditación se intenta fijar la atención en una cosa, a lo que los yoghis denominan atención en un punto. Aquello en lo que te concentras puede ser tu respiración, un sonido o una frase (mantra), una vela, un dibujo geométrico (yantra), la imagen de un dios o gurú, o de una luz que emana del centro de tu cuerpo. Escoge algo que tenga un significado para ti e intenta concentrarte en ello durante toda una sesión. Si saltamos una y otra vez de un punto de atención a otro, es menos probable que se cree un estado meditativo.

Un gran obstáculo para la meditación es que mucha gente se siente intimidada por el concepto de meditación o por lo que consideran intentos fallidos al practicarla. Sus mentes están tan ocupadas que asumen que están perdiendo el tiempo. De hecho, sintonizar con las fluctuaciones de la mente es el primer paso para meditar de verdad y puede ser una forma de meditación en sí, como ejercicio consciente. Recuerda que, desde la perspectiva del yoga, para cambiar algo, primero necesitas ver claramente de qué se trata. Para la mayoría de la gente, el problema es que no pueden fijar su atención en una sola cosa durante más de unos pocos segundos. Los pensamientos irrumpen como vecinos entrometidos. Así es como todo el mundo se siente al principio y hasta quien tiene experiencia en meditación descubre que su mente se distrae una y otra vez.

Parte del aprendizaje de la meditación es observar todos los juicios de la mente. *No soy bueno en esto. Esto no funciona. No puedo meditar*. Éstas son tan sólo fluctuaciones de la mente, el parloteo que te aleja de la experiencia directa. Si surge durante el ejercicio de meditación, está sin duda pasando en el resto de tu vida, y reconocerlo es parte de los frutos del ejercicio. Meditar es como tocar un instrumento. Si te pasas todo el tiempo con el violín pensando que eres un desastre, la experiencia será un tormento. El monólogo interior te distraerá de lo que está ocurriendo realmente y perderás la oportunidad para oír de verdad lo

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

que estás haciendo. Repite las escalas una y otra vez a pesar de tus dudas y descubrirás una soltura que nace del ejercicio que antes eludías.

Los estudios indican que muchos de los beneficios psicológicos de la meditación –disminución de la presión sanguínea, el ritmo cardíaco, los niveles de hormonas del estrés y aspectos similares– se dan incluso en aquellos que no creen estar haciéndola correctamente. En su investigación, Jon Kabat-Zinn ha descubierto que un programa que incluya meditación consciente junto con varias asanas ayuda a la gente sin depender de cuál sea su diagnóstico médico o psiquiátrico. "Trabajamos con gente con una amplia variedad de afecciones diferentes, todos juntos en la misma habitación", afirma. "Para los dolores de cabeza, la hipertensión, el síndrome del colon irritable, el posoperatorio de un *bypass* coronario o una cirugía para cualquier tipo de cáncer, la respuesta de la mente y el cuerpo –en cuanto a la reducción de los síntomas y el cambio de actitud– es la misma".

EJERCICIO EXPERIMENTAL: MEDITACIÓN SO HAM. Siéntate en una posición cómoda y erguida o, si es necesario, túmbate. Cierra los ojos y comienza a concentrarte en el sonido de tu respiración. Imagina que la inspiración crea el sonido *so*, y la espiración, el sonido *hum*. Cuando la respiración llegue a la nariz, oye en tu mente *soooooo* durante toda la inspiración y *hummmmmm* durante toda la espiración. Si tu atención titubea, no te preocupes, simplemente vuelve a centrar tu atención en el sonido de tu respiración. Para profundizar en el ejercicio, puedes también intentar mantener la atención interior en el tercer ojo, situado en el centro del cerebro, detrás del punto de la frente en el que muchas mujeres indias se colocan el bindi de adorno. Mantenlo durante cinco minutos o más (cualquier duración es correcta, pero muchos yoghis creen que los mayores beneficios del ejercicio aparecen con sesiones diarias de al menos veinte minutos).

La meditación parece muy dura al principio, y no tan relajante como muchos otros ejercicios mencionados en este capítulo. Pero si no la abandonas y la practicas –incluso si tienes dudas y hasta si no te apetece–, a la larga, la meditación puede ser la técnica más poderosa de todas para reducir el estrés. Shanti Shanti Kaur Khalsa señala que existe una "diferencia entre las sensaciones que se tienen durante algo y el resultado que se obtiene. No se puede disfrutar de la meditación, sino ser transformado por ella". O, como descubren al final la mayoría de los que siguen adelante, la meditación puede transformarnos *y* nosotros podemos disfrutar con ella enormemente. Y si crees en los antiguos sabios, la meditación es la clave para la transformación.

Aquí presentamos una técnica basada en el sonido de la respiración. Para los yoghis, la respiración por sí misma puede ser un mantra. Oyen en la inspiración el sonido *so*, y en la espiración, el sonido *ham*, pronunciado hum. En sánscrito, las palabras *so ham* significan "yo soy eso", lo que les ayuda a recordar su conexión a través de la respiración con el universo entero.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

Encontrar tiempo para relajarse

Algunos lectores, especialmente aquellos de los Estados Unidos –el país donde más se trabaja del mundo–, pueden decir: "Vale, pero ¿cuándo se supone que voy a encontrar tiempo para

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

relajarme?”. La única manera de que pase es que se convierta en una prioridad. En los últimos treinta años, la productividad en Estados Unidos se ha duplicado. Esto se debe en parte a las casi doscientas horas extra que el ciudadano medio trabaja anualmente. A no ser que las personas y la sociedad estén dispuestas a examinar algunos de los supuestos que llevan a este estilo de vida que ineludiblemente provoca estrés, les será difícil solucionar los problemas de estrés y las enfermedades relacionadas con él. Se requiere tapas –disciplina del yoga– para organizar y encontrar tiempo para la relajación, especialmente si tu samskara, tu costumbre, es siempre hacer más e ir más rápido.

Alejarse regularmente de todo esto es otra forma vital para eliminar el estrés que se pasa por alto con demasiada frecuencia. Muchos occidentales, entre los que se incluyen en los últimos tiempos cada vez más europeos, nunca o casi nunca se cogen vacaciones. Si lo hacen, se llevan consigo trabajo, móviles u ordenadores que les demuestran que en realidad no pueden dejarlo. Aunque no es uno de los factores de riesgo de sufrir un ataque al corazón que se citan normalmente, el no poder cogerse vacaciones puede ser más peligroso que fumar o tener el colesterol alto. En el conocido estudio Framingham, las mujeres que se saltaron las vacaciones durante seis años seguidos eran de ocho a dieciséis veces más propensas a desarrollar enfermedades cardíacas. Incluye el yoga en tus vacaciones y sólo aumentarás los beneficios.

Encontrar tiempo para la relajación puede ser tan sencillo como encajarlo en los huecos del día o sustituir un hábito por otro. ¿Podrías tumbarte en savasana de cinco a quince minutos una vez al día en vez de ver la televisión, leer el periódico o hablar por teléfono? ¿Podrías cerrar la puerta de tu oficina y poner las piernas en la pared cuando te entra sueño por la tarde en lugar de hacer una pausa para el café? Nischala Joy Devi afirma que unos pocos minutos de relajación profunda al día pueden hacerte recordar que, incluso cuando estás ocupado en el exterior, existe un lugar tranquilo en el interior. “Haced el ejercicio como si vuestra vida dependiera de ello”, les dice a sus alumnos, “porque así es”.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

CÓMO CUIDAR LA SALUD DESDE LA PERSPECTIVA DEL YOGA

La parte nunca puede estar bien si el todo no lo está.
—PLATÓN



El yoga generalmente se engloba dentro del mundo de la "medicina complementaria y alternativa", pero la frontera entre la medicina alternativa y la convencional es artificial; hay prácticas que podrían estar en ambos lados de la línea. Las causalidades históricas y la politización de la ciencia y la medicina han generado desventajas al determinar qué tipos de cuidado sanitario se establecieron como convencionales y cuáles fueron relegados como alternativos. Así, el uso de pastillas de hormona tiroidea, una réplica química exacta de una hormona humana generada de forma natural, es medicina convencional, pero el complemento de melatonina, otra hormona humana, es medicina alternativa. Si un quiropráctico te corrige la espalda, es alternativa, pero si lo hace un osteópata, es convencional. En su momento, la homeopatía era considerada parte de la medicina convencional, pero la clase médica dirigente ha cambiado de idea sobre este tema.

Una distinción más significativa se da entre holismo y reduccionismo. La visión reduccionista intenta limitar la complejidad de la enfermedad a un factor y después la intenta aplacar con la "bala mágica" –medicinas o cirugía. También podría tratarse de un remedio a base de hierbas, porque la doctrina de bala mágica es frecuente tanto en la medicina alternativa como en la convencional. Un ejemplo de reduccionismo es el tratamiento convencional de las enfermedades cardíacas, que en su peor aspecto reduce este enormemente complejo campo a poco más que "tome esta medicina para reducir el colesterol". Cuando las balas mágicas son lo suficientemente fuertes, no es necesario que se analice cómo pueden influir en los problemas de salud la dieta, practicar deporte, los niveles de estrés y otros factores.

Por el contrario, el holismo implica mirar todas las caras del problema e intentar intervenir en tantos puntos y de la forma menos agresiva que sea posible. Vistos de forma holística, casi todos los problemas surgen por varios factores. Un enfoque verdaderamente holístico estudia todos los sistemas del cuerpo y trata de optimizarlos, utilizando la combinación de medidas que se considere más eficaz y segura. Algunos médicos, evidentemente, ofrecen un enfoque más holístico que otros.

Asimismo, hemos de ser conscientes de que muchas terapias clasificadas como alternativas son medidas reduccionistas, no holísticas. El remedio alternativo para las enfermedades cardíacas, la terapia de minerales quilatados, en la que un químico sintético es inyectado por vena, puede ser eficaz o no, pero no es en absoluto holística. Del mismo modo, cuando se

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

toman vitaminas en dosis enormes, en realidad funcionan como fármacos. Coger algo de la naturaleza, aislar un componente y concentrarlo es reduccionismo. Algunos extractos de hierbas, en los que un componente de la hierba ha sido aislado, ya no son hierbas en sentido estricto. Se parecen más a los fármacos, incluso siendo derivados de materias naturales. Una hierba pura (y algunos extractos menos concentrados), por otro lado, suele contener cientos de productos químicos diferentes que funcionan a la vez y se convierten en un remedio más holístico.

TABLA 4.1 ALGUNAS DIFERENCIAS ENTRE EL YOGA TERAPÉUTICO Y LA MEDICINA CONVENCIONAL

TRATAMIENTO MÉDICO CONVENCIONAL	TRATAMIENTO MÉDICO DEL YOGA
Reduccionista	Holístico
Aparición rápida	Aparición lenta
Los efectos tienden a desaparecer con el tiempo	Los efectos tienden a aumentar con el tiempo
Bueno para tratar problemas graves (accidentes, emergencias)	Malo para tratar problemas graves
Malo para tratar problemas crónicos (diabetes, artritis)	Muy bueno para tratar problemas crónicos
Malo para tratar enfermedades psicosomáticas (estrés, síndrome del intestino irritable, dolores de cabeza, etc.)	Excelente para tratar enfermedades psicosomáticas)
Bueno para tratar el dolor (al menos en teoría), pero malo con el sufrimiento	Ayuda frente al dolor y excelente para tratar el sufrimiento
Terapias generalmente basadas en un mecanismo de acción principal	Terapias basadas en muchos mecanismos de acción simultáneos
Tratamientos estandarizados	Tratamientos adaptados al individuo
Frecuentemente ignora posibles sinergias curativas	Basado en los efectos acumulativos y multiplicadores de intervenciones múltiples
Efectos secundarios generalmente negativos	Efectos secundarios a menudo positivos
Controlado por el médico	Controlado por el paciente
El paciente es fundamentalmente el receptor pasivo de la terapia. Puede ser inconsciente (con algo de ayuda). Requiere conocimiento	El paciente hace el tratamiento de forma activa
Por lo general implica poco aprendizaje	Implica aprendizaje
Alta tecnología	Baja tecnología
Muchos tratamientos se realizan en un hospital o una clínica	Los tratamientos se pueden realizar en casa
Prescinde de pruebas anecdóticas	Basado en la experiencia directa del paciente
Basado en pruebas diagnósticas de examen directo del paciente	Basado en la observación directa del paciente
Costoso y puede requerir una inversión continuada en el tiempo	Poco costoso; una vez que aprendes yoga y compras los cojines, es gratuito a no ser que decidas seguir estudiando
Menor énfasis en la prevención	Mayor énfasis en prevención
La ausencia de síntomas o signos de la enfermedad y los buenos resultados en las pruebas equivalen a salud	La salud se define como un alto nivel de bienestar físico, emocional y espiritual

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

No digo que nunca se deban usar terapias reduccionistas. Son herramientas valiosas en circunstancias adecuadas y pueden usarse, de forma selectiva, como parte de una visión holística global. Tan sólo hay que entender que tienden a tener un riesgo más alto de efectos secundarios que otras medidas más holísticas –sin estar estas últimas libres de todo riesgo en ningún caso. Del mismo modo, si tienes una disposición favorable hacia la medicina alternativa, no dejes que esto te permita ignorar los riesgos de las herramientas reduccionistas que se han etiquetado como alternativas.

En la tabla 4.1 de la página 66 se comparan las estrategias reduccionistas más comunes que se dan en la medicina convencional con la visión holística del yoga.



Una razón que hace del yoga una fuerza tan potente para mejorar la salud es que tú lo haces. Otros pueden ayudarte a llegar a él, pero eres tú quien ha de hacer el trabajo, si no, no ocurre nada. Los buenos sanadores holísticos, sean alternativos o convencionales, hacen que sus pacientes se involucren activamente en su cuidado. Junto con el resto de tratamientos que administran, probablemente recomienden medidas como el yoga, el paseo, la meditación, los cambios en la dieta o la escritura de sus sentimientos en un diario. Estas medidas confieren poder de una forma que no lo hacen ni los medicamentos ni las operaciones. Estoy totalmente convencido de que tener un papel activo en el cuidado propio no sólo mejora el bienestar, sino también las posibilidades de recuperación.

HOLISMO EN ACCIÓN: DOLORES

En el capítulo 1, narré la historia de Dolores, que utilizó el yoga, la medicina tradicional china, incluidos los remedios herbales y la acupuntura, y su fe cristiana para enfrentarse a una infección del VIH. Diferentes aspectos de su régimen fortalecieron su cuerpo, hicieron descender sus niveles de estrés, cubrieron sus necesidades emocionales y espirituales y le ayudaron a atenuar el ataque del virus en su sistema inmune.

Cuando nos conocimos, Dolores llevaba más de un año sin medicación convencional y se sentía bien. En aquella época, los médicos controlaban el nivel de células T –una medida de la función inmune–, así como la cantidad de VIH en la sangre. Finalmente, descubrieron que su nivel de células T comenzó a caer de normal a insuficiente –aunque sin ser peligroso todavía– y que simultáneamente su nivel de VIH empezó a subir. Siguiendo los consejos de su médico, retomó la medicación, con algunos de los nuevos fármacos desarrollados en los últimos años.

Dolores había dejado de tomar la medicación en un principio porque había sufrido uno de los efectos secundarios comunes de los potentes fármacos usados para luchar contra el VIH, un problema de distribución de grasas. Comenzó a notar que estaba perdiendo un poco de grasa en el rostro, las rodillas y los codos. Estaba convencida de que era debido a la medicación. Los médicos le aseguraban que tenía buen aspecto.“No, no lo tengo”, les decía ella.“Puedo notar los cambios en mi cuerpo”. Abandonó los medicamentos con el permiso de su médico durante un año y medio y su problema de mala distribución de grasas dejó de avanzar. Actualmente, toma tres medicamentos diferentes. Hasta ahora, los tolera correctamente; los nuevos fármacos parecen tener menos efectos secundarios que los anteriores. Su nivel de células T se ha recuperado y la cantidad de VIH en la sangre está de nuevo por debajo de los niveles detectables.

Además de volver a la medicación, sin embargo, Dolores ha seguido explorando otras vías hacia la salud y la curación. El yoga ha tenido un impacto fundamental en su forma de comer. Aunque muchos occidentales probablemente no consideran la dieta parte del yoga, los yoghis lo ven como parte esencial. Su intenso conocimiento de uno mismo les permite identificar el impacto de la comida que consumen en el estado de la mente del mismo modo que la calidad del ejercicio. “Cuando comienzas a abrir todos los canales internos”, dice Dolores, “empiezas a darte cuenta de la relación que hay entre aquello que comes y cómo te sientes”. Al crecer, Dolores nunca pensó en una dieta saludable. Ahora, dice no ser “vegetariana ni una fanática de la salud, pero tengo cuidado con lo que como”. Siempre que puede, elige alimentos orgánicos.

Además de cuidar de sí misma, Dolores se esfuerza por cuidar a otros. El servicio, que los yoghis llaman karma yoga, es una parte importante del camino espiritual de Dolores.Trabajando con su iglesia, ha colaborado en la creación de un proyecto de alfabetización para adultos en la comunidad. Ella afirma que “hay que ser capaz de compartir y devolver”. Recientemente, Dolores ha comenzado a acudir a clases nocturnas, como parte de su deseo de dejar su trabajo en el mundo de la empresa para convertirse en profesora. Este cambio refleja el proceso

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

que los yoghis llaman encontrar el dharma, el propósito vital o profesional (en el sentido más amplio). Muchas personas descubren que cuando empiezan a calmar su mente tienen un mayor acceso a su intuición, a su sabiduría interior. “Se abrió mi creatividad, se abrió mi conciencia, lo que me empujó a hacer lo que debería estar haciendo aquí. Quiero enseñar, compartir y seguir ayudando donde pueda.”

Herramienta del yoga: **BHAKTI YOGA.** El bhakti, o devoción, se considera uno de los principales caminos del yoga. Numerosos estudios han descubierto que la gente creyente es más sana. Dolores afirma que la combinación de meditación y oración ha sido clave para su curación. Incluso si la oración está basada en la fe cristiana, este tipo de práctica devota se combina perfectamente con el bhakti yoga. Su fe religiosa se ha convertido también en una fuente principal de comunidad en su vida, lo que los yoghis llaman sangha. “He encontrado una iglesia que me encanta”, cuenta Dolores, “y soy miembro desde hace casi dos años. Es una antigua iglesia pequeñita con un gran sacerdote. Siento como si hubiera encontrado mi casa, espiritualmente”.

UN ENFOQUE DESDE EL YOGA AL CUIDADO DE LA SALUD

Si piensas en ello, la forma de Dolores de enfrentarse a la salud se basa en el yoga. Como los maestros tántricos de la antigüedad, ha adoptado toda herramienta que pudiera ayudarla. Al contrario que aquellos a quienes les disgustan los excesos de la medicina moderna y la rechazan por completo, ella sabe que se han realizado grandes avances en el conocimiento del funcionamiento del cuerpo –y, en su caso concreto, en cómo puede controlarse el virus del SIDA. Incluso durante el año y medio en el que Dolores no tomaba la medicación contra el VIH, acudía a revisiones médicas y, cuando fue apropiado, aceptó retomar la terapia de fármacos. Pero Dolores no se ha limitado a la medicina convencional. Encontró ayuda en la acupuntura, en las hierbas chinas, en la psicoterapia y en una serie de herramientas de yoga, incluidos la asana, la meditación y el servicio, y en la oración.Tomó medidas al mismo tiempo para mejorar el estado de su cuerpo, su mente, sus emociones y su espíritu.También utilizó su capacidad para identificar en su cuerpo un efecto secundario grave de la medicación antes de que el daño fuera grave.Tanto esa capacidad como la confianza para reafirmarse cuando su médico en un primer momento desestimó su queja son fruto de su práctica del yoga.

Dolores abordó su problema de salud desde una visión holística, que enseña que uno afronta una dificultad tratando todos los factores que pueden estar afectándole. Algunos médicos convencionales pueden dudar de que se pueda aliviar el dolor de la zona lumbar trabajando el bienestar emocional, pero cuando ves claramente que practicar yoga ayuda, se convierte en algo obvio. Por eso, el camino de la curación a través del yoga supone recurrir a tantos mecanismos diferenciados como sea posible para intentar generar un cambio en el conjunto.

SER CONSCIENTE DEL YOGA EN EL CUIDADO DE LA SALUD

Sirviéndose de una conciencia interna cuidadosamente desarrollada, los antiguos yoghis descubrieron cosas extraordinarias. Un experto profesional como el swami Rama (ver capítulo 2) pasó décadas perfeccionando su capacidad para percibir estados internos, casi del mismo modo que un violinista pule su capacidad para oír y reproducir finos matices del sonido. Antes de poder empezar a controlar algo como el ritmo cardíaco o las ondas cerebrales, tuvo que ser capaz de percibir exactamente qué estaba pasando en el interior. Si el swami Rama descubrió que un ejercicio o una comida tenían un efecto concreto, es que es algo más que una vaga especulación; es como si Yo-Yo Ma se da cuenta de que su chelo está desafinado. La sabiduría del yoga nace de maestros con delicadas aptitudes perceptivas.

El yoga enseña que cuanto más se cultiva la conciencia del cuerpo en la práctica del yoga, más se llega a confiar en las percepciones. Empezarás a sintonizar con las reacciones de tu

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

cuerpo en aspectos diferentes relacionados con la salud y el bienestar. Quizá sientas, por ejemplo, que intentar desconectar viendo la televisión te deja más inquieto y deprimido, pero que un paseo por el barrio te hace sentir más relajado y con energía. Con esta información, puede que tomes una decisión diferente la próxima vez. También puedes usar esta mayor conciencia para decidir qué alimentos comer y cuáles evitar, qué posturas de yoga y otros ejercicios te sientan bien, qué medicamentos y hierbas tomar, qué tipo de trabajo corporal hacer e incluso con qué amigos compartir tiempo.

Digamos, por ejemplo, que crees que algunas hortalizas como la berenjena y el tomate pueden estar agravando los síntomas de tu artrosis o que los productos lácteos están generando un aumento de mucosidad, dos ideas normalmente desechadas por la medicina convencional. En vez de decir que "no hay pruebas de ello", el enfoque del yoga consistiría en realizar un pequeño experimento y llegar a una conclusión propia. Elimina esos alimentos de la dieta durante un par de semanas y observa el efecto. Después vuelve a introducirlos y observa cómo te sientes. Si la experiencia te dice que te sientes mejor sin esos alimentos, la información es muy importante. Si repites el experimento y obtienes los mismos resultados, la acusación contra estos alimentos en concreto es todavía más grave.

Puedes ejercer más control sobre el cuidado de tu salud utilizando la conciencia del yoga para controlar los ciclos de tus problemas de salud. Sugiero llevar un diario de los síntomas y de los factores que influyen. En un gran número de enfermedades, desde las migrañas hasta el asma, lo que comes, el ejercicio que haces, el estrés que sufres y la calidad del sueño influyen en los síntomas. Escribir breves notas en un diario ayuda a potenciar el estudio de uno mismo, svadhyaya. Intenta establecer relaciones entre los síntomas y todo aquello que ocurre en tu vida. Si existen parámetros que puedas medir, como la presión sanguínea, el azúcar en sangre si tienes diabetes o el ritmo más rápido en un ataque de asma, recomiendo controlarlos de manera regular y escribirlos, también, para tener más información que analizar. Asegúrate de revisar periódicamente lo que has escrito. Puedes descubrir tendencias que afecten a decisiones futuras.

EL AHIMSA EN EL CUIDADO DE LA SALUD

El ahimsa, el principio de no violencia, representa la base del yoga y es fundamental en el enfoque del yoga para el cuidado de la salud. Quizá creas que siempre preferirías el tratamiento más agresivo para toda enfermedad que sufras, pero muchas veces no es una buena idea. Un tratamiento mejor equilibra los posibles beneficios y el riesgo de sufrir efectos secundarios. Los tratamientos menos potentes son a menudo el mejor punto desde el que empezar si se tiene prueba de su seguridad. El OxyContin quizá sea un potente calmante del dolor, pero normalmente no es el medicamento adecuado para el dolor de cabeza. No se llama a un timbre usando un hacha.

Una de las principales ventajas de los sistemas médicos tradicionales, como la medicina ayurvédica (ver página 74), la tibetana, la japonesa y la china, es que en manos de profesionales cualificados son a la vez eficaces y muy seguras –aunque tomar sólo remedios aislados de estos sistemas sin orientación profesional puede ser peligroso. Otro atractivo de los sistemas tradicionales, como el ayurveda y la medicina tradicional china, es que pueden

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

detectar y tratar desequilibrios en su fase preclínica, es decir, antes de que la medicina occidental pueda detectar una enfermedad. Estos sistemas también pueden ayudar a aquellos cuyos síntomas no coinciden con ningún trastorno médico conocido. En último lugar, el tratamiento de los desequilibrios puede mejorar síntomas diferentes a los que se intenta curar.

Las terapias curativas más recientes que parecen ser muy seguras son la homeopatía o las técnicas con energías, como el reiki o el masaje terapéutico. Aunque todavía se debate sobre el tema, estos métodos cuentan con cierto apoyo por su eficacia en la investigación, así como en muchos informes de casos conocidos. Siempre que sean seguras, puede tener sentido usar terapias sin ninguna prueba científica de su eficacia. Muchos médicos cometen el error lógico de rechazar herramientas que carecen de pruebas científicas, incluso aunque puedan funcionar y parezcan ser seguras. Esto es especialmente desafortunado si tenemos en cuenta que muchas terapias alternativas seguras que mucha gente considera eficaces nunca han sido estudiadas.

Creo que uno de los mayores puntos débiles de la medicina moderna está en las técnicas manuales, entre las que se incluyen varios tipos de terapias con masajes, el shiatsu (digitopuntura japonesa), la liberación miofascial, *rolfing*, el Método Trager, los masajes del thai yoga, la reflexología y la terapia craneosacra. El ayurveda, también, tiene una rica tradición de masaje y otras técnicas de trabajo corporal, pero la mayoría de los médicos occidentales lo desconocen. A pesar de no ser en sí mismas técnicas manuales, la Técnica Alexander y el Método Feldenkrais son dos terapias adicionales que parecen tener un gran potencial curativo. Aunque no existe demasiado apoyo científico para la mayoría de los tipos de trabajo corporal, he encontrado distintas variedades enormemente útiles para mi caso y he oído opiniones similares con bastante frecuencia. Algunos doctores rechazan diversas formas de trabajo corporal como la reflexología porque las explicaciones que sus defensores dan no parecen lógicas –un error que yo también cometía. Lo que no entendía es que la gente puede carecer por completo de base en sus explicaciones sobre cómo funciona algo y ser también completamente precisos al percibir que lo hace. Como hay cientos de técnicas manuales diferentes y muy poca investigación en marcha, si esperas pruebas científicas antes de probarlas, probablemente no llegues a utilizar este conjunto de potentes modalidades terapéuticas en esta vida.

Mi experiencia me dice que los beneficios confluyen al completar el yoga con diferentes tipos de técnicas manuales. Las capacidades propioceptivas –la capacidad de sentir qué está pasando en el cuerpo– que se consiguen mediante la práctica continuada del yoga pueden ayudarnos a experimentar con más profundidad lo que están haciendo los profesionales con sus manos. La capacidad de sentir qué está pasando en nuestro cuerpo con una sensibilidad más aguda de lo normal puede también hacernos saber si las técnicas manuales están aportando un efecto beneficioso. Algo que, de nuevo, no ha sido comprobado por la ciencia, pero que los yoghis experimentados pueden saber –y la experiencia es muy persuasiva. Una vez que has desarrollado el "sentido de la experimentación", te vuelves sensible a las diferencias de calidad de los distintos expertos y puedes sentir lo extraordinariamente capacitados que están los mejores. Los que realmente tienen buenas manos gozan de una buena reputación; si preguntas, te enterarás de quiénes son. Es una muy buena idea consultar la opinión de yoghis u otras personas que hayan desarrollado sus propias capacidades perceptivas.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

EL YOGA Y LA SALUD AMBIENTAL

Uno de los niyamas, la segunda rama del yoga según Patanjali, es la pureza o limpieza. En el mundo moderno, uno de los mayores desafíos para la pureza en lo que afecta a la salud está relacionado con la contaminación ambiental. Como los agentes contaminantes se mezclan con la comida que ingerimos, con el agua que bebemos y con el aire que respiramos –y no puede evitarse por completo hagas lo que hagas o vivas donde vivas–, éste es un asunto que nos incumbe a todos. Aun así, ser conscientes de los riesgos potenciales y tener un plan para limitar la exposición cuando sea posible puede reducir el daño.

Cada vez hay más indicios de que los pesticidas, los herbicidas, los fungicidas y otras biotoxinas que se encuentran en alimentos cultivados comercialmente pueden poner en peligro la salud. Estamos expuestos a estos químicos, no sólo al comer alimentos contaminados, sino también al trabajar en el jardín, al andar sobre césped e incluso al respirar. Una perspectiva del yoga sugeriría que el daño potencial a la salud del hombre de estos agentes contaminantes probablemente haya sido subestimado. La ciencia reduccionista normalmente estudia sólo los efectos que cada cosa provoca en un momento concreto. Pero al evaluar los efectos de un único pesticida o toxina –si acaso se estudian–, los científicos pasan por alto el factor crucial de los efectos acumulados e incluso multiplicativos de las exposiciones múltiples a cientos de químicos diferentes. Cuando se entiende la intensidad de las conexiones entre las diferentes formas de vida en los ecosistemas y las similitudes entre los sistemas biológicos de nuestros cuerpos y los de los insectos contra los que se dirigen, la idea de que algo lo suficientemente fuerte como para exterminar a los insectos no tendrá, en modo alguno, efecto sobre nosotros parece poco probable.

El yoga propone que se mire más allá de los efectos que la dieta tiene sobre la salud y el estado mental y que se piense en las implicaciones en el karma. El karma a veces se define como “lo que va, vuelve”. La Biblia advierte de forma parecida que uno recoge lo que siembra. Al margen de los efectos sobre la salud de los pesticidas, no hay duda de que estos químicos envenenan a los agri-cultores, contaminan el agua del suelo y pueden dañar a otros seres de maneras complejas que son casi imposibles de evaluar íntegramente. Los fundamentos del yoga indican que la compra de productos orgánicos ayudará a hacer del mundo un sitio mejor del que disfrutar uno mismo y el resto. Del mismo modo, si comes carne o productos lácteos, trata de elegir los derivados de animales criados de forma respetuosa.



Una dieta vegetariana, en especial si se comen tantos alimentos orgánicos como sea posible, limita la exposición tóxica. Muchos pesticidas, herbicidas y otras toxinas se van concentrando a medida que se asciende en la cadena alimentaria: si comes carne o productos lácteos –situados en un puesto elevado de la cadena–, elige alimentos derivados de animales criados con alimentos orgánicos. Con el pescado, recuerda que es más probable que el atún y el pez espada, peces grandes que se alimentan de peces pequeños, tengan niveles peligrosos de mercurio. Los pescados más pequeños, como las sardinas, son más seguros. Las verduras, las legumbres, las frutas y los cereales están por debajo en la cadena alimentaria. Para evitar residuos de pesticidas en tu comida, es muy importante que compres orgánicos aquellos alimentos con más posibilidades de estar contaminados. Para los productos alimentarios, guíate por el Grupo de Trabajo Medioambiental, que en 2003 creó clasificaciones basadas en pruebas realizadas por el gobierno de Estados Unidos. La producción con niveles más altos de pesticidas era la del melocotón, la fresa, la manzana, las espinacas, la nectarina, el apio, la pera, la cereza, la patata y el pimiento. Lavar y pelar la fruta y las verduras eliminará algunas toxinas, aunque no todas. Los productos cultivados de la zona y consumidos en temporada

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

probablemente no habrán sido fumigados tras la recolección y, por lo tanto, incluso sin ser orgánicos, pueden tener niveles menores de pesticidas. Las frutas, las verduras y los cereales orgánicos pueden tener también niveles más altos de vitaminas y minerales que las cosechas cultivadas de forma convencional.

La contaminación del aire es otro factor que afecta a la salud. Los agentes contaminantes externos, como el *smog* (niebla tóxica), el ozono y los gases de los tubos de escape, se relacionan con la aparición de diversos problemas de salud, aunque a menudo el mayor riesgo reside en el aire tóxico dentro de tu propia casa. La Agencia de Protección Medioambiental calcula que los niveles de diversos agentes contaminantes en el interior normalmente superan de dos a cinco veces los niveles del exterior –y en ocasiones más de cien veces. Esto es especialmente preocupante, ya que muchas personas, en especial si están enfermas, pasan la mayor parte del tiempo en ambientes interiores. Además de incrementar el riesgo de enfermedades como el asma, el cáncer y las enfermedades cardíacas, la contaminación del aire en interiores puede generar una serie de síntomas desagradables, entre ellos, dolores de cabeza, escozor de ojos, náuseas y cansancio. Es irónico, pero los nuevos edificios, más "herméticos", diseñados para mejorar el aprovechamiento de la energía, presentan los mayores problemas. Reduce el riesgo restringiendo el uso de disolventes, aerosoles y otros químicos en casa y no fumes ni permitas que otros fumen dentro. Los filtros de aire y las plantas de interior pueden eliminar parte de las toxinas del aire.

Herramienta del yoga: **NETI KRIYA.** Enjuagar las fosas nasales con una solución salina, una antigua kriya del yoga o técnica de limpieza, puede ser útil para reducir el impacto de la contaminación del aire. La palabra *kriya*, que significa acción o trabajo, tiene varios usos diferentes en el mundo del yoga. Recuerdo que cuando vi por primera vez fotos de la neti kriya pensé que parecía extraño. Ahora lo hago todos los días y me resulta agradable. El Dr. David Rabago y sus compañeros de la Universidad de Wisconsin han realizado varios estudios sobre la neti kriya. Descubrieron que muchos pacientes al principio tienen miedo pero, si se les enseña correctamente, descubren que la neti kriya mejora su calidad de vida y reduce los síntomas de sinusitis. Yo padezco alergias nasales, por lo que es algo que me va muy bien, aunque también es muy útil si se sufre asma o dolores de cabeza causados por sinusitis. Si se practica utilizando una pequeña jarra cerámica con un pitorro estrecho (figura 4.1), la neti kriya ayuda a eliminar algunas toxinas antes de que el sistema las absorba. Limpiar las fosas nasales con salino puede ayudar a eliminar agentes contaminantes, virus del resfriado, las sustancias que causan alergias como el polen y otros elementos que entran en la nariz. Si estás resfriado, si los niveles de polen están altos o si vives o trabajas en una zona con mucha contaminación, puede ser inteligente usar la lota más de una vez al día.

Ahora explicaré cómo se realiza la neti kriya. En primer lugar, prepara la solución de agua salada. Con más o menos sal en el agua, la solución puede introducirse en las fosas nasales. Intenta una salinidad parecida a la de las lágrimas. Normalmente esto supone usar un cuarto de una cucharilla de sal no yodada por cada 230 gramos de agua templada (no caliente). Las concentraciones de sal más altas –que pueden eliminar de forma más eficaz la suciedad– se toleran bien si el fluido se rebaja con una pizca de bicarbonato sódico. Con la cabeza

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

inclinada hacia un lado, echa el líquido de la lota en el orificio nasal que queda arriba. Después de pasar por ese orificio, el líquido sale por el inferior. Puedes repetirlo una o dos veces en cada lado. Respira por la boca todo el rato. Después, límpiate la nariz suavemente –o si conoces la respiración kapalabhati (ver capítulo 16), hazla un par de veces– para expulsar el exceso de fluidos de las fosas nasales. ¿Sientes que puedes respirar con más facilidad? Si estás acostumbrado a meditar o hacer pranayamas, puedes intentar la neti kriya antes de tu próxima sesión para ver si añade algún matiz al ejercicio.



Figura 4.1

Como la limpieza continuada de las fosas nasales con agua salada puede secar la nariz, el doctor ayurvédico John Douillard recomienda que se utilice un palillo de algodón para aplicar regularmente un poco de aceite de sésamo caliente, preferiblemente orgánico y prensado en frío, en el borde de ambos orificios. Después de ponértelo, inspira un par de veces rápida y profundamente hasta que puedas saborear el aceite en la parte posterior de la garganta. Esto es especialmente útil en otoño y primavera, cuando el aire es seco.

YOGA Y AYURVEDA

En la antigua India, el yoga no se consideraba por sí solo una modalidad terapéutica. Éste era el terreno de la ciencia gemela del yoga, el ayurveda. Desde una perspectiva del ayurveda, la gente tiene constituciones diferentes que influyen en la elección de los tratamientos, incluidas

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

la dieta, las hierbas, las diversas técnicas de purificación y las prácticas del yoga como las asanas, las pranayamas y la meditación. David Frawley, especialista en ayurveda, señala que a América, en parte debido a casualidades históricas, el yoga llegó muchas décadas antes que el ayurveda y ha desarrollado su propia tradición terapéutica influida por el ayurveda, pero al margen de éste. Afirma que si se quiere entender cómo pensaban los antiguos yoghis, es fundamental tener cierto conocimiento del ayurveda. Además, como una potente forma de medicina complementaria, el ayurveda también ofrece herramientas que pueden complementar la terapia de yoga.

Desde la perspectiva del ayurveda, cada persona tiene una constitución diferente o prakriti, un equilibrio de tres doshas, que se tiene que tener en cuenta al programar un tratamiento (ver tabla 4.2). La traducción literal de dosha es “lo que se desequilibra”. Quienes son creativos, están en movimiento constante y son quizá un poco impulsivos muestran, desde la perspectiva del ayurveda, signos de vata o aire. En el argot, el término “soldado del espacio” establece una metáfora parecida refiriéndose a la atención dispersa. Los pittas son personas exaltadas, tendentes a la pasión y la rabia, y con empuje para triunfar. La última dosha es el kapha, que significa tierra y agua. Los kaphas suelen ser fuertes, se mueven despacio, a veces son algo perezosos, aunque una vez que se ponen en marcha pueden ser muy trabajadores. El ayurveda considera que cada persona es una mezcla de las tres doshas, aunque generalmente una dosha predomina. Es también normal tener dos tendencias de constitución por igual, por ejemplo, ser vata-pitta, y pocas personas tienen las tres doshas equilibradas. Se cree que las diferentes enfermedades reflejan determinadas doshas. La artrosis, por ejemplo, se relaciona con el vata, y la diabetes adulta, con el kapha. Las doshas, según enseña el ayurveda, también se ven influidas por el clima, las estaciones del año y la edad.

TABLA 4.2 LAS TRES CONSTITUCIONES AYURVÉDICAS O DOSHAS

CONSTITUCIÓN	CARACTERÍSTICAS	PROBLEMAS MÉDICOS
Vata	Movimientos rápidos, flexible, creativo, fácil de distraer artrosis	Insomnio, ansiedad, piel seca, constipados,
Pitta	Profundo, diligente, apasionado, inteligente, adicto al trabajo enfermedades cardíacas	Rabia, acidez de estómago, acné, inflamación,
Kapha	Movimientos lentos, estable, fuerte, perezoso, gran resistencia sinusitis	Sobrepeso, diabetes del tipo 2, depresión,

Sandra Summerfield Kozak ha descubierto que la constitución ayurvédica puede ayudarnos a decidir qué prácticas del yoga probablemente son más útiles para nosotros y cuáles más problemáticas. Es una paradoja interesante que aquello hacia lo que tendemos –en cuanto a dieta, estilo de vida e incluso el tipo de yoga que preferimos– puede no ser lo que más necesitemos. La propuesta del yoga para alguien de dosha vata es tratar de asentarle. A través de una asana como una postura de pie, puede enseñárseles a clavar los pies en el suelo, a mantener el equilibrio levantando siempre el cuerpo con un movimiento hacia abajo. Las posturas que se realizan en cuclillas o sentado, como las flexiones hacia delante y los giros, también se consideran beneficiosas para calmar a los vata. Ejercicios como la meditación, las

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

pranayamas y las asanas muy activas, en los que se pasa rápidamente de una postura a otra, sin embargo, pueden agravar tendencias vata y presentan más riesgos en personas que no están todavía asentadas. Los pittas exaltados sacan provecho de ejercicios de yoga calmantes y de restauración, aunque les atraigan más otros tipos de yoga más enérgicos y exigentes. Si este tipo de ejercicios no se contrarrestan con una fuerte dosis de relajación, el fuego de la persona puede quemar: estallará la rabia o empeorará su acidez de estómago. Sandra pide tanto a los pittas como a los vatas que trabajen al 75% de su capacidad. Si físicamente pueden, los kaphas sacan provecho del tipo de ejercicios enérgicos a los que tienden muchos pittas y vatas. Si se les deja que se las arreglen solos, sin embargo, los kaphas tenderán a elegir un ejercicio más suave que, al ser agradable, no les supondrá el desafío que en ciertos casos pueden necesitar.

Los consejos del yoga sobre la dieta suelen verse muy influidos por el ayurveda, donde la dieta es un eje de la estrategia terapéutica. Desde una perspectiva del ayurveda, los alimentos adecuados para cada tipo de constitución se pueden agrupar por sabores. Los pittas, según el swami Shivananda, un físico holandés que se convirtió en yoghi y en médico ayurvédico, deben escoger fundamentalmente alimentos con sabores amargos, astringentes y dulces. Los vatas deben preferir alimentos dulces, salados y agrios. Lo ideal sería que los kaphas comieran alimentos picantes, amargos o astringentes. Entre los alimentos amargos, están el tallo del brócoli y la mayoría de las verduras de hoja. Los sabores agrios o ácidos se encuentran en el limón, la lima, el yogur y el kéfir. Ejemplos de alimentos astringentes son los espárragos, la alcachofa, la col, la patata y la granada. En el ayurveda, lo dulce se refiere a alimentos naturales como la fruta, los azúcares no refinados que han sido criticados en exceso. Como con los ejercicios del yoga, aquello a lo que la gente tiende puede no ser lo que mejor le sienta. Los pittas a menudo prefieren alimentos picantes, que aumentan su fuego. El ayurveda recomienda que los vatas coman alimentos calientes de textura suave para calmar sus mentes inquietas, pero generalmente prefieren tortitas de maíz, ensaladas o avena. A los kaphas les suelen encantar los postres dulces y sabrosos, pero esto agrava su tendencia a ganar peso. Este swami señala que no hay que eliminar por completo los alimentos que menos nos favorecen, sino simplemente reconocer que comerlos en exceso puede desequilibrarnos.

Recuerda que el ayurveda, aunque divide a la gente por la tendencia constitucional, reconoce que todo el mundo tiene características de las tres y que descubrir qué te sienta mejor es cuestión de ensayo y error y de una observación cuidadosa. Cuando adquieras la sensibilidad necesaria para juzgar los efectos que tienen en ti diferentes alimentos, llegarás a tus propias conclusiones sobre qué alimentos son mejores. También descubrirás que, con el tiempo o en diferentes momentos del año, la dieta ideal puede cambiar.

EL ENFOQUE DEL YOGA EN LA DIETA

Aunque a veces la gente no se da cuenta, una dieta adecuada es una parte esencial del yoga. La comida es nuestro sustento, el origen de miles de ingredientes que el cuerpo necesita para mantenernos vivos y sanos, pero también puede ser el origen de sustancias que pueden dañarnos. La dieta desempeña un papel fundamental tanto a la hora de causar y perpetuar enfermedades como para ayudar a solucionar la situación si ya se está enfermo. Seguir la dieta

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

como una herramienta para la salud y la curación concuerda tanto con la filosofía del yoga como con la medicina –y se ha resaltado mucho en este capítulo– precisamente porque es seguro y eficaz, además de ser algo que uno puede hacer por sí mismo.

Algunas de las ideas del yoga sobre la dieta se basan en los conceptos filosóficos de no violencia y compasión y, como resultado, la mayoría de los yoghis –aunque no todos– son vegetarianos. Sea cual sea la motivación, las ventajas para la salud de una dieta vegetariana incluyen un menor riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, obesidad y cáncer de colon. Los vegetarianos normalmente tienen la presión sanguínea y los indicadores de colesterol bajos. Desde una perspectiva del yoga, la alimentación debe potenciar el equilibrio y, por supuesto, un estado sátvico de la mente.

Desde la perspectiva del yoga y del ayurveda, los alimentos frescos son mejores porque la comida pierde prana, o energía vital, cuando se conserva o se procesa –incluso cuando se conserva en frío o se recalienta. La ciencia occidental también respalda la idea de que los alimentos frescos son mejores. Además de que la cantidad de vitaminas es mayor, la comida sabe mejor. Cuando mi madre era una niña y vivía en Vermont, se ponía el agua a hervir en la cocina antes de ir al campo a recoger el maíz para poder cocerlo al regresar. De hecho, podían notar la diferencia de frescura si había que esperar a que el agua hirviera para cocer el maíz.

La mayoría de los alimentos procesados tienen grandes cantidades añadidas de sal, azúcar y grasas no saludables, mientras que gran parte de la fibra y muchas vitaminas y fitoquímicos (químicos de las plantas) se pierden en la elaboración y el almacenamiento. Aunque algunos pueden haber sido añadidos, lo puedes comprobar en la etiqueta, lo que tomas no es lo mismo que la verdura fresca, los cereales, la fruta, las semillas o los frutos secos. Estos alimentos son ricos en vitaminas naturales y fitoquímicos, incluidos muchos que no se añaden a los procesados y otros que todavía no se han identificado, que actúan de forma sinérgica.

En el mundo moderno, puede resultar difícil evitar comer alimentos en conserva, procesados o recalentados, pero el principio se mantiene: es mejor comer alimentos frescos siempre que sea posible. Cuanto más frescos, mejor. Los productos cultivados cerca de donde vives pueden entregarse antes y, por eso, son preferibles. Lo mejor (si no puedes cultivarlos tú mismo) es comprarlos en un mercado agrícola y conocer a la gente que ha plantado y cuidado las cosechas o criado a los animales. Recuerda también que las verduras y las frutas congeladas inmediatamente después de la recolección tienen un contenido más alto de vitaminas que los alimentos frescos que tardan tiempo en ser consumidos.

Aunque toda nuestra atención debería centrarse en llevar una dieta rica en vitaminas y otros antioxidantes naturales, hay pruebas que demuestran la seguridad y la eficacia de tomar un complejo vitamínico todos los días –a pesar de que los hombres y las mujeres menopáusicas deben evitar los complejos vitamínicos que contengan hierro, a no ser que sus niveles de hierro estén bajos. Algunas personas (especialmente las mujeres menopáusicas) también necesitan tomar un suplemento de calcio para mantener los huesos fuertes, y cada vez más pruebas sugieren que mucha gente se beneficiaría también de un suplemento de vitamina D. Yo personalmente tomo dosis pequeñas diarias de varios antioxidantes y ácidos grasos omega-3, pero he basado mi elección en cálculos hechos con cierta base más que en una ciencia exacta. En la vida real, a menudo hay que tomar decisiones antes de disponer de suficientes pruebas. Lo único que se puede hacer es aprender todo lo posible y tratar de ofrecer la mejor respuesta,

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.

intentando siempre pecar de precavido. Los suplementos que contienen varias de las formas de vitaminas afines –una pastilla que contenga "mezcla de carotenoides", por ejemplo, en vez de vitamina A pura o beta-carotenos– son lo más parecido a una comida completa y pueden resultar ser más eficaces y menos tóxicos.

Quizá hayas oído el dicho "somos lo que comemos". Desde la perspectiva del yoga, sin embargo, no somos sólo *lo que* comemos, sino también *cómo* lo comemos. El yoga te anima a ser consciente de cada pedazo de comida que te llevas a la boca, sintiendo su sabor, su textura y su temperatura. Los yoghis sugieren que pensemos de dónde vienen los alimentos y estemos agradecidos a quienes los cultivaron y prepararon (incluidos nosotros mismos si hemos sido los cocineros). Para potenciar la conciencia y una mejor digestión, el yoga dice que se coma despacio y sin estar distraídos. Es mejor no leer o ver la televisión mientras masticamos y, en lugar de ello, prestar atención a la comida que se tiene delante. Llena sólo tres cuartos de tu estómago, siéntate para comer y no comas con prisas. Si puedes hacer del comer una forma de meditación, más sano será. No siempre es posible pero cuánto más lo hagas, mejor. Esta conciencia suele evitar que nos sobrealimentemos y suponer un gran cambio en nuestro peso (ver capítulo 27).



Usar solamente las asanas, la forma de yoga que más se practica en Occidente, y ninguna otra herramienta del yoga es casi como usar sólo una terapia de medicamentos sin una dieta, ejercicio y reducción del estrés para intentar bajar la presión sanguínea o el nivel de colesterol. Dicho esto, para muchos occidentales, las asanas constituyen un buen punto de partida, y las posturas de yoga pueden ser todas por sí mismas potentes herramientas de curación. A aquellos que están preparados para más, sin embargo, los animo a comenzar una pranayama básica, como la bhramari y la ujjayi suave (ver página 15), y empezar a meditar cuanto antes. A largo plazo, un tratamiento de yoga completamente sinérgico y con varias ramificaciones que incluyan asanas, pranayamas, meditación, dieta, filosofía, servicio y otras herramientas te llevará posiblemente mucho más lejos en tu camino hacia la salud y la curación.

Lo que se trata en este capítulo puede considerarse una propuesta tántrica para la salud. En contra de la creencia popular, el tantra no trata solamente sobre sexo. Los maestros tántricos buscaban la misma libertad que otros yoghis, pero eran enormemente pragmáticos y estaban dispuestos a emplear cualquier herramienta que pudiera ayudarles a alcanzar sus metas, incluso aquéllas rechazadas por los yoghis clásicos. El yoga como medicina es igual de pragmático e integrador y está dispuesto a incluir cualquier modalidad curativa que sea segura y pueda ayudar, sin importar que haya sido etiquetada como convencional o alternativa, reduccionista, natural o incluso no científica y metafísica.

Dolores adoptó este enfoque global del yoga y no sólo ha mejorado su salud, sino que también ha transformado toda su vida. "Todo empezó con el yoga", dice ella. Hasta se podría afirmar que fue su aventura con el yoga lo que llevó tanto amor a su vida. El yoga enseña que tendemos a atraer la energía que desprendemos, ya sea rabia, negatividad y violencia, o generosidad, compasión y amor. Esto, de nuevo, es el karma. Dolores ha escogido claramente el camino del amor: el amor de Dios, el amor de su comunidad y su propio amor, y ahora, allá donde mire, encuentra amor a cambio.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:44:08.



LA PRÁCTICA DEL YOGA

Al principio tienes que hacer un hueco para el yoga
en tu vida diaria y darle el lugar que se merece.
Después de cierto tiempo, el propio yoga te agarrará
de los pelos y te hará practicarlo.
—VANDA SCARAVELLI

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

PRACTICAR YOGA DE FORMA SEGURA

No contraigas el cerebro cuando estires el cuerpo.
—B. K. S. IYENGAR



Unas semanas antes de mi primer viaje a la India para investigar el yoga terapéutico en su lugar de origen, sentí un hormigueo raro en la mano derecha. Después de unos minutos, durante los que pensé en causas graves, como un tumor cerebral o esclerosis múltiple, decidí que probablemente fuera algo mucho más normal y en absoluto tan serio: el síndrome del túnel carpiano. Resultó ser una enfermedad relacionada, llamada síndrome del desfiladero torácico, en la que los nervios y los vasos sanguíneos que van al brazo se comprimen en el pecho o en el cuello.

Me imaginé que el síndrome del desfiladero torácico debía de estar relacionado con la asimetría en mi pecho, algo que descubrí gracias al yoga. Al pensar en ello, me resultó fascinante que en todos sus años de conocimiento médico y experiencia, ningún médico hubiera descubierto este desequilibrio estructural, obvio para cualquier profesor de yoga. Durante el mes siguiente, modifiqué mis ejercicios, evitando las posturas que parecían empeorarlo. Para cuando salí hacia la India, los síntomas habían disminuido, aunque el cosquilleo me molestó un par de veces durante los largos vuelos a Bangalore.

En seguida me di cuenta de que, curiosamente, los síntomas eran un regalo. Tenía planeado visitar varios centros de terapia de yoga para observar su trabajo. Ahora, en vez de sólo mirar, cuando fuera posible, iba a someterme a análisis y tratamiento en manos de expertos a los que pensaba estudiar. Esto me permitiría probar sus sugerencias y ver cuáles me funcionaban. Aunque no era un experimento científico con grupo control, la experiencia me había demostrado que una exposición práctica directa como ésa puede enseñar cosas que quizá no se comprenderían de otra forma.

Una de mis primeras sorpresas me la llevé en Chennai (Madrás), donde pasé un par de semanas en el Krishnamacharya Yoga Mandiram, un centro de terapia de yoga dirigido por T. K. V. Desikachar, hijo del legendario Krishnamacharya. Allí, los profesores me dijeron que tenía que dejar cuanto antes de realizar la postura sobre la cabeza, la postura sobre los hombros y la postura del arado –posturas muy trabajadas en el yoga de Iyengar, que es mi práctica principal. De hecho, había ido aumentando de forma paulatina el tiempo que pasaba en la postura sobre la cabeza y, en los últimos meses, había alcanzado los diez minutos al día. El profesor del Krishnamacharya Yoga Mandiram me dijo que la postura sobre la cabeza y otras asanas que me pedían que dejase de practicar podían estar causando o agravando mis problemas, comprimiéndome el cuello y la columna, algo que no se me había ocurrido a mí. Para afrontar el problema, me recomendaron una serie de ejercicios de inclinación hacia atrás suaves y otras posturas diseñadas para abrir el pecho. Pocos días después, durante un

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

seminario de terapia de yoga, me di cuenta de que, por primera vez en un mes, el brazo no se me había dormido ni una sola vez en todo el día.

Al pensar en ello, me di cuenta de que nunca había disfrutado del todo de la postura sobre la cabeza, la postura sobre los hombros y de la postura del arado (figura 5.1). La postura del arado en concreto me hacía sentir claustrofobia, una sensación que no había experimentado antes. Aunque hasta me parecían desagradables, intentaba no ceder y hacer las posturas con el resto de la clase, debido a los beneficios que se les atribuían. Ahora creo que la claustrofobia era un indicio claro de que algo no estaba bien. Es interesante el hecho de que Desikachar y sus seguidores, por motivos de seguridad, casi nunca enseñan la postura sobre la cabeza. Pero, para mucha gente, si puede realizarse de forma segura, la postura sobre la cabeza puede ser de hecho muy beneficiosa, razón por la cual el propio Krishnamacharya la llamó la reina de las asanas.

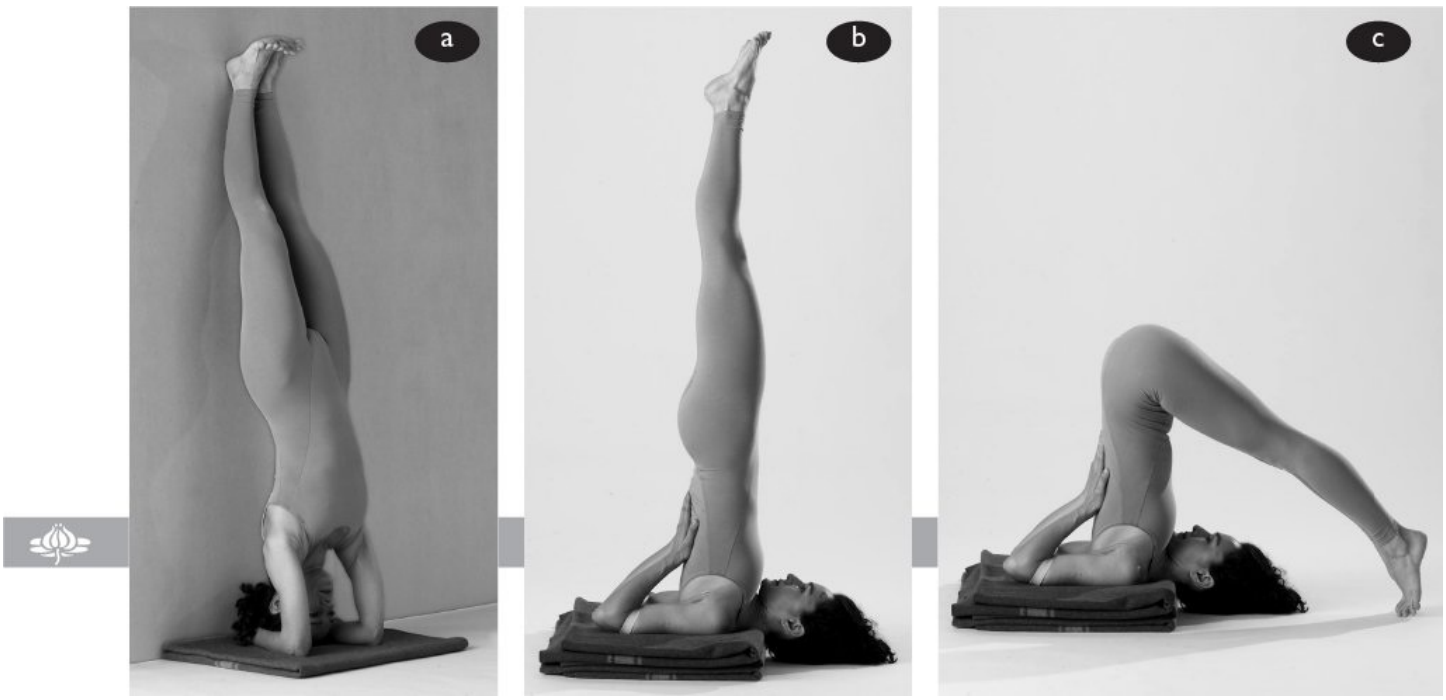


Figura 5.1

a) Postura sobre la cabeza **b)** Postura sobre los hombros **c)** Postura del arado

Lo primero es no hacer daño

El ahimsa, la primera rama de Patanjali y la base del yoga, coincide con el principio de acción fundamental de la medicina expresada por Hipócrates: *Lo primero es no hacer daño*. En términos prácticos, significa que cuando se practica yoga, siempre se ha de pecar de precavido. Ve despacio, respeta los límites de tu cuerpo y escucha su sabiduría innata. Cuanto más yoga practiques, más acceso tendrás al sentido intuitivo de qué es bueno para ti y qué no lo es. Mi cuerpo, sin duda, me había estado hablando, pero yo había elegido ignorar lo que estaba diciendo. Tuvo que subir la voz, con el síndrome del desfiladero torácico, para captar mi atención.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

Como todo ejercicio físico, la práctica de posturas de yoga no está exenta de riesgos. Puedes causar una distensión en un músculo, que una articulación se inflame o caerte y hacerte daño. Realizado con cuidado, el yoga es una de las formas más seguras de actividad física que puedes practicar. Si tomas precauciones básicas, te lo enseñan correctamente y lo practicas con atención, los riesgos son bajos, especialmente si se comparan con los beneficios potenciales. Evidentemente, estas condiciones pueden empeorar si se es del tipo de persona que se vuelve competitiva en una clase de yoga.

No todos los ejercicios de yoga son beneficiosos para todo el mundo. Esta afirmación cobra más sentido cuando se recurre al yoga por problemas de salud. Ciertos problemas médicos hacen que las probabilidades de lesionarse con determinados ejercicios de yoga sean demasiado altas. Es a lo que los médicos llaman ejercicios contraindicados. Si tienes cualquier duda sobre lo apropiado de alguna postura, técnica de respiración u otro ejercicio, asegúrate de hablar tanto con el médico como con un profesor de yoga con experiencia –y siempre peca de precavido. Repasaremos las contraindicaciones con más detalle en los capítulos sobre las diferentes enfermedades, en la tercera parte del libro. Casi todo, de todas formas, se trata de sentido común. Si algo te hace daño, no lo hagas. Si una postura te resulta incómoda, abandónala.

Si tienes problemas de salud o tomas una medicación que pueda influir en la seguridad de una postura determinada, díselo a tu profesor de yoga. Acércate al profesor antes de clase o, si el tiempo o la privacidad es un problema, pregúntale si le puedes escribir o llamar. Si no te sientes cómodo dándole a tu profesor todos los detalles, puedes decirle: “Tiendo a marearme debido a la medicación, por eso necesito abandonar las posturas lentamente”. No tienes que explicar qué medicamento es o por qué se te está tratando.



No es raro en quienes empiezan a practicar yoga de forma regular que su necesidad de tomar medicación disminuya.Tienes que tener especial cuidado si estás tomando fármacos para la presión sanguínea o la diabetes, porque una dosis que era eficaz puede reducir los niveles de presión sanguínea o de azúcar en sangre de forma peligrosa. El cambio se suele dar de forma gradual a lo largo de varias semanas o meses, pero puede ocurrir antes si aceleras la práctica rápidamente. No es recomendable dejar de tomar ningún medicamento o cambiar la dosis sin consultarlo con el médico. Si estás atento a los cambios en la presión sanguínea y en los niveles de azúcar en sangre y se los comunicas a tu médico, puedes ayudar a evitar posibles problemas.

Un aspecto importante para mantenerse seguro con el yoga es sintonizar con cómo te sientes tanto durante la práctica como después. El cuerpo puede estar dolorido, por ejemplo, el día después de una sesión intensa. Un leve dolor en los músculos está bien, pero deberá pasarse rápidamente. Sin embargo, las articulaciones no deberán nunca doler más de lo normal, ni durante el ejercicio, ni después. Si duelen, es señal de que estás haciendo algo mal, por ejemplo, no alineando correctamente los huesos o haciendo más de aquello para lo que estás preparado en ese momento. Algunos alumnos quizá se sientan bien físicamente después de un ejercicio, pero después pueden sentirse medio dormidos o excitados e incapaces de dormir. Esto es de nuevo señal de haber exagerado las cosas y quiere decir que hay que analizar minuciosamente la práctica.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

Esforzarse demasiado

Durante mi estancia en Puna, cuando estudiaba en el Instituto Iyengar, di una clase con Prashant Iyengar, hijo del conocido maestro. Prashant nos dijo que, si mirábamos las cientos de fotos de su padre que llenaban el centro, veríamos "muchas posturas, pero una sola cara". Quería decir que, sin importar la postura que hiciera, la expresión de su cara nunca cambiaba. Guruji, como Prashant lo llamaba, siempre reflejaba una especie de relajación interior, aun cuando practicase la asana más difícil. Al revisar Prashant a los alumnos intentando la postura, relativamente simple, que estaba enseñando ese día, vio "una postura y muchas caras", mientras los alumnos hacían muecas y se les salían los ojos de las órbitas o se estiraban para hacerlo bien.

Los alumnos siempre intentan conseguir la forma superficial de una asana –tratan de imitar a sus profesores o la foto de una revista– aun cuando su cuerpo y su respiración les estén diciendo que no están todavía preparados. Esto no es una acción equilibrada, no hay sintonía. Es imponer algo desde fuera. El profesor de Viniyoga Leslie Kaminoff dice que conseguir una forma clásica de una postura no es algo realista en el caso de mucha gente. Debido a las diferencias anatómicas, las posturas de yoga que algunos pueden hacer fácilmente son simplemente imposibles para otros. "Algunas personas se torturan innecesariamente", afirma, "por su incapacidad para realizar ciertas asanas sin darse cuenta de que es algo inherente a las proporciones de su cuerpo o forma física". Si tienes las piernas o los brazos gruesos, o si tus extremidades son cortas en relación con el tronco, por ejemplo, quizá no seas nunca capaz de agarrarte las manos por detrás de la espalda en ciertos giros o pasar una pierna por detrás de la otra en la postura del águila. Intentar hacer que ocurra lo imposible puede causar frustración y dolor. Si te sientes desanimado, también cabe la posibilidad de crear conciencia mediante el autoanálisis. ¿Por qué –quizá te preguntes– estás tan preocupado por hasta dónde puedes llegar en una postura? ¿Es por cómo se te ve? ¿Sientes que debes competir con los demás? Las preocupaciones como éstas no tienen nada que ver con el yoga de verdad y pueden debilitar su poder curativo. Mucho más importante que la forma externa, cree Leslie, es si, como resultado del yoga, eres capaz de respirar con más eficacia y andar con algo menos de dolor.



En su *Yoga Sutras*, Patanjali subraya la necesidad, en una postura de yoga, de equilibrar el esfuerzo (sthira) con la comodidad (sukha), la estabilidad con la relajación. La respiración es generalmente el signo más fiel de cómo lo estás haciendo en este sentido. En todo momento, durante el ejercicio, debes ser capaz de respirar despacio, profundamente y de forma regular. Si estás haciendo más de lo que deberías, casi siempre se reflejará en una respiración rápida y a veces entrecortada. Si sigues tu respiración con atención, esto no sólo te calmará, sino que también podrá evitarte problemas.

Luchar por conseguir algo para lo que nuestro cuerpo no está preparado o equipado anatómicamente puede causarnos cierto daño. El profesor de yoga Roger Cole dice que, si no se fuerzan las cosas, se previenen el 99% de las lesiones en yoga. Para nuestra seguridad, hemos de hacerlo despacio y de forma regular. Crea tu práctica con el tiempo y ten paciencia. Incluso si tú –u otra persona– crees que deberías estar progresando más rápido, sólo podrás seguir adelante cuando tu cuerpo y tu respiración te indiquen que es el momento adecuado.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

Jugar con ventaja

Normalmente, en una postura de yoga que mantienes durante varios segundos, seguirás con esa postura hasta que aparezca la primera resistencia para avanzar en el movimiento. En ese punto, deberás parar y respirar despacio, profunda y suavemente. Poco después, algo puede soltarse, lo que indica que puedes seguir profundizando en la postura. Este proceso puede repetirse varias veces. Los yoghis lo llaman "jugar con ventaja". La resistencia al movimiento generalmente surge de músculos acortados o que se contraen de forma refleja para evitar lesiones. Cuanto más rápido y forzado sea el movimiento, más probable será que el músculo se contraiga y arruine tus esfuerzos. Es uno de los mecanismos de protección del cuerpo. Si intentas terminar por la fuerza con esa resistencia, puedes generar microrroturas de las fibras musculares. Si respiras y suavizas la postura, puedes encontrar una apertura inesperada.

Dolor bueno y dolor malo

En el yoga, la filosofía de "quien algo quiere, algo le cuesta" no funciona, simplemente. Si estás haciendo que te duela es señal de que estás haciendo algo mal, o sencillamente haciendo demasiado. Sin embargo, algunos ejercicios de yoga seguros son, por otro lado, muy intensos. Cuando los músculos isquiotibiales se estiran en una flexión de pie, por ejemplo, crean una sensación que puede incitarte a abandonar enseguida la postura. A menudo, si te echas un poco hacia atrás y respiras profundamente, el estiramiento será más profundo y será seguro continuar con la postura. Sin embargo, si notas un dolor agudo en la parte trasera de la rodilla mientras haces la flexión hacia delante, esto puede indicar que se está comprimiendo una de las estructuras internas de la articulación o se están tensando los ligamentos que la sostienen, y la mejor opción es abandonar la postura cuanto antes. "Seguir trabajando" cualquier dolor agudo o repentino, o cualquier molestia en una articulación, es una mala idea. "Si te duele una articulación", dice Leslie Kaminoff, "ese dolor no es bueno. Ahí no hay nada que quieras estirar o cambiar. Para. Revisa tu alineación e intenta hacerlo de modo que no sientas ese dolor en la articulación". Si no es posible, puede que no debas hacer esa postura.

En general, cualquier molestia en estiramientos de yoga deberá ser de suave a moderada y estar fundamentalmente localizada en el centro del músculo, en lugar de cerca de los tendones junto a los huesos. Como quizá no sepas dónde está cada músculo, y menos todavía dónde se sitúan los tendones, lo mejor es hablar con un profesor sobre cualquier síntoma del que no estés seguro–y mientras tanto, pecar de precavido. Al profundizar en tu conciencia con la práctica continuada, serás cada vez más capaz de juzgar por ti mismo lo que es seguro.

En contra de la creencia popular, las personas flexibles son las que más riesgo de lesiones tienen con el yoga. A veces se lesionan moviendo las articulaciones más de lo que es seguro. En una extensión, por ejemplo, alguien con una zona lumbar con movilidad puede arquearla hasta un punto dañino mientras no está dando el movimiento suficiente a la parte media y superior de la espalda. Muchos alumnos flexibles también tienen poca conciencia de su cuerpo; pueden moverse, pero no pueden afirmar con precisión lo que están haciendo. Esto puede generar alineaciones de las articulaciones incorrectas y peligrosas. Además otro factor

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

de riesgo es que los músculos de los alumnos flexibles suelen ser débiles. Los músculos débiles tampoco protegen las articulaciones y pueden desgarrarse con más facilidad. En lugar de intentar profundizar tanto como sea posible en cada postura, las personas muy flexibles necesitan retroceder desde la asana avanzada y centrarse en su lugar en ejercicios que trabajen la fuerza.

Mantener la seguridad en una clase de yoga

Vigila la presión de los compañeros. Nadie quiere sentir que no puede hacer lo que todo el mundo está haciendo. Aun siendo naturales, los sentimientos de ese tipo no caben en el yoga. El yoga trata sobre la sintonía con el paisaje interior, no con vanagloriarse o preocuparse con qué están pensando los otros. El deseo de insistir en una postura que el cuerpo está indicando que no es correcta (o todavía no es correcta) para ti tendrá que provocar un profundo análisis de uno mismo, svadhyaya. Si sientes que estás mejor sin hacer algo, compártelo con el profesor. Siempre puedes hacer otra postura mientras el resto del grupo termina. Los buenos profesores propondrán una alternativa. Si el profesor no quiere que hagas una postura o ejercicio de respiración en particular, deberías hacerle caso. Especialmente si eres nuevo en el yoga y todavía no has desarrollado el tipo de conciencia corporal que nace de una práctica continuada, un buen profesor juzgará mejor que tú si un ejercicio concreto no es adecuado.

Aunque las clases pueden ser una forma correcta de medicina preventiva, muchas no son adecuadas para alguien que sufre una enfermedad crónica o un problema grave. Algunos profesores, especialmente los que tienen muchos años de experiencia, son capaces de adaptar lo que enseñan a personas con problemas de salud concretos. Antes de dar por sentado que éste es el caso y aparecer en clase sin más, habla con el profesor para ver si la clase es adecuada para ti.



Las lesiones en yoga ocurren con frecuencia durante las transiciones entre una postura y otra. Es normal prestar mucha atención durante la postura, pero cuando el profesor pide que se abandone la postura, se actúa de forma poco consciente. Por seguridad, presta tanta atención, si no más, a las transiciones como a las propias posturas.

La seguridad en los ajustes

Los alumnos de yoga se lesionan a menudo con técnicas demasiado agresivas, cuando un profesor –en general uno con poca experiencia– intenta dirigir o forzar el cuerpo hacia una postura de yoga. Yo mismo me he lesionado así en clase. El mayor riesgo, una vez más, lo tienen los más flexibles. Tienes todo el derecho a negarte educadamente si no te sientes cómodo con una técnica. Muchos profesores os dirán que lo hagáis desde el comienzo de la clase.

Algunas técnicas son de por sí más peligrosas que otras. Roger Cole cree que los ajustes en la postura del loto (padmasana) son un riesgo concreto para las rodillas. Sugiere que uno sólo permita un ajuste si confía en que el profesor sabe lo que está haciendo. Una fuente habitual de

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

lesiones, dice, es cuando “los profesores ‘ayudan’ empujando sobre las espaldas en la flexión hacia delante”, una técnica que Roger cree que no ha de hacerse casi nunca. Si alguna vez intentan ajustarte una flexión hacia delante, sugiere flexionar rápidamente las rodillas, lo cual reduce el riesgo de sufrir una lesión.

Las formas más seguras no son ajustes propiamente dichos sino más bien una técnica manual cuyo fin sea dirigir la conciencia del alumno hacia una zona en concreto de su cuerpo. Tom Alden describe la primera vez que trabajó con B. K. S. Iyengar en India. Iyengar pasó su mano por la parte exterior del muslo de Tom y “su contacto trajo conciencia y la dirección de su contacto aportó dirección a la acción. Despertó mi inteligencia”. Esto es algo muy diferente –y mucho más seguro– a cuando un profesor nos disloca una parte del cuerpo para profundizar en una postura.

Yoga en un ambiente cálido y húmedo

En parte debido a que el calor favorece la relajación muscular a la vez que relaja la mente y el sistema nervioso, el yoga generalmente se hace en una habitación caliente. En algunos estilos, en particular el bikram y varios tipos denominados “hot yoga”, se calienta la habitación fuertemente hasta 38ºC. Como suele haber muchos cuerpos que sudan abundantemente en estas clases, la habitación en seguida se vuelve también húmeda. Aunque el calor y la humedad pueden favorecer la profundidad de las posturas, también aumentan el riesgo de deshidratarse y sufrir ataques al corazón, y son especialmente peligrosos para gente con esclerosis múltiple, epilepsia, síndrome de la fatiga crónica, fibromialgia y enfermedades inflamatorias como el lupus o la enfermedad de Crohn, así como para las embarazadas. El calor también aumenta hasta donde se estiran los ligamentos y esto puede causar lesiones. Por suerte, los cuerpos se acostumbran a condiciones de calor y humedad con el tiempo. Esto se consigue de forma segura avanzando paulatinamente a lo largo de varias semanas. Si dejas de practicar hot yoga durante un mes o dos, sin embargo, quizá tengas que empezar el proceso de nuevo.



Cuando hace calor y humedad, es fácil deshidratarse. Para evitar este problema potencialmente grave, es necesario beber abundante líquido no sólo durante la clase de hot yoga sino también antes y después. Algunos profesores de hot yoga no dejan que los alumnos beban agua durante la clase, una política poco segura en mi opinión. Dado que el alcohol puede causar una ligera deshidratación, beber la noche anterior aumenta el riesgo. Un ritmo cardíaco permanentemente alto es en general el primer signo de deshidratación, por lo que quizá sea conveniente tomarse el pulso durante y después de la clase.A no ser que estés en muy baja forma física (en cuyo caso deberás empezar con un tipo de yoga menos intenso), si tomas suficiente líquido, tu ritmo cardíaco deberá volver casi a su estado normal al cabo de unos minutos una vez que hayas parado el ejercicio.

Si tienes más de cincuenta años y no has practicado de forma habitual, es mejor que hagas una prueba de esfuerzo antes de empezar con el hot yoga u otro estilo activo, ya que cabe la posibilidad de que el trabajo intenso cause un ataque al corazón. Cuantos más factores de riesgo de sufrir un ataque al corazón se reúnan –como fumar, sufrir diabetes o hipertensión, tener el colesterol alto o antecedentes familiares de ataques al corazón prematuros– y cuanto más agresivo sea el ejercicio que realices, más importante será esta prueba y antes deberás

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

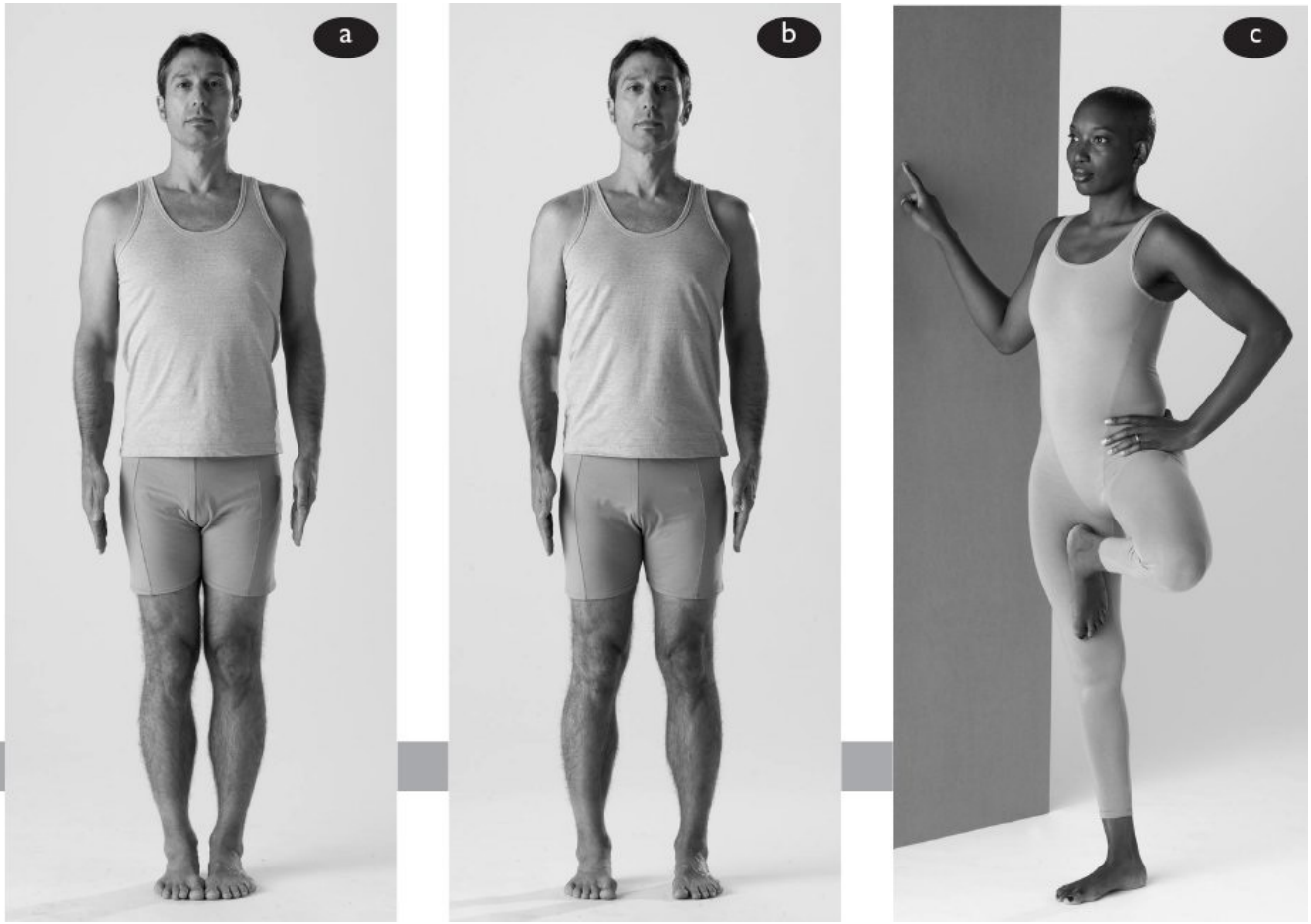
McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

hacerla. Si la práctica que haces es suave, como el viniyoga o el yoga integral, un análisis como éste quizá no sea necesario. Para ver las descripciones de la intensidad de los diferentes estilos de yoga, consulta el capítulo 6.

Evitar caídas

Con las posturas de yoga es posible caerse, en concreto con posturas de equilibrio como la postura sobre la cabeza o la postura del árbol. Esto puede preocupar a personas débiles o a quienes padecen osteoporosis y pueden romperse una cadera u otro hueso. Las personas con afecciones sanguíneas o registros de plaquetas bajos y las que toman medicamentos anticoagulantes (como heparina o warfarina) tendrán que ser precavidas o evitar por completo las posturas de equilibrio, ya que una caída puede causarles lesiones y hemorragias internas graves. Es obvio que una caída también puede herir a alguien que esté cerca.

Ampliar la posición en posturas como la tadasana (figura 5.2b) puede reducir el riesgo de sufrir caídas. Otra estrategia consiste en hacer posturas de equilibrio como la del árbol con la espalda cerca de una pared o tocando ligeramente con los dedos la pared, para que te resulte más fácil mantener el equilibrio (figura 5.2c). Si el equilibrio es un problema para ti, la mayoría de las posturas de pie pueden hacerse frente a una pared o una barra. Además, en las posturas que se realizan de pie, estarás más estable si aprendes a apoyar los pies del todo y distribuyes el peso por igual entre el antepié y el talón, y entre la superficie delantera, trasera, interior y exterior de la planta de ambos pies.



Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

Figura 5.2

a) Tadasana **b)** Tadasana con los pies alineados con los hombros **c)** Postura del árbol con los dedos apoyados en la pared

Pranayama y meditación

Desde un punto de vista psicológico, los ejercicios de respiración hechos de forma incorrecta son una de las herramientas de yoga más peligrosas. La tradición del yoga recoge historias de gente que ha sufrido reveses psicológicos después de seguir ejercicios de respiración activos sin la supervisión adecuada, concretamente quienes intentan hacer demasiado muy pronto, aunque no se sabe si esto es habitual. Según Aadil Palkhivala, "las pranayamas son para el sistema nervioso lo que las asanas son para los sistemas óseo y muscular". Afirma que una asana demasiado intensa puede dañar músculos, huesos y cartílagos, y que una pranayama muy intensa puede dañar los nervios. Excepto los ejercicios más simples como la ujjayi básica y la bhramari (ver capítulo 1), las pranayamas tienen que hacerse bajo la supervisión de un profesor experimentado.

Al igual que la pranayama, la meditación puede no ser adecuada (ni siquiera posible) para personas muy ansiosas o deprimidas. Se conocen casos de personas que han sufrido crisis psicológicas tras una meditación profunda, especialmente en retiros largos. Cualquiera que sufra una depresión clínica, tenga un historial de esquizofrenia o padezca otros problemas psicológicos graves tendrá que consultar a un profesional de la salud mental antes de empezar a practicar con la meditación. Al igual que con las pranayamas, a algunas personas con dificultades con la meditación, debido a su nerviosismo o su inquietud, les puede resultar más sencillo mantener los ojos abiertos. Los ejercicios de meditación guiada también les resultarán más fáciles que los esfuerzos autodirigidos.

Algunas personas que normalmente no son propensas a la ansiedad pueden ponerse nerviosas al intentar meditar. También es común en algunos alumnos sentir una corriente de emociones al hacer la savasana u otras posturas de restauración o al realizar asanas como la extensión, la flexión o las rotaciones. La meditación es un punto en el que afloran los traumas psicológicos que han sido apartados. El resultado puede ser muy desagradable, pero lo que se aprende durante la meditación ayuda a superar sucesos dolorosos de la vida y conduce a un nivel de felicidad y tranquilidad que no se ha sentido antes. Si surgen problemas, puede ser útil trabajar con un profesor de yoga con experiencia en meditación y, si fuera necesario, con un psicoterapeuta.



Si aprendes a prestar atención, la calidad de la respiración suele ser el mejor indicador de si la pranayama es adecuada. En concreto, presta especial atención a la respiración inmediatamente posterior al ejercicio. Digamos, por ejemplo, que alargas la respiración, lo cual tiene efectos tranquilizantes. Si acabas jadeando o forzando la respiración de algún modo en la siguiente respiración, está claro que has sido demasiado agresivo y tienes que volver atrás. La otra zona fundamental de respuesta es la mente. Si te sientes agitado o adormilado después de un ejercicio, algo no funciona. En esos casos, la mayoría de los expertos te recomendarían que dejases el ejercicio por ese día y simplemente te relajases con una savasana buena y larga o con otro ejercicio de restauración. Al día siguiente podrás intentarlo de nuevo, rebajando la intensidad del ejercicio. Si duermes mal o te sientes agitado al día siguiente, quizá tengas que esperar un poco más. Como siempre, si tienes alguna duda, consulta a un profesor experimentado.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

Yoga durante la menstruación

La mayoría de los profesores de yoga creen que ponerse cabeza abajo durante el período está contraindicado, pero muchas alumnas deciden ignorar esta recomendación. ¿Arriesgan así su salud? Algunos profesores advierten de que la inversión durante la menstruación puede hacer que la sangre se salga fuera de las trompas de Falopio y termine causando endometriosis, una enfermedad dolorosa en la que pequeños grupos de células uterinas crecen en la cavidad abdominal. Existen pruebas científicas que indican, sin embargo, que la llamada menstruación retrógrada aparece en más del 90% de las mujeres –la mayoría de las cuales nunca padecen endometriosis. Simplemente no se sabe si la inversión aumenta el retraso de flujo o el riesgo de endometriosis.

Creo que lo mejor es abstenerse de invertirse cuando el flujo es abundante. Además de cualquier otra consideración, éste suele ser el momento en el que los dolores de vientre son más intensos, y los niveles de energía, más bajos. En la mayoría de las mujeres, estos síntomas aparecen fundamentalmente durante los primeros días del período, aunque no siempre. Las inversiones cortas, de un minuto o menos, especialmente durante los últimos días del período, tienen menos posibilidades de causar problemas que otras más duraderas. Una alternativa a las inversiones normales son las posturas en las que se sitúa la cabeza por debajo del corazón pero se mantiene la pelvis al mismo nivel, como la postura del puente con apoyo (figura 5.3). Esta postura es también reconstituyente y puede realizarse de forma segura en momentos en que la energía esté baja.

Si, a pesar de las dudas sobre los riesgos, quieres hacer inversiones durante el período, parece razonable que ajustes los ejercicios a los síntomas y las reacciones de tu cuerpo al ponerte cabeza abajo. Especialmente si eres una profesional experimentada o has desarrollado de otra forma tu conciencia interior, observa qué ocurre con tu nivel de energía y tu flujo menstrual si te inviertes. Si sintonizas con tu cuerpo y no sientes ningún problema o incomodidad durante la postura o en las horas siguientes, no creo que te causes ningún daño duradero. Una breve interrupción del flujo seguida de la hemorragia normal no es preocupante. Si muestras algún síntoma, lo más inteligente es detener el ejercicio.



Figura 5.3

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

La postura del puente con apoyo sobre un cojín tiene los mismos efectos relajantes que la postura sobre la cabeza o sobre los hombros sin influir en el flujo menstrual.

Yoga durante y después del embarazo

Lo mejor es asistir a clases (o estudiar en privado) con un profesor que tenga experiencia trabajando con mujeres embarazadas, o ir a una de las cada vez más numerosas clases especiales para embarazadas. Es fundamental para la salud del feto evitar la deshidratación y el exceso de calor. Por eso, si una mujer embarazada practicaba habitualmente bikram o "hot yoga" antes de quedarse embarazada, tendrá que cambiar a una práctica más suave hasta después del parto.

Una preocupación principal del yoga durante el embarazo tiene relación con los niveles más altos de la hormona relaxina. La relaxina ayuda a relajar los ligamentos que conectan los huesos del pubis para favorecer el parto, pero también causa el estiramiento de otros ligamentos del cuerpo. Si haces yoga en ese momento, descubrirás nuevos niveles de flexibilidad de tu cuerpo, pero esta flexibilidad puede tener cierto precio –inestabilidad de las articulaciones. Esto significa que no es seguro esforzarte al máximo, como antes de quedarse embarazada. En su lugar, es mejor practicar de forma suave y sin objetivos concretos. Concéntrate en la calidad de la experiencia, mantén la respiración suave y olvida toda lucha para ir más allá. Esto puede ser difícil para muchas mujeres, pero es lo mejor para una y para el bebé.

Aunque los profesores no coinciden en qué posturas consideran más adecuadas durante el embarazo, aquí tienes algunos consejos. Si el riesgo de aborto es alto, algunos profesores recomiendan evitar las asanas durante el primer trimestre. Después del primer trimestre, evita las rotaciones activas o flexiones hacia delante con las piernas juntas, ya que puedes presionar el útero. Las flexiones se harán casi siempre con la espalda cóncava (figura 5.4) para evitar llevar el borde inferior de la caja torácica hacia el útero. Las posturas que estiran el abdomen, como las extensiones, también pueden estirar la línea alba, la estructura fibrosa que separa los músculos rectos en la parte delantera del abdomen, que ya está siendo estirada por el embarazo. Los ejercicios que superan las extensiones moderadas están contraindicados. Evita los saltos para colocarte en una postura o cualquier otro movimiento forzado durante todo el embarazo, pero especialmente en el tercer trimestre. La mayoría de los profesores creen que las mujeres sólo deberían hacer inversiones como la postura sobre la cabeza y la postura sobre los hombros si ya las practicaban antes de quedarse embarazadas, y algunos profesores recomiendan saltárselas del todo. Si se hacen posturas cabeza abajo, quizá haya que dejar de practicarlas en las últimas fases del tercer trimestre.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.



Figura 5.4

Una pranayama suave es adecuada en todas las etapas del embarazo. Judith Hanson Lasater recomienda que nunca se contenga ni se fuerce de ningún modo la respiración. También desaconseja ejercicios de respiración rápida como la kapalabhati y la bhastrika. La meditación es buena durante los tres trimestres.

CONSEJO

No te tumbes del todo sobre la espalda o el estómago después del primer trimestre. La savasana puede hacerse sobre el lado izquierdo (figura 5.5a) para no obstaculizar el retorno de la sangre al corazón por la vena cava, la vena principal que recorre el lado derecho, cerca del eje central del cuerpo. Otras posturas antes realizadas en posición en decúbito supino se pueden hacer sobre un cojín inclinado (figura 5.5b).

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

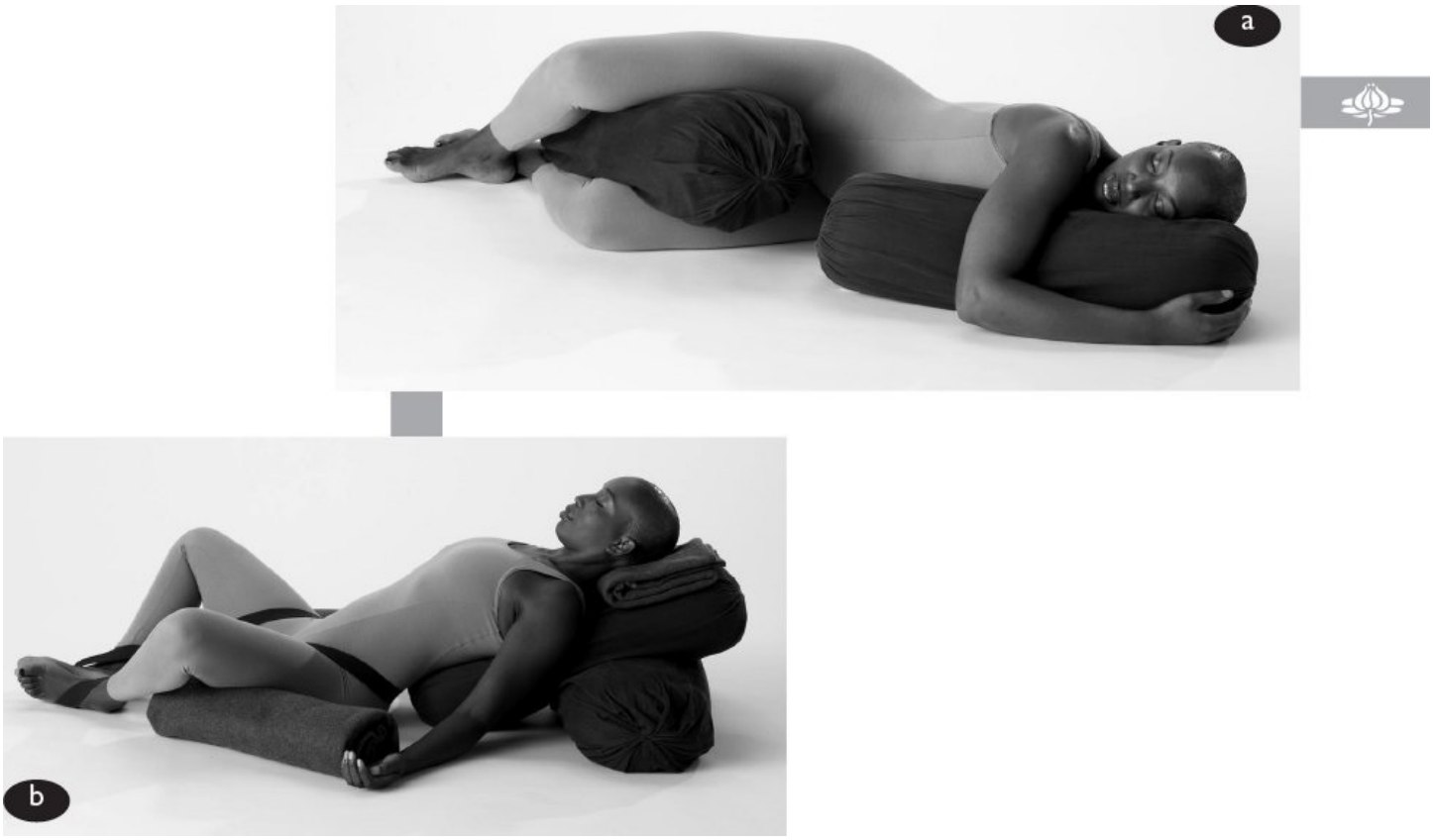


Figura 5.5

a) Savasana lateral. Esta alternativa a la savasana es más relajante y segura que la postura normal cuando se está embarazada. Una manta o un cojín situados entre las rodillas la hace más cómoda.
b) Colocar cojines y mantas para conseguir inclinación evita la compresión de la vena cava en posturas generalmente hechas en supinación.

CONSEJO

Las mujeres necesitan reintroducir la práctica de asanas poco a poco después del parto, ya que quizá no estén en tan buena forma como antes del embarazo. Aunque los niveles de la hormona relaxina disminuyen rápidamente después del parto, los efectos de la relajación de los ligamentos duran unos tres meses. Por eso, las mujeres han de tener cuidado para no empujar demasiado fuerte o tendrán riesgos de sufrir lesiones. Las mujeres a las que se les ha practicado una cesárea tendrán que retomar la práctica de yoga con más cuidado, en especial las posturas con rotaciones o extensiones, ya que pueden presionar la cicatriz.Trabajar la respiración, la meditación y las asanas suaves puede ser más adecuado.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

CAPÍTULO 6

CÓMO ELEGIR UN ESTILO DE YOGA Y UN PROFESOR

Como la misma práctica puede no servirle a todo el mundo, se propondrán varios métodos, y cada uno, mediante la experiencia real, descubrirá cuál le ayuda más.

—SWAMI VIVEKANANDA



Deedee Eisenberg estudiaba un doctorado en ciencias medioambientales en la Universidad de Wisconsin cuando oyó hablar por primera vez del yoga. Pasaba delante de un escaparate en el barrio de Madison al que acababa de mudarse cuando, a través del ventanal, "vi gente colgada boca abajo de unas cuerdas. Me quedé asombrada. ¡Tenía tanta curiosidad! Entré e hice varias preguntas al profesor, Roger Eischen". Debió de gustarle lo que oyó porque al poco tiempo era una habitual de sus clases.

En aquel momento, Deedee estaba en plena redacción de su tesis y trabajaba frente al ordenador muchas horas al día, lo cual le estaba pasando factura a su cuerpo. "Me dolía la cabeza constantemente por la tensión crónica que tenía la parte superior del cuerpo." Lo que aprendió en clase "transformó mi vida realmente. A mis treinta años, empecé a volverme atlética, algo que nunca había sido". Se le fortalecieron los brazos y las piernas, así como su confianza. Se apuntó a un club de ciclismo y los fines de semana hacían largas excursiones.

Cuando Deedee se trasladó a Seattle con una beca de investigación posdoctorado, encontró allí otra profesora del yoga de Iyengar, Felicity Green, y otra vez se vio usando el yoga de forma terapéutica –en este caso, frente a los efectos de un trastorno por déficit de atención leve, un tipo de depresión relacionado con una exposición baja a la luz, que desarrolló por todos esos días nublados en Seattle. Deedee estaba tan interesada en aprender más que fue al Instituto Iyengar de Puna, la India, y pasó cuatro meses estudiando allí, fundamentalmente con Geeta Iyengar, la hija de B. K. S. y ahora directora del instituto.

Después de volver de estudiar yoga en India, Deedee descubrió que sus prioridades habían cambiado. "Cuando regresé, cambié toda mi vida. Me mudé a la costa este y decidí abandonar mi carrera de investigación y sólo enseñar yoga y Feldenkrais" –una modalidad de curación alternativa que había empezado a estudiar en Seattle. El cambio en la dirección vital, afirma, "era en respuesta a la intensidad de la experiencia en Puna". Empezó a viajar a Nueva York para estudiar con Mary Dunn, una profesora del yoga de Iyengar con más antigüedad, a quien Deedee admiraba. Entonces, sin previo aviso, todo su mundo cambió.

En un extraño accidente en un gimnasio, se golpeó en la sien con una pieza del equipamiento.Al principio, sólo se sintió mareada, pero durante las semanas siguientes su estado fue empeorando. "Cuando iba al supermercado, me sentía como si hubiera diez televisores en canales diferentes con el volumen a tope simultáneamente, y era imposible." Se dio cuenta de que lo único que podía hacer era descansar. "Recuerdo que uno de los médicos a los que acudí me dijo: 'Bueno, has venido hasta aquí. A no ser que tengas una bala en la cabeza, no hay nada que podamos hacer'. En otras palabras, allí no me iban a dar ninguna solución."

Asustada y desorientada, Deedee no era capaz de hacer ningún ejercicio normal de yoga. Cuando retomó su práctica habitual unos meses después, descubrió que las herramientas que hasta entonces le habían servido tanto, en ese momento no eran útiles. "Desafortunadamente", dice, "no tenía la madurez suficiente para reconocer que tenía que hacer algo diferente o que necesitaba pedir otro tipo de ayuda. Como estaba tan asustada, me encontraba en un momento de negación, por lo que no estaba muy dispuesta a aceptar el tipo de ayuda que necesitaba en ese momento". Por terquedad, estaba intentando hacer lo de siempre. "Era totalmente inoportuno", dice ahora. "De hecho, me estaba haciendo daño."

A pesar de todo siguió con ello durante más de un año, aunque añadió otros tratamientos, incluidas la acupuntura, la homeopatía y la terapia craneosacra. Al final abandonó completamente el yoga, aunque sí mejoró lo suficiente para reanudar su entrenamiento Feldenkrais. Otro profesor de yoga le recomendó que leyera *El corazón del yoga*, de T. K.V. Desikachar –cuyas enseñanzas son la base del viniyoga. Antes de leer el libro, decía, "he sido muy testaruda, nunca creí que mereciera la pena investigar otra cosa que no fuera el yoga de Iyengar". Terminó

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

escribiendo a Desikachar una breve carta. Para su sorpresa, le respondió sugiriéndole que estudiase con uno de sus profesores experimentados en Estados Unidos, Sonia Nelson.

Al principio, el trabajo de Sonia con el viniyoga era totalmente nuevo para Deedee. Ésta le mostraba la postura del perro mirando hacia abajo tal y como ella la hacía y Sonia le decía: “No hacemos las cosas así. Nosotros salimos y entramos con la respiración. No nos quedamos en una posición a no ser que tengamos una razón concreta para hacerlo”. A pesar de sus dudas, Deedee insistió en la práctica extremadamente suave y fluida que Sonia le indicaba. Descubrió que era tan preciso centrarse en la respiración que era como hacer pranayamas y asanas a la vez. “Muy poquito a poco, con toda mi resistencia, empecé a entrar”, cuenta Deedee.

“Cuando me enfrenté por primera vez al viniyoga, a realmente entrar y salir de las posturas con la respiración, descubrí que podía hacer yoga de nuevo sin sentirme enferma.” Cada vez que había intentado su antigua manera de practicarlo, decía, “me dolía”. Esta experiencia le hizo abrazar por completo el viniyoga, se volvió una creyente absoluta de este sistema rechazando su anterior lealtad al yoga de Iyengar. En realidad, si hubiera sido capaz de pedir ayuda, es probable que esa propuesta, con su amplia variedad de herramientas terapéuticas, entre las que se incluyen posturas de restauración y pranayamas, también le hubiera ayudado.

Al seguir con el viniyoga, Deedee continuó mejorando poco a poco. A lo largo de los años, se volvió más fuerte y fue capaz de funcionar cada vez con mayor normalidad.Ahora, más de una década después de su lesión en la cabeza, dice que “Sonia todavía no puede creerse cuánto he mejorado. Cada vez que me ve estoy mejor”. De hecho, en tan sólo los últimos meses, Deedee ha sido capaz de reintroducir inversiones como las posturas sobre la cabeza y sobre los hombros en su práctica.

Con el tiempo y una mayor madurez, Deedee se ha dado cuenta de que existe más de una propuesta de yoga y de una terapia de yoga. Se siente agradecida por haber estudiado con maravillosos profesores de más de una tradición. “No creo que tenga que desechar a ninguno de ellos”, dice. Según las necesidades de sus alumnos, a veces enseña un ejercicio de viniyoga y otras añade elementos del método de Iyengar. Así que ahora, al practicar y al enseñar, puede ser muy creativa.“No tengo que preocuparme por saltarme las normas.”

Los diferentes estilos de yoga varían enormemente y, por eso, una de las principales tareas al comenzar con el yoga, bien vayas a usarlo con fines terapéuticos o bien para ampliar tu visión del bienestar, es decidir qué estilo de yoga hacer. El número de opciones disponibles es desconcertante y no existe un modo seguro para determinar qué sistemas de yoga son los mejores. Aunque un gran número de estudios han analizado los efectos del yoga, casi ninguno ha comparado los diferentes estilos o las distintas tablas de ejercicios dentro de cada estilo. Lo mejor para una persona puede no serlo para otra y, como Deedee pudo experimentar, lo mejor para uno puede variar según las circunstancias. Según mi experiencia, todos los estilos de yoga que he investigado son curativos aunque, como veremos, no sólo hay que valorar el estilo de yoga, sino también la calidad del profesor, la cual puede suponer una gran diferencia.

Unos estilos proceden de tradiciones más arraigadas que otros y algunos forman a los profesores más concienzudamente. Algunos sistemas incluyen como rutina ejercicios que pueden no ser adecuados para gente con enfermedades graves (ver capítulo 5). Para tratar de ayudarte a solucionar este asunto, compartiré mis impresiones subjetivas sobre los muchos sistemas que he estudiado y probado. Por favor, ten en cuenta que todos los juicios que expongo reflejan mis propias preferencias y mi experiencia, y que las tuyas pueden ser diferentes.

A continuación, explicaré algunas de las propuestas fundamentales. Para aprender más, te sugiero que vayas a la tercera parte de este libro, para ver cómo trabajan profesores de varias tradiciones diferentes. Si te atrae un estilo en concreto, quizá te interese leer el capítulo en que aparece el profesor de dicha tradición en la tercera parte –aunque no sufras el problema del que trate. Si te interesa el anusara, puedes revisar el capítulo sobre esterilidad en que aparece John Friend. Si te resulta atractiva la propuesta del viniyoga, lee el capítulo sobre el síndrome de la fatiga crónica en que aparece Gary Kraftsow.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

Aunque soy partidario de unos estilos frente a otros, creo firmemente que se pueden encontrar buenos profesores en todas las tradiciones de yoga. Si tu objetivo es la curación, entonces comprometerte con la práctica diaria –entrar en el viaje interior hacia la conciencia que favorece todo buen sistema de yoga– es más importante que el sistema que elijas.

Diferentes estilos de yoga y terapias de yoga

El yoga comprende un número de estilos, escuelas y tradiciones en constante crecimiento, así como todas las innovaciones de innumerables yoghis a lo largo de siglos. El yoga ha estado continuamente incorporando nuevas influencias. En vez de pensar que el yoga es antiguo, quizá sea más preciso verlo como algo con raíces antiguas.

Lo que hacían los antiguos yoghis y lo que hacen los modernos es muy diferente. Aunque las técnicas de meditación y las posturas que se realizan sentado, como la postura del loto, son muy antiguas, muchas de las posturas que más se practican hoy día parecen ser bastante recientes. Algunos elementos de la gimnasia británica, por ejemplo, se introdujeron en los ejercicios de asanas modernos en los siglos XIX y XX, cuando la India era una colonia británica. Hoy se respira cierta inquietud sobre si las actuales interpretaciones son verdaderas en relación con el antiguo espíritu del yoga. Mi opinión es que una de las tradiciones más profundas del yoga es la innovación constante. Algunas de las nuevas propuestas parecen ser útiles y otras probablemente no sean tan valiosas. Unas innovaciones perdurarán y otras se desvanecerán. Así ha sido siempre.

Al juzgar los diferentes sistemas, aporto mi punto de vista como médico. Me preocupa especialmente la posibilidad de lesionarse con el yoga, el potencial de causar más daño que beneficio. Cuando valoro diferentes estilos de yoga y doy consejos sobre cuál puede ser más adecuado, comparo los riesgos con el beneficio potencial. Ciertos tipos de yoga, por ejemplo, pueden aportar un gran beneficio pero con un número significativo de bajas por el camino. Esto indica que puede haber opciones mejores para las personas cuya salud ya esté dañada.

IYENGAR

Recibe el nombre del maestro de yoga B. K. S. Iyengar. El objetivo del yoga de Iyengar es conseguir la alineación anatómica exacta en las posturas, lo cual sirve como punto de atención de meditación básico en el ejercicio. A la respiración se le presta menos atención, especialmente con alumnos principiantes y en entornos terapéuticos, aunque algunos profesores la tratan más que otros. Las pranayamas se enseñan sólo cuando el alumno ha alcanzado un nivel competente en las asanas, normalmente tras al menos dos años de estudio. La importancia del detalle anatómico exacto hace que el yoga de Iyengar sea especialmente apropiado para problemas como el síndrome del túnel carpiano, los dolores de espalda y la artrosis, en los que una alineación disfuncional puede estar bien agravando o bien causando el problema. Dicho esto, los profesores de yoga de Iyengar tratan todo tipo de dolencias, desde la depresión hasta enfermedades cardíacas, incluso el Parkinson.

Iyengar fue pionero en el uso de diferentes accesorios como bloques, cojines, correas,

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

bancos de diferentes tamaños y formas, así como cuerdas fijadas a la pared o al techo para conseguir diferentes efectos. Uno de sus usos principales es permitir a los alumnos que no tienen suficiente flexibilidad o fuerza hacer las posturas con la alineación correcta y con el mínimo riesgo de lesión. Aunque las posturas pueden modificarse para algunos alumnos, lo más común es usar los accesorios para guiar a la persona hacia la postura. Los accesorios también son fundamentales para otra de las innovaciones de Iyengar –y quizá la mayor en propósitos terapéuticos–, el yoga reconstituyente (ver capítulo 3). Las de restauración son especialmente útiles para los alumnos que son débiles o están cansados debido a una enfermedad o como consecuencia de un tratamiento. También son útiles cuando los alumnos, aunque estén sanos, están menstruando, cansados o padecen estrés.



Los nombres de los estilos de yoga pueden resultar confusos. Algunas escuelas han convertido términos generales del yoga en marcas. Por ejemplo, existe el llamado kundalini yoga, un estilo desarrollado por el difunto Yoghi Bhajan. El significado tradicional de kundalini es la "energía de la serpiente" latente guardada en la base de la columna, la cual se activa mediante varios ejercicios de yoga. El proceso de intentar liberar la energía kundalini no es único del kundalini yoga. Del mismo modo, ashtanga significa "ocho miembros" y se refiere a los ocho pasos del camino del yoga que Patanjali describió en su *Yoga sutras* (ver capítulo 1). A pesar de que muchos tipos de yoga, incluidos el de Iyengar y el viniyoga, siguen este camino de ocho pasos, la palabra es ahora la marca de un estilo que popularizó Pattabhi Jois. El término hatha yoga se ha convertido en un término genérico para una amplia gama de estilos, incluidos el anusara, el de Iyengar, el kripalu y el integral. Para complicar más las cosas, no todo el mundo emplea los términos de la misma manera. Cuando tengas alguna duda, habla con el profesor para averiguar qué significa para él un término determinado.

En este sistema la terapia la realizan sólo profesores con muchos años de experiencia. Siendo el yoga más estricto en términos de instrucción y certificación del profesorado, el yoga de Iyengar exige que el profesor que ofrece la terapia tenga el certificado Junior Intermedio II o Superior –visita su Web para ver la lista de profesores en todo el mundo y su nivel de certificación. Estos estrictos requisitos implican, desgraciadamente, que esta forma tan eficaz de terapia sea difícil de encontrar en la mayoría de los sitios. Allí donde está disponible, la terapia de Iyengar suele enseñarse en clases de grupo, e incluso la presencia de muchos asistentes asegura que cada alumno reciba atención personalizada. Se pueden recibir "clases médicas" en el Instituto Iyengar de Puna, la India, trabajando con el gurú y los profesores más veteranos, pero es difícil encontrar sitio y la lista de espera es larga. Si estás interesado en seguir esta opción, lo mejor es hablar con un profesor del yoga de Iyengar en Occidente que pueda aconsejarte. Recientemente, se han añadido pranayamas simples a las clases médicas de Puna.

Del mismo modo que los Beatles han influido en todos los grupos de pop posteriores, Iyengar ha impactado a la mayoría de los profesores de yoga occidentales, en particular por su énfasis en la alineación anatómica –sean o no conscientes de ello. Iyengar ha influido, sin embargo, mucho más en Occidente que en el resto de gurús de yoga de la India y, por esta razón, la conciencia sobre la alineación en el yoga occidental es, por lo general, mucho más precisa que en la gran mayoría del yoga que he visto en la India.

VINIYOGA

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

T.K.V. Desikachar, el hijo de Krishnamacharya (quien fue a su vez gurú de Iyengar y Pattabhi), extendió el viniyoga, como se conoce generalmente a este sistema en Occidente. Se centra enormemente en la respiración e incorpora técnicas de pranayamas y cantos a la práctica de asanas, aunque tanto las pranayamas como los cantos se practican en su forma habitual. Las posturas son suaves y los alumnos fluyen de una postura a otra, a veces manteniéndolas, pero sólo brevemente. Como los movimientos nunca son forzados y las posturas no se mantienen durante mucho tiempo, el riesgo de lesiones es muy bajo, lo que hace que este estilo sea especialmente adecuado para alumnos con enfermedades crónicas. Los alumnos y los profesores de viniyoga a menudo visten ropa de calle y llevan los calcetines puestos durante el ejercicio.

La terapia siempre se hace uno a uno, aunque en Occidente hay algunas clases de grupo. Esta insistencia en la atención individualizada está relacionada con la idea de que el programa tiene que estar adaptado al carácter y a las circunstancias vitales de la persona. En la evaluación de pacientes del Krishnamacharya Yoga Mandiram, los profesores realizan diagnósticos del ritmo del ayurveda para determinar la constitución del alumno y ayudar a crear el plan de tratamiento (ver capítulo 4). Quizá la razón más importante para dar sólo clases privadas sea su convicción de que la relación entre alumno y profesor es fundamental para la curación.

Hasta hace poco, ha sido difícil encontrar profesores de viniyoga en muchas zonas geográficas. Gary Kraftsow, otro antiguo profesor de Desikachar en Estados Unidos, enseña ahora a grandes grupos de profesores. Muchos de estos profesores continúan para formarse como terapeutas, por lo que este sistema profundo de yoga terapéutico estará pronto al alcance de más personas. También se puede viajar a Chennai (Madrás), la India, para estudiar con los profesores del Krishnamacharya Yoga Mandiram, a pesar de que los alumnos tendrán que entender que quizá sólo reciban una o dos lecciones por semana y, por otro lado, que se esperará que trabajen solos. Desikachar y su hijo Kausthub a menudo imparten talleres por todo el mundo. A. G. Mohan, otro discípulo de Krishnamacharya, y su mujer, Indra, realizan un trabajo similar fuera de Chennai y acogen a algunos alumnos occidentales. Además de sus décadas de experiencia en yoga, Mohan ha trabajado en profundidad en el ayurveda.

ASHTANGA/POWER YOGA

El ashtanga, basado en las enseñanzas de K. Pattabhi Jois de Mysore, la India, es uno de los estilos más activos del hatha yoga. Sus seguidores realizan tablas fijas de posturas pasando de una a otra de forma rápida y continuada, a menudo saltando de una postura a la siguiente. Toda la práctica se hace mientras se respira fuertemente al estilo de la pranayama ujjayi (ver capítulo 1), que, según dicen, carga de energía el cuerpo y centra la mente. También es característica del ashtanga la atención que se pone en captar la cerradura raíz (mula bandha) y la cerradura del plexo solar (uddiyana bandha), así como en la dirección de la mirada (drishti) durante la práctica de asanas. Las pranayamas normalmente sólo se enseñan a alumnos que lleven varios años estudiando. Muchos alumnos disfrutan de estos entrenamientos enérgicos, pero probablemente el ashtanga no sea para gente que no esté en forma o que no sea flexible, para los que padezcan enfermedades graves o tengan problemas de espalda, rodillas u

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

hombros.

Algunos profesores de ashtanga hacen terapia de yoga, pero es un aspecto secundario de la tradición. Si buscas ayuda terapéutica en un profesor de asthanga, deberás hacerlo en una clase "estilo Mysore", en la que los alumnos practican a su propio ritmo, o en una sesión privada. El power yoga, jivamukti, y el "flujo de vinyasas", que incluyen un entrenamiento enérgico con saludos al Sol repetidos en cada clase pero generalmente sin la tabla de posturas rígidamente definida de la mayoría de las clases ashtanga, son variaciones del trabajo ashtanga. Como con el ashtanga, estos estilos pueden tener beneficios terapéuticos para sus seguidores, pero los entrenamientos intensos, la falta de personalización y el riesgo de lesiones las hacen opciones menos adecuadas para la mayoría de la gente que busca el yoga como medicina.

BIKRAM/HOT YOGA

El bikram yoga es un estilo activo practicado en una habitación generalmente cálida, a aproximadamente 37ºC. Las clases, de manera invariable, implican realizar la secuencia de los mismos 36 ejercicios dos veces, que incluye posturas de pie, posturas sobre una pierna, ejercicios en el suelo y pranayamas. Los alumnos permanecen en cada postura de 30 a 60 segundos. Las clases están estandarizadas y los profesores dan las instrucciones más o menos al pie de la letra. Choudhury Bikram, el inventor de este sistema, está actualmente tratando de patentar su tabla de ejercicios, incluidos los propios comentarios del instructor, lo que da muestra de la casi total uniformidad de las clases. Como con el yoga ashtanga, muchos alumnos de bikram disfrutan de lo predecible de la tabla de posturas porque saben qué esperar y pueden ver su progreso semana a semana.

Aun cuando la terapia no es normalmente parte del bikram yoga, sus defensores creen que la práctica puede ayudar en una amplia variedad de enfermedades. Una tabla de ejercicios exigente, hecha en un ambiente cálido y húmedo, sin embargo, implica que estas clases son un desafío demasiado grande para la mayoría de la gente de edad avanzada o gravemente enferma (ver capítulo 5). En concreto, alguien con esclerosis múltiple, el síndrome de la fatiga crónica, fibromialgia, epilepsia, una enfermedad inflamatoria de cualquier tipo o una embarazada debería evitar hacer ejercicio con calor. Los instructores de bikram recomiendan que las mujeres embarazadas hagan una tabla modificada. A pesar de estas precauciones, entrar en la disciplina que esta práctica requiere puede transformar la vida. He recibido testimonios por correo electrónico de alumnos que dicen haber experimentado recuperaciones espectaculares de enfermedades gracias a este estilo de yoga –pero también uno que hablaba de un hombre que tuvo un ataque al corazón en el aparcamiento al salir de clase.

KRIPALU

Este sistema es quizá el que más pertenece a la Nueva Era de los estilos de yoga típicos de Occidente. Los profesores de kripalu subrayan la importancia de crear un espacio seguro emocionalmente para que los alumnos practiquen, y les animan a ahondar y "procesar" sus sentimientos, reflejando la integración consciente en el kripalu de las ideas de la psicoterapia occidental con la sabiduría oriental. Se resaltan la liberación emocional, el crecimiento

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

espiritual y la autoaceptación. En lugar de ser la creación de una persona, el yoga kripalu moderno representa los esfuerzos colectivos de un grupo de discípulos que se reunieron en torno al yoghi Amrit Desai a comienzos de la década de 1970. Con el gurú ahora desaparecido, la evolución continuada de este camino se ve potenciada por la comunidad y el influyente grupo de antiguos maestros. Como no hay una autoridad central en el sistema, también es uno de los estilos que más varían y tiene diferentes profesores que toman enfoques diversos.

El yoga kripalu suele empezar suavemente, incorporando algunos cantos, pranayamas y meditación a la práctica de asanas. Se hace hincapié en la coordinación de todo movimiento con la respiración, sintiendo el movimiento de la energía, o prana, y trabajando tus "límites". En clases más avanzadas, las posturas se mantienen durante más tiempo y la práctica puede ser bastante activa. Hacia el final de algunas clases, se anima a los alumnos a embarcarse en improvisaciones libres de cualquier postura que se les ocurra, un ejercicio al que llaman "meditación en movimiento". Algunos profesores incluyen en sus clases ejercicios fuertes de kundalini, ideados para subir la energía rápidamente. Puedes, por ejemplo, permanecer en la postura del puente un minuto, respirando al estilo kapalabhati rápido (con una espiración forzada y una inspiración pasiva) todo el tiempo. Estos ejercicios pueden ser demasiado profundos para alguien con una enfermedad grave. Pero la metodología del yoga kripalu sigue definiéndose. Hace unos años, por ejemplo, se prestaba poca atención a la alineación anatómica en las asanas, pero los profesores parecen estar dándole más importancia ahora (aunque no al nivel de lo que ocurre en las clases de yoga de Iyengar o anusara).

El Centro Kripalu para el Yoga y la Salud de Lenox, Massachusetts, gestiona programas residenciales que tienen una duración de entre dos días y un mes o más, y cuenta con profesores tanto de kripalu como de una amplia variedad de disciplinas de yoga y de salud holística. La terapia no ha sido una característica fundamental en el yoga kripalu en el pasado, aunque parece estar en aumento. Muchos de los programas residenciales ofrecidos por el centro ofrecen un enfoque terapéutico –a pesar de que muchos los enseñan profesores de otras tradiciones. Una cosa que el Centro Kripalu ha decidido conscientemente hacer –y lo está consiguiendo– es que la gente de color se sienta bienvenida y cómoda, algo que no siempre ha ocurrido en el mundo del yoga, desafortunadamente.

TERAPIA DEL YOGA DEL FÉNIX QUE RENACE

La Terapia del yoga del fénix que renace es una propuesta fundamentalmente terapéutica desarrollada por Michael Lee, un australiano que procede de la tradición kripalu. Las propuestas se parecen, en especial en la integración del yoga y la psicología occidental, pero también tienen diferencias significativas. En la Terapia del yoga del fénix que renace, el terapeuta coloca tu cuerpo en una serie de posturas de yoga mientras tú permaneces pasivo (por ejemplo, en una posición en decúbito supino) y te anima a verbalizar cualquier respuesta a la intervención de una manera análoga a la psicoterapia. Se te pide que te concentres en cualquier pensamiento, sensación o emoción que surjan como parte del viaje interior. De forma invariable, la gente empieza a tratar "un tema recurrente", dice Michael, "y generalmente siente una gran conexión con lo que está pasando en su vida". Se enfatiza la

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

meditación, escribiendo un diario, y otros ejercicios de conciencia.

Aunque el sistema procede del yoga, es diferente de la mayoría de las propuestas de terapias de yoga descritas en este libro por el énfasis que se hace en el movimiento pasivo y en la psicología. Es más apropiado que la Terapia del yoga del fénix que renace se considere como un híbrido entre el yoga, las técnicas manuales y la psicoterapia, aunque el terapeuta de la Terapia del yoga del fénix que renace, a diferencia del psicoterapeuta tradicional, no intenta ofrecer elementos de comprensión psicológicos. Aun siendo potencialmente útil para enfermedades relacionadas con el estrés y psicológicas, la Terapia del yoga del fénix que renace no se usa normalmente para problemas estructurales. Una vez pregunté a un famoso profesor de la Terapia del yoga del fénix que renace qué le sugeriría a una persona con dolor de rodillas. Su respuesta fue: “Le diría que fuese al médico”. La naturaleza suave de los ejercicios hace que el riesgo de lesión sea bajo.

La Terapia del yoga del fénix que renace se diferencia del yoga del fénix que renace en que es un estilo suave en el que se realizan las posturas sin asistencia.

ANUSARA

El anusara yoga es un sistema desarrollado por John Friend, alumno durante muchos años del yoga de Iyengar. El anusara yoga combina la precisión de la alineación que se da en el yoga de Iyengar con un ambiente de aprendizaje amable y lúdico que está, como les gusta decir, “centrado en el corazón”. A pesar de que las clases se centran en las asanas, pueden incorporarse partes de cantos, pranayamas, meditación y discusiones sobre filosofía tántrica.

Aunque todavía no se ha estudiado mediante experimentos científicos, según mi experiencia, la propuesta anusara de terapia es potente y eficaz. Su atención a la alineación está fuertemente influida por Iyengar, pero John ha desarrollado su propia propuesta de terapia formulada tras años de trabajo con clientes. La manipulación directa de músculos y articulaciones es parte fundamental en lo que el terapeuta de yoga anusara hace en una sesión individual. Pero la clave para hacer que perdure cualquier cambio, insisten los profesores de anusara, es practicar de 15 a 20 minutos diarios en casa, por lo que los alumnos siempre se marchan después de la sesión con trabajo que hacer.

Hay que recordar que las clases normales de yoga anusara pueden ser bastante activas y quizá no sean adecuadas para personas con enfermedades graves. Las sesiones de terapia son personalizadas, y por lo tanto son apropiadas incluso para aquellos con enfermedades graves. Como se están formando muchos profesores, en los próximos años es probable que la terapia del yoga anusara esté más disponible que en la actualidad.

KUNDALINI

Para mí, el kundalini yoga al estilo del yoghi Bhajan alberga un sentimiento más religioso que la mayoría de las escuelas de yoga, aunque quienes lo practican lo discutan. Algunos de sus seguidores se convierten en una especie de sijistas, muchos de los profesores superiores llevan prendas blancas y turbantes y toman el apellido Khalsa, que significa “puro”. Ni una sola vez, sin embargo, he visto ningún indicio de proselitismo. Emplea una serie de técnicas

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

de respiración fuerte junto con asanas, cantos y meditación. Las clases normales de kundalini pueden ser muy intensas y, por eso, pueden estimular potencialmente el sistema nervioso simpático hasta un grado que puede no ser adecuado para algunas personas con enfermedades. Los terapeutas de kundalini, como Shanti Shanti Kaur Khalsa, sin embargo, personalizan el enfoque según el cliente y comienzan con ejercicios más suaves si es necesario. Las pruebas científicas preliminares están aprobando la eficacia terapéutica de este estilo.

"El kundalini yoga se caracteriza por el movimiento con la respiración", afirma Shanti Shanti Kaur. Según ella, hay varias kriyas, refiriéndose a una tabla en la que las posturas se mantienen, pero dice que es algo excepcional. Puedes hacer un movimiento repetitivo, por ejemplo, acompañado de una respiración activa mientras repites un mantra en tu mente. "Casi todo lo que hacemos tiene movimiento. El concepto es que funciona para el sistema linfático, funciona para el cuerpo pránico, funciona para eliminar toxicidad, funciona para la circulación y funciona para aumentar la capacidad pulmonar. Es el sello del kundalini yoga." La alineación anatómica no es la preocupación principal de este ejercicio. "Si la persona no hace un ejercicio correctamente, se lo demostramos, hacemos que lo imite y usamos nuestra voz para decirle lo que tiene que hacer. De hecho, estamos formados para no tocar a la gente, a diferencia de la mayoría de los profesores de hatha yoga."

INTEGRAL

El yoga integral es un estilo suave que incluye asanas, pranayamas, cantos y meditación, así como discusiones sobre filosofía y textos antiguos del yoga. Esta propuesta con varias facetas, en la que se usan varias herramientas de yoga diferentes, se enseña desde la primera clase. Fundado por el difunto swami Satchidananda, el yoga integral es parecido al yoga sivananda, que es más conocido en Europa que en Estados Unidos. El swami Sivananda fue el gurú de Satchidananda. En ambos sistemas se enseña en casi todas las clases una tabla estándar de posturas. El yoga integral refleja la influencia de Sivananda y anima a comprometerse con el servicio desinteresado (karma yoga) entre sus seguidores; este enfoque es fundamental en la propuesta.

La terapia es una característica fundamental en el yoga integral. Aunque no presenta la precisión anatómica que puede ser útil para algunos problemas estructurales, ha sido utilizada con éxito en personas con enfermedades graves, incluidos el cáncer y las enfermedades cardíacas. Un programa de yoga diseñado y aplicado por Nischala Joy Devi, basado en una clase básica de yoga integral, fue un elemento esencial en el programa documentado científicamente del Dr. Dean Ornish para frenar las enfermedades cardíacas (ver capítulo 19). Ornish, discípulo durante muchos años de Satchidananda, aplica ahora una propuesta similar a hombres con cáncer de próstata, y los primeros resultados parecen alentadores. La suavidad de esta propuesta y la ausencia de ajustes con las manos hacen que sea una forma de yoga muy segura. Varios programas terapéuticos residenciales, enseñados por profesores de yoga integral, así como por algunos de otras disciplinas, se ofrecen de forma regular en Yogaville, su ashram, a las afueras de Charlottesville, Virginia.

TANTRA

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

Hubo una época en la que el yoga sólo se enseñaba a la elite de la sociedad india, brahmins hombres y, después, a quienes dedicaban su vida a ello. Las enseñanzas y la práctica del yoga se mantenían en secreto frente al resto del mundo. Esto cambió alrededor del siglo X d.C. con el nacimiento del tantra, una rama del yoga. La mayoría de lo que conocemos como yoga en Occidente, en concreto los ejercicios físicos del hatha yoga, debe mucho a esta tradición.

El tantra percibe el cuerpo como una manifestación de lo divino y un vehículo de transformación, no como algo que ha de trascender lo más pronto posible. Ésta fue una variación radical con respecto a algunas propuestas del yoga que consideraban el cuerpo como algo sucio y vil. El tantra era también radical en otro sentido: ofrecía explícitamente la sabiduría a las mujeres y recibía a gente de todas las castas sociales, así como a los llamados hombres de la casa, que vivían en comunidad, estaban casados y tenían hijos y un trabajo normal.

El tantra es una tradición de yoga inexorablemente pragmática en la que se emplean la mayor cantidad posible de herramientas del yoga. En Occidente, e incluso en la India, el tantra ha adquirido mala reputación debido, en gran medida, a la incomprensión sobre de qué se trata y sobre las prácticas de algunos cultos tántricos marginales. El empleo del tantra como una modalidad curativa tiene poco o nada que ver con los seminarios de sexualidad tántrica de los que quizá hayas oído hablar. En el Instituto Himalayo, un ashram ubicado en Pennsylvania con sedes en otras ciudades, la propuesta es tántrica. Ofrecen numerosos programas educativos, incluidos algunos con una tendencia terapéutica, junto con unos pocos programas enseñados por profesores de otras escuelas de yoga. Según Rolf Sovik, además de asanas y pranayamas, el yoga en el instituto incluye ejercicios de mantras, de visualización y de meditación consciente. Las propuestas tántricas también incluyen ejercicios de purificación (kriyas), además de hierbas del ayurveda y consejos sobre la dieta. El tantra es normalmente muy seguro, pero debe aprenderse bajo la tutela de un buen profesor. El ejercicio de relajación guiada de la sonrisa como lo enseña Rod Stryker en el capítulo 3 es un ejemplo de ejercicio tántrico.

YOGA EN EL GIMNASIO

Uno de los sitios más normales en los que la gente estudia yoga en Estados Unidos es en un centro de salud. Las clases se dan en muchos estilos. Según mi experiencia, las clases suelen ser activas, ya que intentan atraer a gente que de otra forma quizá elegiría aeróbic o *kickboxing*. Aunque hay muchas excepciones, la mayoría de las clases de yoga en centros de salud las dan profesores jóvenes y relativamente novatos que no necesariamente tienen la formación o la experiencia necesarias para trabajar de forma segura con gente con problemas de salud importantes. En las cientos de clases a las que he asistido en centros de salud durante años, casi nunca he visto que un profesor siquiera preguntase sobre las posibles contraindicaciones antes de poner a toda la clase a hacer una posición bastante peligrosa. Hace ya varios años, sin embargo, de la última vez que recibí clase en un gimnasio y espero que esto esté cambiando.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

OTROS ESTILOS

Con el éxito del yoga en la última década, han proliferado estilos y terapias. Como los profesores siguen innovando y combinando elementos de disciplinas dentro y fuera del yoga, se espera que esta tendencia continúe. Muchos de los profesores más importantes en Occidente ya no son alumnos formales de un solo gurú o escuela de yoga. Están influidos por varias tradiciones o combinaciones de tradiciones y profesores con los que han trabajado. Algunos profesores dan a lo que hacen su propio nombre y se acuñan nuevos nombres a un ritmo bastante rápido. Además de los enumerados anteriormente, dentro de algunos de los estilos que se pueden usar terapéuticamente están el Forrest yoga, el svaroopa yoga, la terapia estructural de yoga y terapia integradora de yoga. Sam Dworkis, que aparece en el capítulo sobre fibromialgia, enseña lo que él llama yoga de recuperación. Aadil Palkhivala, el asesor en el capítulo sobre presión sanguínea alta, ha llamado a su trabajo purna yoga y ha abierto para enseñarlo una escuela acreditada en las afueras de Seattle. Otros profesores destacados, como Barbara Benagh, la experta del capítulo sobre el asma, simplemente ofrecen talleres sin dar a su trabajo un nombre diferente del suyo propio.

Cómo encontrar un profesor de yoga o un terapeuta

Entrar en un centro de yoga de tu ciudad, como hizo Deedee al principio, es una manera de encontrar un profesor de yoga o terapeuta, aunque no necesariamente la mejor. Los centros ahora se encuentran con mucha más facilidad que a mediados de la década de 1980, cuando fue a parar al centro de Roger, en Madison. Aunque hay muchos más sitios para practicar yoga de los que solía haber, debido al rápido crecimiento del yoga en los últimos años, muchos de quienes ahora enseñan son relativamente inexpertos, lo que significa que merece la pena hacer bien la tarea al decidir con quien estudiar, en especial si estás buscando a alguien que pueda ayudarte con una enfermedad.

CÓMO –EN EL CASO DE HACERLO– ELEGIR UN ESTILO DE YOGA

Mientras que la mayoría de los profesores animan a sus alumnos a continuar en un solo estilo de yoga, es en realidad una alternativa muy viable empezar con más de una tradición. De hecho, por muy mal visto que esté por algunos, es lo que millones de alumnos y profesores de yoga hacen actualmente. Incluso sabiendo que sus profesores principales no necesariamente lo aprobarían, mucha gente va discretamente a clases o talleres impartidos por profesores de otras disciplinas. También es posible serle fiel a un estilo concreto y aun así añadir unos cuantos ejercicios de otras fuentes. Por ejemplo, como la meditación no se enseña en algunos estilos de yoga, mucha gente que practica yoga ha buscado en otra parte dentro del mundo del yoga o ha estudiado técnicas budistas –que en origen surgen del terreno del yoga. Del mismo modo, los que practican cualquier estilo de yoga pueden añadir visualizaciones de restauración basadas en el yoga de Iyengar o en el yoga tántrico, como el yoga nidra, al practicar en casa sin dejar de serles fieles a sus profesores. Si tomas esta opción y crees que tu profesor podría desaprobarlo, no tienes por qué hacérselo saber. Una

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

advertencia: un muestreo superficial de muchos sistemas de yoga sin profundizar en ninguno de ellos puede ser un error (excepto cuando eres totalmente novato y estás intentando descubrir qué estilo es adecuado para ti).

Puedes sentirte tentado a hacer terapia de yoga tú solo, tratando de aprender de libros o vídeos. Algunas personas no tienen otra elección, pero especialmente al inicio es mucho mejor tener un profesor que pueda observarte y darte soluciones. Sin orientación, podrías elegir ejercicios que no sean adecuados para ti o hacer ejercicios adecuados de forma incorrecta e incluso peligrosa. Si bien el yoga hecho correctamente es extremadamente seguro, pueden surgir problemas graves cuando no se hace bien. Son ejercicios potentes y tienen la capacidad de influir en el cuerpo y la mente profundamente –para bien o para mal.

Si estás buscando a alguien que te ayude con un problema de salud, llama a los centros de yoga de tu zona haciendo un sondeo. Algunos grupos de apoyo para enfermedades también pueden darte consejos sobre cómo encontrar profesores de yoga adecuados. La delegación local de la Sociedad de Esclerosis Múltiple, por ejemplo, puede saber de clases en la zona donde estudian otras personas con esa enfermedad.

Si puedes permitírtelo, las sesiones privadas pueden ser la mejor forma de empezar. Como alternativa, por algo menos de dinero, algunos terapeutas enseñan en grupos pequeños, digamos de dos a cuatro personas. Saber si ésta es una buena opción para ti depende de cuánta atención necesites; esto a su vez depende de cuánto yoga sepas ya y de cómo de enfermo estés. Incluso si sólo puedes asistir a unas pocas sesiones privadas, puede merecer la pena. Shanti Shanti Kaur Khalsa sugiere que “la gente comience con una clase individual durante quizá un par de semanas, así el profesor y el alumno aprenden, evalúan y después el alumno puede decidir si pasa a una clase de grupo y, en ese caso, a cuál y enseñada por quién”.

SEIS COSAS QUE BUSCAR EN UN PROFESOR

1. Formación. No existen estándares o acreditaciones universales ni para profesores ni para terapeutas de yoga. Muchos sistemas ahora exigen a los profesores cumplir doscientas o quinientas horas de formación para obtener el certificado (y una organización, la Yoga Alliance sin ánimo de lucro, registra a los profesores y los programas de formación que cumplen con los estándares, a pesar de que no todos deciden participar). Además de dicha formación, la mayoría de los profesores necesitarán estudio continuo y años de aprendizaje para adquirir competencia como terapeutas de yoga. Cuanta menos formación hayan tenido, menos probable será que sepan qué técnicas pueden beneficiar (o dañar) a gente con problemas de salud, y menos oportunidades tendrán de desarrollar la capacidad de detectar problemas que podrían acabar en lesión. Los profesores de yoga en los gimnasios son probablemente los que menor formación hayan obtenido. Hay programas que se anuncian por todas partes en los que se forma a gente para hacerse profesores de yoga en dos semanas y otros en los que entrenadores personales o profesores de aeróbic se “certifican” como profesores de yoga en un solo curso de fin de semana. Una organización ofrece el certificado *online* por 49,99 dólares estadounidenses. Obviamente, gente con una formación tan escasa no

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

está capacitada para hacer terapia de yoga –y probablemente ni siquiera para enseñar yoga. Antes de concertar una cita, asegúrate de averiguar dónde se ha formado el profesor y durante cuánto tiempo. Como la terapia de yoga para problemas como la artrosis, las enfermedades cardíacas y el cáncer exige un conocimiento considerable –de anatomía, fisiología, de los efectos de la medicación y las contraindicaciones de diversos aspectos del ejercicio–, busca a alguien que haya recibido formación complementaria en esas áreas o quien, como resultado de una formación previa en una profesión de la salud, ya la tenga. Muchos de los que hacen terapia de yoga tienen dicha formación.



Para el diagnóstico de la causa de unos síntomas, no se debe confiar en los profesores de yoga, ni siquiera en los que tienen mucha experiencia. Ésta no es su área de conocimiento y podría desembocar en problemas muy graves si un diagnóstico erróneo interfiere con el tratamiento necesario. Otra preocupación es que algunos profesores de yoga reparten de manera confidencial consejos de salud para los que no están cualificados. Como los profesores están en una posición de autoridad y son respetados por su conocimiento de yoga, los alumnos pueden asumir que realmente saben de qué están hablando, incluso si no es así. Mi consejo es escuchar respetuosamente, pero tomar sus recomendaciones sin darlas por sentado y acudir al médico por si se sufre alguna enfermedad potencialmente grave.

2. Experiencia. Puede haber normas fáciles y rápidas para saber cuánta experiencia debería tener un terapeuta de yoga, pero, en general, cuanta más, mejor. Alguien que lo ha estado haciendo durante diez años probablemente sepa mucho más que alguien que lleva en ello cinco, y seguramente ambos palidecerían frente a quienes tienen veinte años de experiencia. No es una coincidencia que la mayoría de los profesores que he elegido para la tercera parte de este libro lleven más de veinticinco años en este campo. Esto es parte de lo que los coloca en la cima de la profesión. Evidentemente, algunas personas con mucha menos experiencia realizan un trabajo excelente, en particular si tienen conocimientos en otras áreas como el Método Feldenkrais, la Técnica Alexander o la fisioterapia. A menudo, estas personas son algunos de los mejores terapeutas debido a su profundo entendimiento de la anatomía y la cinesiología (movimiento humano). Además, a menudo el conocimiento de un profesor experto no coincide con la mayor disponibilidad y la atención personal que recibirías de uno con menos experiencia. Muchos de los profesores más veteranos, incluidos algunos de los presentados en este libro, ya no dan clases privadas y dedican la mayor parte de su tiempo a formar a otros profesores de yoga.

3. Reputación. Parte de lo que hace a un buen profesor bueno no puede explicarse del todo viendo con quién se formó o durante cuánto tiempo. Algunas personas parecen tener un talento especial para enseñar o para hacer que los alumnos se sientan cómodos emocionalmente, o para intuir qué está diciendo un cuerpo, o con una serie de habilidades que poseen los grandes terapeutas. El boca a oreja sigue siendo una de las mejores maneras para encontrar un gran profesor. Hay profesores buenos y no tan buenos en todos los estilos, por lo que no deberías elegir sólo por su etiqueta (por ejemplo, el yoga de Iyengar o el viniyoga). Si puedes ir a clase, descubrirás muchas cosas sobre qué profesores son los mejor considerados hablando con tus compañeros.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

4. Flexibilidad de enfoque. Ningún terapeuta de yoga debería imponer un patrón con ejercicios ya creados sin verte o sin conocer las particularidades de tu situación. Los mejores profesores son observadores cuidadosos que se acoplan a tus necesidades individuales, preferencias, circunstancias y respuestas. “Los buenos profesores observan lo que estás haciendo y enseñan desde lo que ven, no sólo aquello que saben”, dice Mary Dunn, una profesora veterana del yoga de Iyengar. Cinco personas pueden tener dolor de espalda, pero un profesor experto verá las diferencias entre ellas y elegirá varias propuestas de acuerdo con esto. La capacidad del profesor para adaptar y moldear el tratamiento al individuo es uno de los sellos de calidad de la terapia de yoga. Aunque las propuestas estandarizadas pueden funcionar –como han revelado numerosos estudios científicos– y hay quien descubre que los vídeos de instrucciones de yoga les ayudan a motivarse para practicar, no son lo mejor que el yoga puede ofrecer.

5. Predicar con el ejemplo. Una verdadera comprensión del yoga, como la que puede ayudar a transformar a un alumno, surgirá probablemente de profesores que también avancen por el camino del yoga. Uno entiende el yoga practicándolo y haciéndolo de forma constante durante años. Así es cómo se desarrolla la capacidad de sentirlo uno mismo y verlo en otros. Y es así como se alcanza la profundidad de comprensión para enseñar a otros. Cuando estés evaluando a un profesor o terapeuta, asegúrate de preguntarle por la naturaleza de su propia práctica. Averigua qué hacen y cuánto lo hacen. Una práctica diaria entregada, incluso una corta, es ideal; practicar junto con los alumnos mientras se enseña no es suficiente, en mi opinión. Mientras que algunos profesores pueden sólo hacer asanas, los que están comprometidos con la práctica probablemente hagan también pranayamas o ejercicios de meditación. Los mejores profesores son también alumnos durante toda la vida, así que intenta descubrir qué hacen para aumentar su entendimiento, ya sea leer, estudiar anatomía, acudir a talleres o trabajar de forma continuada con un gurú o un profesor experto.

6. Motivar para practicar. Lo que determina el éxito de la terapia de yoga es la práctica regular. Al margen de sus capacidades técnicas, cualquier profesor que te motive para ponerte sobre la esterilla y seguir con la práctica estará haciendo algo bien. Shanti Shanti Kaur dice que la gente suele pensar que la técnica es todo lo que se necesita, pero ella cree que la relación profesor alumno es fundamental. Quieres sentirte escuchado y respetado, aun cuando no seas “natural” en el yoga. Los profesores a los que la práctica les inspira pueden motivar a los alumnos a dar al ofrecerles el acto de fe del que hablaba en la introducción del libro. Si tiene confianza por su propia experiencia y por haber ayudado a otros alumnos, puede ser contagioso.

Qué esperar de tu primera sesión de terapia de yoga

Cuando un terapeuta de yoga experto te está ayudando en una sesión individual, puedes esperar una evaluación concienzuda de tu cuerpo. El profesor analizará tu simetría, tu fuerza, tu flexibilidad, tus patrones posturales y tus tics, tu tono muscular y tus tejidos, así como tu humor y tu motivación. Los profesores con experiencia recopilan gran parte de estos datos de forma

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

tan rápida que tú ni siquiera te das cuenta.

Basándose en su análisis, el profesor generalmente elegirá algunos ejercicios que puedan serte útiles y después te observará intentar hacer los ejercicios recomendados. Te controlará para asegurarse de que realizas las posturas y otros ejercicios de forma segura y de que entiendes cómo hacerlos tú solo. En las asanas, espera a que el terapeuta observe de cerca lo que estás haciendo y te dé consejos, ajustes, accesorios o modificaciones. Según lo que los terapeutas ven cuando haces el ejercicio, pueden darse cuenta de que lo que creyeron que iba a funcionar no lo hace. Así lo expresa Judith Hanson, "No importa si se supone que algo es bueno para ti. Importa si realmente lo es".

No esperes salir con instrucciones de lo que puedes hacer en casa. Casi nadie puede hacer un tipo concreto de yoga por sí solo, incluso aunque se trate de algo tan simple como ser consciente de la respiración. En clases y sesiones de tratamiento posteriores, el profesor irá modificando y puliendo el programa a medida que tu cuerpo y tus condiciones de salud vayan evolucionando.

Cuando no se encuentra un terapeuta de yoga

No siempre es posible trabajar con un terapeuta de yoga. Quizá no puedas permitírtelo en este momento. Quizá vivas en un sitio donde no hay ninguno o no puedas viajar por enfermedad u otras circunstancias. Por eso, quizá tengas que improvisar con lo que aprendas de los profesores locales que pueden no tener experiencia en terapia y con lo que aprendas en libros, artículos y vídeos. Otra posibilidad es que encuentres clases de restauración y suaves que sean adecuadas para personas con enfermedades graves. Las clases de introducción al yoga integral, el viniyoga, el kripalu y algunas clases suaves de hatha yoga pueden ser adecuadas para gente enferma, pero asegúrate de hablar con el profesor antes para saber si lo son para ti. Estilos como el anusara, el yoga de Iyengar o el kundalini son útiles terapéuticamente cuando se personalizan, pero las clases generales en estos estilos pueden ser agotadoras para alguien con una enfermedad grave. Sin embargo, una ventaja del yoga de Iyengar es que incluso los profesores nuevos aprenden a usar accesorios para adaptar la tabla a cada uno, como hizo Roger Eischen con Deedee. La capacidad de hacerlo de forma eficaz aumenta con la experiencia en la enseñanza.

Si estás interesado en poner en marcha tu viaje hacia el yoga y puedes permitírtelo en tiempo y dinero, un taller de yoga o un viaje a un centro especializado en retiros residenciales puede ser ideal. Estos talleres proporcionan la manera de estudiar durante un período largo de tiempo con algunos de los profesores más expertos. Un buen taller puede llegar a transformarnos totalmente. Como el profesor o los profesores te van conociendo a lo largo de los días o las semanas, depende de la duración del programa y del número de participantes, pueden personalizar una práctica diseñada sólo para ti o al menos darte asesoramiento. El objetivo no debe ser sólo hacer progresos mientras estás allí, sino también salir del taller con un programa para una práctica que puedas hacer por ti mismo.

En Estados Unidos, entre estos centros se encuentran el Centro Kripalu para el Yoga y la Salud del oeste de Massachusetts, el Feathered Pipe Ranch de Montana y el Inner Harmony de

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

California. Para los occidentales que están abiertos a ello, estudiar en la India es otra posibilidad. Entre los centros residenciales que yo he visitado personalmente y puedo recomendar están el Kabir Baug de Puna, el ashram Vivekananda de las afueras de Bangalore (un médico supervisa la terapia en ambos centros) y el Instituto de Yoga, situado en Santacruz, en la periferia de Mumbai (Bombay).

Algo que resultaba llamativo de las diferentes clínicas y profesores de terapia del yoga que consulté en la India era lo variadas que eran sus recomendaciones para tratar la enfermedad nerviosa que afectaba a mi brazo derecho. En el centro Vivekananda, el médico a cargo, el Dr. Nagaratha, sugirió ejercicios de respiración durante los que debía imaginarme atrayendo prana, o fuerza vital, hacia la zona superior derecha de mi pecho, donde estaba el bloqueo del nervio. El Sr. D. K. Shridar, del Krishnamacharya Yoga Mandiram (que ahora dirige su propia clínica en Chennai), y el Dr. A.G. Mohan, un discípulo de Krishnamacharya que también ejerce en Chennai, me recomendaron tablas parecidas, aunque no idénticas, de asanas suaves coordinadas con ejercicios de respiración para abrir los hombros y la parte superior de la espalda. El Dr. Karandikar, que dirige el Kabir Baug de Puna, me recetó una serie de posturas con cuerdas y correas que me sujetaban la columna y otras que me enseñaron a usar mis omóplatos para abrir la parte superior de la espalda. Aunque los ejercicios eran en apariencia muy diferentes, me resultaron todos muy útiles.

El Dr. Karandikar trabajó como médico de familia durante años antes de dedicar su vida a la terapia del yoga. Su trabajo ahora combina el yoga con herramientas de diagnóstico médico y fue la primera persona que me sugirió que me hiciera una radiografía de la columna. Teniendo en cuenta el tiempo que llevaba haciendo yoga y cuánto había practicado, creyó que los movimientos de mi columna estaban anormalmente restringidos. Su intuición médica resultó estar en lo cierto: la radiografía reveló una importante calcificación a lo largo de la parte inferior de la columna torácica, a la que los médicos llaman anquilosamiento. Aunque mi problema en la radiografía parecía la enfermedad autoinmune espondilitis anquilosante, al final me di cuenta de que probablemente era el resultado de una lesión grave que había sufrido con once años, cuando me caí de un segundo piso.

Cuando regresé a Boston, transformé completamente mi práctica de yoga para corregir esta restricción en el movimiento de la columna y curar el problema nervioso de mi brazo; yo sentía que estaba al menos indirectamente relacionado con ello. Además de lo que había aprendido en la India, tanto Patricia Walden como Tom Alden en Boston me dieron consejos muy útiles. También trabajé regularmente con una fisioterapeuta, Rachel Berger, formada en diversas modalidades de técnicas manuales, incluida la terapia craneosacra, además de con un experto practicante de la medicina japonesa tradicional, el Dr. Akira Naoi, que empleó el shiatsu, la moxibustión (la combustión de hierbas medicinales sobre puntos de acupuntura) y otras modalidades.

Durante los meses siguientes, el entumecimiento y el hormigueo de mi brazo fueron desapareciendo poco a poco. A comienzos de 2005, tres años después del momento en que me apareció el síndrome del desfiladero torácico, fui capaz de reintroducir lentamente posturas sobre los hombros, unos meses después la postura sobre la cabeza y, finalmente, la postura del arado. Para entonces, mi cuerpo había cambiado tanto que estas asanas que antes habían sido

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

contraindicadas se volvieron no sólo posibles, sino muy placenteras.

En mi siguiente viaje a la India entre 2005 y 2006, mezclé una práctica de yoga en su mayoría reconstituyente con diversos tratamientos ayurvédicos que incluían reposo, una dieta vegetariana baja en grasas, preparados de hierbas y masajes diarios con aceites medicinales en dos centros ayurvédicos diferentes en el estado de Kerala, al sur del país. Un tratamiento que encontré especialmente eficaz implicaba colocar un recipiente de aceite caliente en infusión con hierbas medicinales directamente en mi espalda sobre las vértebras. El aceite se recalentaba continuamente y seguía absorbiéndose durante más de 45 minutos, durante 14 días consecutivos. Estas medidas hicieron que mi columna se abriese todavía más y me fui de la clínica más relajado de lo que me había sentido en años.

El recipiente de aceite me lo recetó un médico tradicional ayurvédico, A. C. Chandukkutty Vaidhyar, un hombre de 66 años sabio, curioso, lleno de vida y con un brillo especial en los ojos, cuyos padre y abuelo comenzaron a enseñarle con cuatro años, y quien, a su vez, enseñaba a su propio hijo. Viéndole practicar durante una nueva visita que hice a la India entre 2006 y 2007, me impresionaron enormemente sus habilidades terapéuticas y de diagnóstico. Con fuertes masajes con aceites medicinales, preparados de hierbas, cataplasmas, baños de vapor y más recipientes de aceite –sobre la parte superior de la espalda además de sobre el esternón–, sus terapeutas fueron capaces, según sus propias palabras, “de colocar la columna en mi cuerpo”, invirtiendo la forma en la que los huesos sobresalían de la piel. El resultado fue la mejor alineación de mi columna desde mi infancia, a pesar de que Chandukkutty dijo que sería necesario un curso más de 41 días para corregir la última desviación en forma de C calcificada. Dejé Kerala sintiéndome asentado y equilibrado. Y, lo que parece algo más que una coincidencia, por primera vez al volver de la India –20 horas de vuelo y más de una docena de franjas horarias de distancia– no sentí desfase horario y, desde la primera noche, dormí profundamente.

Después de todo lo que hice, me es imposible saber con seguridad qué tratamiento (o combinación de tratamientos) fue más importante para mi recuperación. En última instancia, con el yoga aprendemos a dejar que nuestra experiencia personal y nuestra intuición nos guíen –y cuanto más se practica, más se puede confiar en ellas. Dada la cantidad de buenas opciones, casi todo el mundo puede encontrar un profesor y un estilo de yoga que le funcione. Yo he encontrado muchos.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

CÓMO EMPEZAR Y CÓMO CONTINUAR

Paso a paso, lo imposible se hace posible.
—T. K. V. DESIKACHAR



El yoga es una metodología sistemática que sirve para lograr una mejor salud y una mayor satisfacción. La clave para el yoga como medicina es establecer una práctica regular. Esto es lo que forja nuevos surcos de pensamiento y acción, nuevos samskaras, que ayudan a superar malos hábitos adquiridos con el tiempo.

Establecer una práctica individual

Como se explicó en el capítulo 1, creo que la práctica del yoga en casa es normalmente la manera más eficaz de construir el surco del yoga. Según mi experiencia, la clase es donde aprendo, pero en la práctica individual es donde hago lo que aprendo por mí mismo. Por muy útil y curativa que pueda ser la relación con un buen profesor de yoga, a la larga, lo que haces en tu práctica individual es el factor determinante del éxito en la terapia del yoga. Si vas a clases de yoga pero no practicas en casa, quizá te estés perdiendo la mejor –y potencialmente más terapéutica– parte del yoga. La práctica individual es la que ofrece el trabajo más profundo, cuando llegas a tu interior y vas a tu propio ritmo.

No negaremos, sin embargo, que para aquellos a quienes les resulta difícil practicar por sí solos, las clases pueden constituir un medio muy valioso de hallar la disciplina para practicar. Algunas personas también se benefician del sentimiento de comunidad que puede surgir en una clase. En última instancia, lo que debes hacer es aquello que más te motive. Como afirma Nischala Joy Devi: “Mejor hacerlo como te gusta que no hacerlo”.

QUÉ NECESITARÁS PARA EMPEZAR

Los accesorios que necesitarás dependerán del estilo de yoga que vayas a hacer. La mayoría de la gente ahora practica sobre una esterilla de goma colocada en el suelo, que proporciona una superficie pegajosa para que las manos y los pies no resbalen. En muchos ambientes indios y en algunas clases de Occidente, los alumnos practican sobre pequeñas alfombrillas. La mayoría de los principiantes también necesitan una almohada o una manta doblada para colocársela bajo la cabeza cuando se tumban y para sostenerse cuando se sientan con las piernas cruzadas.

Al principio, quizá prefieras sólo una esterilla. De acuerdo con el principio del ahimsa, muchos yoghis deciden comprar esterillas de yoga que no dañen el medio ambiente y evitan las fabricadas con plástico PVC y otros químicos potencialmente dañinos. Podrás comprar otros

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

accesorios más adelante, a medida que los vayas necesitando. Si quieres invertir algo más, puedes comprar uno o dos cubos y una cinta, además de la esterilla. Es fácil encontrarlos por separado, o puedes comprarlo todo como parte de un kit de principiante, disponible en algunas tiendas y catálogos, aunque a menudo los artículos de un kit son de menor calidad que si se compran por separado. Es totalmente factible empezar a hacer yoga sin comprar nada. Si fuera necesario, puedes practicar directamente sobre el suelo o la moqueta. Si necesitas accesorios, puedes usar sillas, almohadas, libros y viejas cuerdas que tengas por casa para improvisar lo que necesites. Deja que la práctica te convenza de cuándo llega el momento de avanzar.

Si estás pensando en hacer posturas de restauración como parte de tu práctica en casa –y te lo recomiendo encarecidamente–, considera comprar dos bloques, una cinta de entre un metro y medio y tres metros de larga (en función de tu altura y tu talla), tres mantas de yoga y un cojín cilíndrico –preferiblemente con un relleno firme como el algodón. Para algunas de las posturas con apoyo que se enseñan en la tercera parte de este libro, necesitarás una silla de oficina de metal a la que se le haya quitado el respaldo (figura 7.1). Las distribuyen varios proveedores de equipamiento de yoga (ver apéndice 2), pero puedes simplemente comprarte una silla de oficina de metal normal y quitarle el respaldo. Un antifaz también puede servir para aumentar tu capacidad para llegar a tu interior cuando te relajas. Estos accesorios te costarán alrededor de cien euros, pero una vez que experimentes la restauración que te pueden aportar, probablemente lo veas como una excelente inversión. Piensa en cuánto cuesta un solo mes de la mayoría de medicinas con receta.



Puede ayudarte el establecer la costumbre de reservar tiempo para la práctica de yoga como lo harías para una reunión de negocios o para una comida con un amigo. El día anterior puedes pensar qué otras cosas tienes que hacer y dónde puede encajar el yoga. Mucha gente descubre que fijar un horario para su práctica a la misma hora todos los días les ayuda a profundizar el nuevo surco, aunque no todos los horarios lo permiten.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.



Figura 7.1

QUÉ PONERSE

Las prendas adecuadas para el yoga dependen de dónde vayas a practicarlo. Si acudes a una clase donde se realizan ajustes y se hace énfasis en una alineación anatómica adecuada, te recomiendo prendas ajustadas para que el profesor pueda ver bien tu cuerpo al revisar la alineación. Quizá estés comprimiendo la columna cuando te doblas hacia atrás, pero si llevas una sudadera ancha al profesor puede resultarle difícil detectarlo. También tienes que aprender a ser tú mismo un observador. Rodney Yee afirma que él les dice a todos los profesores que forma que se pongan la menor cantidad de ropa posible cuando hagan yoga en casa. "Tienes que ser capaz de leer cuándo tu rodilla está alineada y tienes que ver la piel, dónde está blanca y dónde está roja." Piensa que poder ver tu cuerpo te ayuda a hacer lo que estás haciendo de forma más precisa. En la India y en algunos tipos de ashram, sin embargo, la modestia se considera primordial. La gente suele elegir prendas anchas y normalmente no llevan pantalones cortos ni camisetas sin mangas.

Aunque en algunas clases de yoga la gente lleva calcetines, a no ser que tengas una buena razón para hacerlo, yo te animo a realizar las posturas de yoga con los pies desnudos. Un componente fundamental de la práctica asana es profundizar cada vez más en las sutiles sensaciones del cuerpo y, sencillamente, lo sientes mejor con los pies desnudos que a través de los calcetines. Una excepción es la savasana y las posturas de restauración, en las que es fundamental permanecer caliente para hundirse en una relajación profunda. En otoño e invierno, puedes hacer la parte activa de tu práctica con los pies desnudos y después ponerte

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

los calcetines antes de hacer la savasana y otras posturas de relajación.

CUÁNDO PRACTICAR

La respuesta corta es: cuando puedas. Para mucha gente, nada más levantarse es el momento ideal para practicar –antes de que el teléfono empiece a sonar, comiencen a acumularse las interrupciones y te veas inmerso en el día. Además, como el yoga se hace mejor con el estómago vacío, en especial si vas a hacer posturas con giros, inclinaciones hacia delante o inversiones, una sesión de yoga antes del desayuno es ideal. Si necesitas comer algo por la mañana, la mayoría de los profesores recomiendan comer algo ligero al menos 90 minutos antes de la práctica.

Las primeras horas de la tarde pueden ser mejores si el agarrotamiento de la mañana es un problema –aunque una ducha caliente antes puede hacerte sentir más flexible. A media tarde, el cuerpo suele estar más flexible y quizá te veas más capaz de profundizar en las posturas. Las tardes pueden ser el mejor momento para las personas con fibromialgia; los que padecen asma quizá puedan respirar con más facilidad entonces.

Si estás tan ocupado durante todo el día que no encuentras tiempo para practicar, intenta hacer un hueco para unas pocas posturas o un par de ejercicios de respiración. Al pasar por el marco de una puerta, por ejemplo, puedes agarrarte de los lados e inclinarte hacia delante con un suave y energizante estiramiento de pecho, hombros y brazos. De pie, frente a un escritorio o una encimera, dóblate hacia delante con un estiramiento simple de columna durante un par de respiraciones (figura 7.2a). Cuando estés sentado en una silla, puedes girarte hacia un lado y luego hacia el otro (figura 7.2b). Si no te encuentras bien o estás enfermo o lesionado, haz un ejercicio de respiración simple o túmbate sobre un cojín en una postura con apoyo.

Ahora, unas cuantas posibilidades más. Antes de salir de la cama por la mañana, ¿por qué no quedarte en ella y hacer un ejercicio de respiración de yoga durante un par de minutos? A lo largo del día, ¿puedes tomarte un minuto o dos mientras estás sentado en la silla del trabajo para sintonizar con tu respiración, observar tu postura y sentarte un poco más derecho? Si estás haciendo cola en una tienda y te sientes un poco estresado, ¿puedes alargar la respiración suavemente y observar la forma en que los pies se apoyan sobre el suelo? Una vez que entres en el espíritu de exploración, descubrirás que puedes encajar muchos pequeños momentos del yoga en tu día.

DÓNDE PRACTICAR EN CASA

Intenta encontrar un sitio para practicar lo más tranquilo posible y donde no puedan molestarte. Apaga la televisión y el teléfono. Asegúrate de que la temperatura es lo suficientemente caliente para poder relajarte. Baja las luces si es posible durante las partes tranquilas de la práctica, ya que una oscuridad parcial puede disminuir la estimulación del sistema nervioso y potenciar una relajación más profunda.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.



Figura 7.2

Posturas de yoga rápidas **a)** Estiramiento en una encimera **b)** Rotación en una silla

Una forma de dar más importancia al yoga, si puedes prescindir de este espacio, es separar una zona dedicada a la práctica. Si practicas una y otra vez en el mismo sitio, profundizas el samskara. Hacerse un pequeño altar con fotografías, imágenes religiosas, velas, incienso y flores frescas ayuda a crear el ambiente adecuado para algunas personas. Todo lo que aumente las probabilidades de seguir con una práctica regular merece la pena.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

El yoga de acción aplicada

El capítulo 1 ofrecía una idea general del kriya yoga de Patanjali, el yoga de la acción, que consta de tapas (disciplina), svadhyaya (estudio de uno mismo) e Ishvara pranidhana (abandonar la ilusión de controlar). El tapas también puede ser la forma de hacerlo; el svadhyaya, la forma de observar el resultado, y el Ishvara pranidhana, la forma de aceptar la realidad, tanto si es lo que se espera, como si no. Estos tres elementos combinados con la herramienta del yoga de la intención, sankalpa, proporcionan un mapa de carretera para construir el surco de yoga y, con él, transformar la vida (figura 7.3). Al seguir estos cuatro pasos una y otra vez, se profundiza sin cesar en los samskaras saludables.

VER CON CLARIDAD

Para cambiar hábitos disfuncionales de comportamiento o pensamiento que puedan estar debilitando tu salud y tu bienestar, primero tienes que ser consciente de ellos. Pueden evitarse sufrimientos futuros, enseñaba Patanjali. La clave es empezar con una percepción aguda o con lo que los yoghis llaman “ver qué es”.

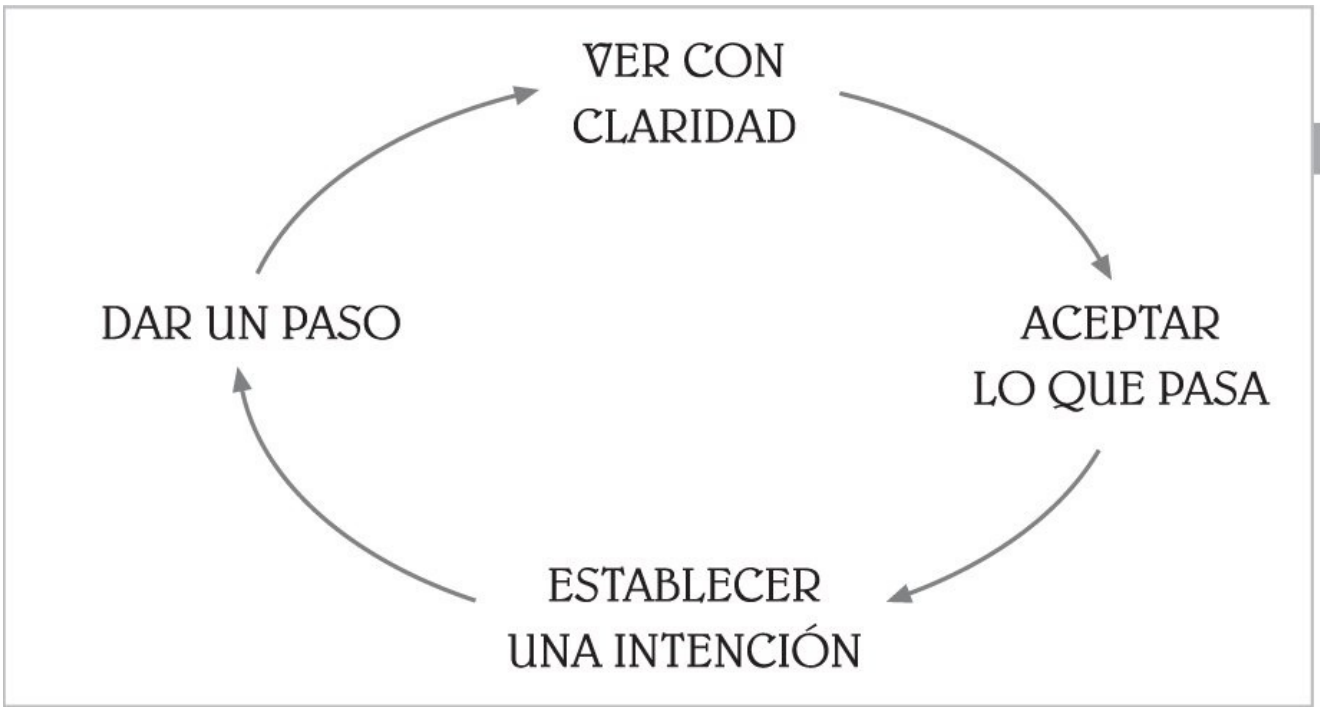


Figura 7.3

Para lograr un cambio en tu vida, el yoga recomienda seguir regularmente los cuatro pasos de observar, aceptar, planear y actuar.

CONSEJO

Parte de ver con claridad consiste en observar la forma en que la mente se resiste a establecer una práctica de yoga constante.Te encontrarás imaginando un montón de razones por las que no necesitas practicar ese día, porque no tienes tiempo o porque realmente tienes otras cosas que hacer en su lugar. Observa tu mente mientras intenta llevarte por otro lado; pero a no ser que exista una verdadera razón de peso para no hacerlo, practica de todas formas. Una de las formas más potentes para establecer el tapas y superar los malos hábitos es hacer lo que es bueno para ti, incluso cuando no te apetece.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

ACEPTAR LO QUE PASA

Quizá no te guste lo que ves cuando pones el punto de mira en ti y en tus hábitos. Eso está bien. El deseo de conocer una realidad incómoda es un gran paso para cambiarla. La realidad puede ser que hayas superado los límites de estrés, tu dieta no sea correcta, tengas una actitud autodestructiva o que estés gravemente enfermo.

Si estás enfermo, la realidad principal a la que debes hacer frente es que no puedes controlar si vas a mejorar –aunque sí puedes mejorar las posibilidades. Cuando uno acepta que no puede controlar lo que pasa, se puede liberar de la enorme carga de intentar controlar lo incontrolable, lo cual permite que la mente y el sistema nervioso se relajen de una forma que pueden aumentar las probabilidades de recuperación.

ESTABLECER UNA INTENCIÓN

El sankalpa es la herramienta del yoga de la intención. Decidir en tu mente que vas a hacer algo, creen los yoghis, aumenta enormemente las probabilidades de que pase. Existe una distinción sutil entre sankalpa, lo que pretendes hacer, y lo que quieres que pase como resultado. Por eso, “pretendo perder 4 kg esta semana”, “voy a vencer este cáncer” y “planeo ser capaz de hacer la postura del loto” son resultados deseados, no intenciones. Son lo que esperas que pase en el futuro, y el yoga dice que no puedes controlarlo. En lo que tienes mucha más influencia es sobre lo que puedes hacer.

Para quitar el piloto automático y abandonar los surcos dejados por viejos samskaras, es útil hacerse una promesa a uno mismo sobre lo que se planea hacer y recordársela constantemente. El sankalpa trata sobre planear, con todo detalle posible, el curso de una acción. Tu intención puede ser practicar yoga 20 minutos al día. Puede ser dejar de comer comida basura o pasar más tiempo con tus hijos. Si combinas tu intención con las imágenes y te visualizas haciendo lo que pretendes, quizá aumentes la probabilidad de que pase.

DAR UN PASO

Dicen que “Roma no se construyó en un día”. El yoga no consta sólo de teoría. También consta de acción. Para hacer progresos, debes practicar regularmente. No hay otra forma. La regularidad es más importante que la duración de cada sesión. Cuanto más puedas mantener tu práctica, mayor energía generarás para fortalecer cuerpo y alma. Eso es el tapas. Es la fuerza que te ayuda a superar los samskaras que te mantienen atascado donde estás.

Un plan de yoga para toda la vida

A no ser que la salud te impida practicar por tu cuenta, te sugiero un experimento: comprométete a practicar cada día durante una semana y mira a ver qué pasa. Decide previamente cuánto tiempo pretendes practicar y escribe tu intención en un diario, que también

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

puedes usar para anotar tus observaciones sobre los efectos de la práctica.



Así como un viaje de miles de kilómetros comienza con un primer paso, el yoga también. B. K. S. Iyengar dice:"Da un paso, no importa lo pequeño que sea". Puede que el único paso que puedas dar hoy sea sacar la esterilla de yoga y ponerla en el suelo. Quizá sólo hagas una postura del perro. Una vez que establezcas realmente el surco de yoga, sin embargo, sólo con dar estos pasos iniciales –incluso si no te apetece practicar– será suficiente para hacerte empezar.Todas las mañanas me siento durante una hora para hacer pranayamas y meditación. Algunos días, cuando me levanto, no me imagino cómo voy a ser capaz de hacerlo durante tanto tiempo. Pero si empiezo, casi siempre soy capaz de terminar la práctica completa.

No seas demasiado ambicioso con tu compromiso. Si te prometes a ti mismo que vas a practicar dos horas al día y no lo haces, el fracaso de tu intención puede terminar siendo contraproducente. Es mejor empezar con algo pequeño e ir subiendo. Para la mayoría de la gente, entre 15 y 20 minutos al día es un punto realista desde el que empezar.

Si no tienes un profesor que te guíe para planear tu práctica, revisa los ejercicios descritos en este libro e intenta incluir algunos de los que desarrollan tapas, como la postura del perro o los saludos al Sol, junto con otros que te permitan relajarte y sentir tranquilidad en la mente. Cuando establezcas la intención, imagina exactamente qué ejercicios vas a hacer, el orden en que los harás, dónde los harás y a qué hora del día.

Si eres totalmente nuevo en el yoga y quieres estudiar con un profesor antes de empezar con la práctica en casa –lo cual no es una mala idea–, empieza a pedir recomendaciones. Encontrar un profesor adecuado y conseguir una cita puede llevar un tiempo; quizá puedas empezar con unos cuantos ejercicios simples de este libro y luego modificar lo que estás haciendo después de pasar por una evaluación profesional.

Al final de la primera semana, te sugiero que hagas balance. ¿Cómo ha salido el experimento? ¿Cada cuánto y durante cuánto tiempo has sido capaz de practicar y cómo resulta al compararlo con tu intención? Si has tomado pequeñas notas durante la semana, pueden ayudar a refrescarte la memoria. Pregúntate si te sientes más relajado después del yoga. ¿Más en paz? ¿Con energía? ¿Algún otro cambio? Si no pudiste practicar algunos días, ¿qué obstáculos te lo impidieron? ¿Hay una forma de que puedas anticipar esos problemas en un futuro y trabajar sobre ellos?

Decide por ti mismo si lo que has visto hasta ahora es lo suficientemente prometedor para estar preparado para dar el siguiente paso: establecer una práctica diaria para otro período de tiempo determinado. Mi intuición me dice que, después de una semana, habrás notado un cambio suficiente para decidir que comprometerte para un mes merece la pena. Si es así, te sugiero que hagas un proceso similar y establezcas una intención de cuánto tiempo quieres comprometer para el mes. Quizá ya hayas visto el beneficio suficiente para aumentar el tiempo a media hora al día. Lo que te parezca adecuado. Una vez más, no obstante, sé tan concreto como puedas estableciendo tu intención y escríbelo en tu cuaderno. Sigue construyendo desde ahí, semana a semana, mes a mes, estableciendo una intención, anotando los resultados, valorando si continúas.

Al final del año, mira atrás a través de lo que has escrito, prestando atención a la regularidad y la cantidad de tiempo que fuiste capaz de practicar y cualquier cambio en los

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

síntomas o las perspectivas que has experimentado. ¿Tienes niveles más bajos de estrés? ¿Menos dolores de cabeza? ¿Menos tensión? ¿Más paciencia con tus hijos? Casi todo el que prueba el yoga de manera seria durante un año de práctica regular sigue con él. Descubre que la vida es mucho mejor, por lo que no importa cómo llegó a practicarlo y no quiere dejarlo.

Tras un año de práctica regular, el surco del yoga estará bien hecho. Con el hábito del yoga establecido, quizá veas desaparecer otros surcos menos beneficiosos. Quizá estés comiendo un poco mejor, des más paseos o no te enfades tanto cuando estás en medio de un atasco. Con toda probabilidad, seguirás haciendo yoga de una u otra forma para el resto de tu vida. Si lo dejas durante un tiempo, probablemente lo termines echando de menos y retomándolo.



Son habituales en el mundo del yoga los alumnos que acuden a clase por problemas de salud, empiezan con la práctica, mejoran, deciden que pueden dejar de practicar y entonces sufren una recaída de los síntomas. Cuando los pacientes le preguntan al Dr. Karandikar, que dirige un centro enorme de terapia de yoga en Puna, cuánto tiempo tienen que continuar practicando yoga, él responde con una pregunta: "¿Cuánto tiempo tienes que seguir lavándote los dientes?" Para evitar perder todo lo que has conseguido, si es posible, sigue con el yoga sin importar lo bien o mal que te sientas.

Si el plan diseñado antes es más de a lo que puedes comprometerte ahora mismo, está bien. Si sólo puedes reservar cinco minutos para la práctica, hazlo. Si todo lo que puedes hacer ahora mismo es leer un poco de este libro, bien, es lo que estás haciendo. Quizá la próxima semana hagas un par de estiramientos en el marco de la puerta y tal vez al mes siguiente empieces haciendo cinco minutos de savasana un par de veces por semana. Da el primer paso en el yoga y quizá te lleve a un viaje mucho más largo.

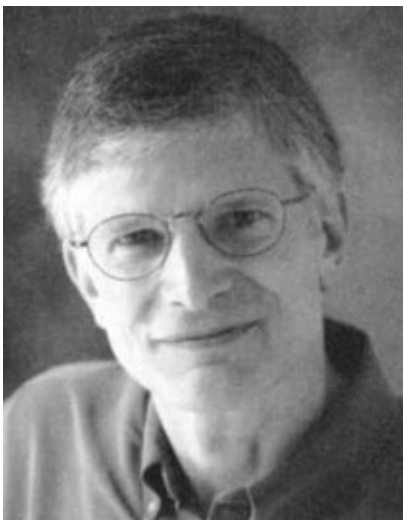
El camino del yoga puede transformar tu vida. El yoga puede mejorar la salud, reducir molestias y, como parte de un plan más amplio, incluso revertir completamente algunas enfermedades. Puede aportar calma mental, ayudar a descubrir el sentido de tener un propósito y conectar con el mundo que nos rodea y mejorar la calidad de vida de muchas, muchas maneras –si estás curado de lo que te ocurre o no. Establecer el tipo de práctica regular que puede aportarte estos beneficios comienza con un único paso desde donde quiera que estés ahora mismo. ¿Estás preparado para darlo?

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:49:45.

ANSIEDAD Y ATAQUES DE PÁNICO

Rolf Sovik comenzó a estudiar yoga con el swami Rama a principios de la década de 1970. A sugerencia de su gurú, prosiguió su doctorado de psicología clínica, escribió una tesis en la que comparaba la terapia cognitiva con el yoga y completó un proyecto de investigación sobre el uso de la respiración como tratamiento para la ansiedad. Rolf ejerce como psicoterapeuta, enseña yoga y, con su mujer, Mary Gail, codirige el Instituto Himalayo de Buffalo, Nueva York. Es coautor junto con Sandra Anderson del libro *Yoga, domina lo básico* y autor de *Moving Inward: The Journey to Meditation.*



Hace ya más de diez años, Graciella Rodríguez (no es su nombre real) acudió a las clases de Rolf Sovik en el Instituto Himalayo en busca de alivio para sus ataques de pánico y su "mucha ansiedad". En aquel momento tenía ataques de pánico cada dos días sin ningún motivo aparente. "Tenía una terrible sensación de fracaso. Me ponía a sudar y pensaba que me iba a morir porque me dolía mucho el corazón. Me dolía muchísimo el pecho. Sentía como si un edificio se me hubiera derrumbado encima."

En algún momento, Graciella pensó que estaba sufriendo un ataque al corazón. Se sometió a una serie de pruebas, incluido un angiograma coronario, en el que se introduce un catéter en las arterias coronarias para comprobar si hay tapones. Cuando las pruebas mostraron que el corazón estaba bien, Graciella dijo: "Estoy empezando a pensar que esto puede deberse a que pienso demasiado". Fue entonces cuando decidió averiguar lo que el yoga podría ofrecerle.

Información general sobre la ansiedad

La ansiedad es un problema emocional generalizado. No hay nadie que no haya experimentado la sensación de ansiedad en algún momento de su vida. Rolf dice que "hay un cien por cien de

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:15:39.

incidencia". Tan inevitable como que la mayoría de nosotros suframos ansiedad es que algunas personas la sufran con una intensidad que puede minar seriamente su salud. Rolf alude al gurú del estrés Robert Elliot: "Él solía decir: '¿Por qué enfurecerse cuando con irritarse un poco basta?' Se podría decir lo mismo de la ansiedad: ¿Por qué aterrarse cuando con ponerse un poco nervioso basta?".

Cuando la ansiedad da un giro descontrolado y se convierte en algo más que "un poco de nerviosismo", puede causar síntomas debilitantes, como pensamientos obsesivos, insomnio, migrañas, problemas intestinales, mareos, náuseas, falta de respiración y taquicardia. Los ataques de pánico como los de Graciella son una forma extrema de ansiedad. Como se puede observar, la ansiedad experimentada con tanta intensidad puede minar drásticamente la calidad de vida, así como la salud y el bienestar.

Por ejemplo, la preocupación excesiva parece disminuir la capacidad de curación. Un estudio reciente demostró que la gente que sufre la enfermedad autoinmune de la piel llamada psoriasis, la cual provoca grandes escamas rojas en la piel, tarda dos veces más –unos 19 días más– en responder a la terapia de radiación ultravioleta si está muy preocupada. Por otro lado, otro estudio descubrió que cuando los pacientes con psoriasis escuchaban cintas de meditación guiada mientras se sometían a los tratamientos con radiación ultravioleta mejoraban con más rapidez.

Otro problema, según Rolf, es que la ansiedad puede consumir tanto que sólo nos centramos en los síntomas de la ansiedad y perdemos de vista la raíz del problema. Si se pierde la pista a lo que causa la ansiedad, es mucho más difícil actuar para aliviarla. Evidentemente, existen algunas fuentes de ansiedad sobre las cuales no se puede ejercer control. Es cierto que un asteroide podría chocar contra el planeta y acabar con la humanidad, pero preocuparse por esta posibilidad sólo puede entristecernos y no hay nada que podamos hacer.

Otras veces, la ansiedad puede servir para una función. Si existe un peligro real, pensar en él y en cómo evitarlo o solucionarlo puede salvarnos la vida. La ansiedad es una emoción útil en tanto que ayuda a tomar mejores decisiones sobre la vida. Pensar de forma obsesiva sobre el mismo problema cuando no se llega a ningún sitio y se sufre más no sirve para nada.

Cómo funciona el yoga

El yoga puede ayudar con la ansiedad de diferentes modos. Ofrece técnicas específicas que pueden reducir los síntomas, tanto a corto como a largo plazo. Debido a que se centra en la puesta a punto de los estados interiores, el yoga también puede ayudarnos a llegar bajo la superficie de la ansiedad para descubrir qué la desencadena, del mismo modo que bajo los conflictos sin solucionar o los patrones de pensamiento habituales.

Una de las claves de las técnicas del yoga empleadas para luchar contra la ansiedad consiste en concentrarse en la respiración. Quizá no haya ningún caso en el que la mente y la respiración estén más conectadas que en la ansiedad. En momentos de ansiedad o miedo, la respiración puede sufrir trastornos de diversos tipos. Puede ser más rápida y entrecortada, rígida y ahogada, y hasta cortarse totalmente durante un rato. Cuando nos calmamos, por otro lado, la respiración tiende a ser suave y rítmica.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:15:39.



Algunas personas con ansiedad o depresión tienen la sensación de que no pueden respirar profundamente. El yoga enseña que un modo de mejorar la inspiración consiste en concentrarse en la espiración. Si se aprende a controlar los músculos abdominales para expulsar suavemente un poquito más de aire con cada espiración, se podrá respirar de forma más profunda y satisfactoria.

La respiración con ansiedad se da de forma desproporcionada en la parte superior del pecho y no permite que se desplace completamente el diafragma, esa gran capa de músculo que separa la cavidad pectoral de los órganos abdominales. Cuando el diafragma se contrae, desciende y crea más espacio en el pecho, lo cual disminuye la presión de los pulmones para que puedan tomar más aire (ver capítulo 3). Los yoghis a veces emplean la expresión "respiración pectoral" para describir respiraciones rápidas y poco profundas y "respiración abdominal" para describir respiraciones lentas y más profundas en las que el diafragma se mueve con más libertad.

Si normalmente respiras sobre todo con el pecho, sacarás provecho del hincapié que hace el yoga sobre respirar de forma más profunda, lenta y relajada, aunque puede constituir un reto al principio. Rolf cree que en muchos casos, incluido el de Graciella, la gente con ansiedad ha desarrollado una forma crónica de restricción muscular que afecta a la musculatura abdominal que rodea el vientre. Cuando estos músculos se aprietan por la tensión (o por el hábito de meter la barriga para parecer más delgados), el vientre no se puede mover libremente y la respiración se ve afectada. Otra zona de tensión crónica en las personas con ansiedad que limita la respiración se ubica en los músculos intercostales, que se encuentran entre las costillas. Sea lo que sea lo que cause tensión muscular, hay que aprender a liberarla y disfrutar de los beneficios de la respiración plena. Las prácticas diseñadas por Rolf para Graciella muestran cómo se puede hacer.

Desde el punto de vista del yoga, la respiración óptima es profunda, suave, tranquila y uniforme, sin pausas significativas. El diafragma debe apretarse mientras los músculos accesorios de la respiración, como los del cuello y el pecho, no se mueven, excepto cuando se inspira más aire de lo habitual. En general, tanto la inspiración como la espiración han de realizarse por la nariz.

La respiración es la única función automática del cuerpo que se puede controlar fácilmente de forma consciente. Resulta que el control de la respiración es el punto de entrada para tranquilizar a un sistema de respuestas al estrés hiperactivo. Si se expulsa el aire por la nariz, la espiración se alarga y el ritmo respiratorio se ralentiza –porque los conductos nasales son más estrechos que los de la boca y ofrecen más resistencia a la circulación del aire–; ambas acciones tienden a facilitar la tranquilidad de la mente. La respiración rápida y ansiosa, por otro lado, sirve para activar el sistema nervioso simpático, lo que provoca la liberación de las hormonas del estrés, aumentando la agitación (ver capítulo 3). Cuando se respira rápidamente, se expulsa más dióxido de carbono del cuerpo, y esto también tiende a ponernos más nerviosos, lo que contribuye al ciclo vicioso de la agitación, la respiración rápida y el aumento de la agitación. Uno de los principales frutos de la práctica sostenida del yoga es la reducción espontánea del ritmo respiratorio, incluso en períodos durante los cuales se hacen esfuerzos conscientes por controlar la respiración. Aunque se considera que lo normal es respirar entre doce y veinte veces por minuto, el ritmo respiratorio de los expertos en yoga

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:15:39.

suele ser la mitad. Cuanto más se practique, más se arraiga uno a la respiración del yoga y más se calma la mente.



Si tienes problemas para respirar por la nariz debido a una congestión nasal, intenta usar una lota una o dos veces al día para limpiar los conductos nasales con agua salada caliente. Aunque puede parecer al principio que esto provoca ansiedad, una vez controlada, esta técnica (ver páginas 72 y 73) se convierte en algo placentero y relajante.

Más allá de la conciencia sobre la respiración, el yoga también enseña a tener conciencia sobre los patrones del pensamiento. Por ejemplo, se pueden reconocer los primeros signos de ansiedad que pueden provocar un ataque de pánico y detectarse con tiempo para intervenir con técnicas de respiración de relajación. Otra técnica útil cuando afloran pensamientos negativos recomendada por Patanjali en su *Yoga Sutras* consiste en cultivar el pensamiento opuesto. Esto puede significar cambiar el centro de atención de las ansiedades a lo que nos es grato o lo que podemos hacer por los demás. Sin embargo, el yoga, como terapia cognitiva, también requiere el conocimiento de los pensamientos negativos y la observación honesta de lo que son para poder entender si se está contribuyendo a empeorar la situación o los patrones del pensamiento. Esta forma de examinar la realidad es lo que diferencia al yoga de un mero "pensamiento positivo".

Parte de lo que el yoga puede hacer por la ansiedad tiene que ver con la ralentización de los fragmentos de pensamientos, la mente del mono que se trató en el capítulo 3. Cuando se practica la relajación del yoga –en la que se emplean diversas herramientas, como la asana, la respiración y el aumento del conocimiento de los estados internos y externos–, se facilita la separación de los pensamientos lo suficientemente largos para comenzar a verlos con más claridad. La mente se relaja, pero no se nubla, cambia su relación con el mundo exterior. Rolf opina que la consecución de este tipo de relajación no es fácil al principio, pero que con el tiempo llega a ser "lo que cambia el carácter de la ansiedad completamente".

El enfoque intrínsecamente holístico del yoga enseña que existen multitud de factores que pueden afectar a los niveles de ansiedad. Para resumir brevemente: una mala respiración es a la vez causa y efecto del estrés y existen muchas prácticas respiratorias dentro del yoga que pueden profundizar y mejorar la respiración. Si una mala respiración es parte del resultado de una postura encorvada o la tensión en la musculatura abdominal, evidentemente, hay varias posturas de yoga que pueden ayudar a corregir estos problemas. La gratitud, una cualidad que tiende a surgir de forma espontánea con la práctica regular de yoga, ayuda a que disminuya la ansiedad. El principio del yoga del Ishvara pranidhana, que rodea el universo o, como a mí me gusta pensar, nos hace renunciar a la ilusión del control, otro subproducto de la práctica del yoga, también es relajante. El aumento del conocimiento de lo que gana el cuerpo con el yoga puede permitirnos hacer conexiones entre el estado emocional y los alimentos que tomamos, la música que escuchamos, los libros que leemos y la gente con la que compartimos la vida. El yoga nos ayuda a aprender a confiar en los mensajes del cuerpo y la mente y aviva el tapas (disciplina, fuego) para actuar cuando sea necesario.

Finalmente, comprometerse con la práctica del yoga también puede aportar sensación de esperanza, según Rolf, porque se puede descubrir que existe una tecnología que puede

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:15:39.

emplearse para cambiar una situación. La esperanza creada por la práctica puede crecer con el tiempo a medida que se continúa con la práctica porque sólo los pensamientos de ansiedad pueden cavar profundos surcos (samskaras); una práctica constante y el cambio en la actitud que la acompaña también pueden reforzarse con la repetición. Esta antigua idea del yoga del samskara se está confirmando ahora con los últimos descubrimientos de la neurociencia, pero en lugar de expresar la idea como surcos, los científicos hablan sobre cómo las activaciones repetidas de las neuronas cambian las ondas del cerebro. Cambia tus ondas y cambiarás tu mente.

Las pruebas científicas

Rolf Sovik señala varios estudios que muestran que la respiración del yoga constituye un método efectivo para combatir la ansiedad. Ralentizar voluntariamente la respiración durante un período de estrés contrarresta diversos componentes fisiológicos del estrés mientras se reducen las sensaciones de ansiedad. Si se aumenta la longitud de la espiración en comparación con la de la inspiración, se obtienen efectos similares. Entrenar con respiraciones diafragmáticas y relajadas reduce la frecuencia de los ataques de pánico.

En 1973, N. Vahia y sus compañeros realizaron un estudio doble ciego con grupo control que se publicó en la *American Journal of Psychotherapy* con 27 pacientes psiquiátricos de edades comprendidas entre 15 y 50 años que sufrían ansiedad y que no habían respondido a tratamientos anteriores. Los resultados mostraron que una combinación de asanas, pranayamas y meditación reducía de forma significativa la ansiedad, según se midió con la Escala de ansiedad manifiesta de Taylor. Hay que mencionar que la combinación de asanas y pranayamas fue todavía más efectiva cuando se incluían ejercicios de concentración y meditación. Otro estudio de los mismos autores reveló que el yoga era considerablemente más efectivo para aliviar la ansiedad que los tranquilizantes.

En un estudio de 1991, realizado como parte de una tesis doctoral de la Universidad del Estado de Pennsylvania, J. M. Harrigan comparó las posturas de yoga con y sin ejercicios respiratorios diafragmáticos con ejercicios respiratorios simplemente. Los sujetos acudieron a una clase de media hora dos veces a la semana durante seis semanas y se les pidió que practicaran otra media hora al día por su cuenta. Cuando las posturas se realizaban sin prestar atención a la respiración –lo cual es esencial para muchos yoghis–, no se observaba una reducción significativa en la ansiedad en comparación con el grupo control, que sólo escuchaba las clases. El grupo que sólo hacía ejercicios de respiración diafragmática experimentó una reducción significativa de la ansiedad. La mejor respuesta se observó en el grupo que hacía las posturas combinadas con la respiración diafragmática. Al igual que en el estudio anterior, éste señala los efectos sinérgicos de los diferentes aspectos de la práctica del yoga.

En un estudio realizado con 40 niños y adolescentes hospitalizados en centros psiquiátricos, varios investigadores de la Universidad de Miami y la Facultad de Medicina de la Universidad de Duke descubrieron que una sesión de sólo una hora de terapia de relajación reducía la ansiedad. La intervención, que incluía asanas y meditación guiada, mostró

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:15:39.

reducciones significativas de la ansiedad, así como de los comportamientos relacionados con ésta como el nerviosismo. También se observaron reducciones de los niveles de cortisol en la saliva de la mayoría de los sujetos. El grupo control de 20 sujetos, los cuales veían vídeos relajantes, no mostró ninguna reducción de la ansiedad.

En Alemania, el Dr. Andreas Michalsen de la Universidad de Duisburg-Essen y sus compañeros estudiaron a 24 mujeres con ansiedad comparando un programa de tres meses con el yoga de Iyengar con un grupo control de una lista de espera. En las clases de 90 minutos que se hacían dos veces a la semana se daba mucha importancia a las extensiones, las flexiones, las posturas de pie y las posturas invertidas. En comparación con los 8 individuos del grupo control, las 16 mujeres del grupo de yoga mostraron "pronunciadas y significativas mejoras" en la percepción del estrés, la ansiedad, el bienestar, la energía, la fatiga y la depresión. Es de señalar que el grupo de yoga que presentaba dolores de cabeza o de espalda notó "un marcado alivio". El cortisol de la saliva disminuía significativamente después de una clase de yoga.

Un estudio del Dr. Jon Kabat-Zinn, fundador de la Clínica de Reducción del Estrés de la Universidad del Centro Médico de Massachusetts, y sus compañeros reveló que un programa de reducción del estrés de ocho semanas basado en la meditación en el que se incluían asanas de yoga redujo de forma significativa las sensaciones de ansiedad, depresión y pánico en veinte de los 22 pacientes diagnosticados de trastornos de ansiedad y pánico. Estos resultados se mantuvieron en los 18 pacientes que los investigadores pudieron volver a examinar tres años después de completar el programa. La mayoría de ellos todavía seguían practicando por su cuenta.

Hemos de resaltar otro estudio de Kabat-Zinn en el que se descubrió que los pacientes con ansiedad que manifestaban principalmente síntomas mentales como la preocupación constante tendían a preferir el hatha yoga frente a la meditación consciente, mientras que aquellos cuyos síntomas de ansiedad se manifestaban principalmente en el cuerpo preferían la meditación menos orientada al cuerpo. Como dice Jon, "la gente necesita puertas diferentes para pasar a la habitación, por así decirlo, de la conciencia y el conocimiento de uno mismo. Algunos simplemente no pueden atravesar la puerta de la mente y pasan directamente por la del cuerpo". A otros les ocurre lo contrario.

El enfoque de Rolf Sovik

Aunque la práctica que se comenta a continuación se desarrolló específicamente para Graciella, se ha demostrado que muchos de sus elementos han sido útiles para las personas que acudieron a Rolf con ansiedad y otros trastornos de la salud relacionados con el estrés.

Cuando Graciella comenzó las clases, a Rolf le pareció que tenía dificultades con la conciencia sobre la respiración y la relajación. Estaba inquieta durante la relajación y su respiración no era suave. Más importante era que ella parecía ignorar sus limitaciones para respirar. Aunque no mostraba síntomas particulares en aquel momento, Graciella también tenía un gran historial de asma, otra razón por la que estaba buscando un instructor de yoga.

Rolf pensó que una buena respiración era la clave para tratar el problema de ansiedad de Graciella. Sin embargo, durante su exposición inicial a las prácticas respiratorias que Rolf le

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:15:39.

dio, le dijo que intentar concentrarse en la respiración la frustraba y se ponía más ansiosa. Así que Rolf creó un nuevo diseño para resaltar los mecanismos de la respiración y enseñarle a deshacer las tensiones musculares que bloquean el ritmo respiratorio. También quería que fortaleciera su diafragma, para lo cual, según él, el primer ejercicio es especialmente bueno.

A continuación se muestra la secuencia de prácticas e instrucciones que Rolf creó para Graciella.

EJERCICIO #1. **RESPIRACIÓN CON SACO DE ARENA, de cinco a diez minutos.** Colócate en la postura del cadáver (savasana) con una manta o un cojín bajo la cabeza de modo que apoyes más el arco del cuello que la parte posterior de la cabeza (figura 8.1). Cuando la tengas, comienza a concentrarte en tu respiración. Relaja el abdomen y siente cómo sube con la inspiración y baja con la espiración. Luego, cuando el flujo de tu respiración esté bien establecido, colócate un saco de arena de 4,5 kg u otro objeto (como un saco de arroz o habichuelas) del mismo peso sobre la parte superior del abdomen. Esto ofrece lo que Rolf llama "entrenamiento con pesas para el abdomen". Al inspirar, eleva suavemente el saco usando el diafragma, no empujando los músculos abdominales hacia fuera. Al espirar, el peso del saco de arena tenderá a empujar el aire rápidamente para sacarlo de los pulmones. Tras completar el ejercicio, quítate el saco de arena pero continúa en la misma posición durante uno o dos minutos más, observando las diferencias en tu experiencia de respiración.

Rolf le pidió a Graciella que practicara la respiración con un saco de arena durante cinco minutos y que fuera aumentando el tiempo poco a poco hasta llegar a diez minutos. Él recomienda practicar al menos tres días y descansar uno durante un mes y luego parar. Cuando se ha practicado este ejercicio durante un mes, según Rolf, se puede mantener la fuerza conseguida simplemente haciendo giros e inversiones suaves, como los que aparecen más adelante, en la práctica regular del yoga.

EJERCICIO #2. **RESPIRACIÓN DEL COCODRILO (makrasana), de seis a diez minutos.** Túmbate boca abajo con las piernas separadas a una distancia cómoda. Gira los dedos de los pies hacia dentro o hacia fuera, lo que te resulte más cómodo. Flexiona los brazos, coloca cada mano sobre el codo opuesto y apoya la frente sobre los antebrazos (figura 8.2).

El enfoque de los cinco pasos de Rolf para la respiración del cocodrilo es:



Figura 8.1

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:15:39.



Figura 8.2

Paso 1. Concéntrate en tu respiración y en cómo fluye hacia dentro y hacia fuera. Al espirar, siente cómo tu respiración te vacía, cómo la espiración limpia y libera la tensión. Al inspirar, siente cómo tu respiración te llena, cómo la inspiración te nutre y te aporta energía. Continúa concentrado en el flujo de tu respiración y siente cómo te llena y te vacía de nuevo.

Paso 2. Al sentir el flujo de tu respiración, relaja la zona del ombligo y el abdomen.

Paso 3. Fíjate en que cuando inspiras, el abdomen se expande suavemente, y cuando espiras, el abdomen se contrae lentamente.

Paso 4. Cuando llegas al final de la inspiración, simplemente tienes que relajarte y espirar. Del mismo modo, cuando llegues al final de la espiración, relájate e inspira. Que cada respiración fluya lenta y suavemente hasta la siguiente, sin pausas conscientes.

Paso 5. Observa el flujo suave y constante de tu respiración. Igual que cuando gira una rueda, la respiración fluye hacia dentro y hacia fuera, y tú eres testigo de tu propia respiración.

EJERCICIO #3. **ESTIRAMIENTOS LATE-RALES.** En la primera etapa, ponte de pie con los pies algo más abiertos que las caderas y las manos en éstas y mueve la pelvis suavemente de un lado a otro. Intenta sentir un estiramiento hacia abajo en los músculos interiores del muslo (los aductores). En la segunda fase, intenta ampliar el estiramiento con el torso inclinándote más hacia cada lado. Si te inclinas hacia la derecha, la mano derecha tiene que quedar cerca de la rodilla. En la tercera fase, estira el brazo contrario y súbelo por encima de la cabeza de modo que el peso del brazo aumente el estiramiento un poco más (figura 8.3). Inspira al levantarlo y espira al bajarlo y muévete de lado a lado coordinando ese movimiento con la respiración. Así se estiran los laterales del torso, incluidos los músculos intercostales, entre las costillas, que necesitan abrirse para que se complete la expresión de la respiración. Después de moverte de lado a lado, quédate hacia un lado entre cuatro y diez respiraciones y luego repítelo hacia el otro lado.

EJERCICIO #4. **ROTACIÓN CON LAS PIERNAS CRUZADAS (parsvasukhasana).**

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:15:39.

Comienza sentado en una postura sencilla con las piernas cruzadas, con un cojín o una manta doblada bajo las caderas para elevar la pelvis del suelo. Espira y gira hacia la izquierda y pon la mano derecha sobre la rodilla izquierda y el brazo izquierdo por detrás (figura 8.4). Inspira y vuelve al centro. Repítelo hacia el otro lado y vuelve a hacerlo todo varias veces coordinando la respiración. Mantén la columna erguida y el flujo de tu respiración suave a lo largo de todas las repeticiones.

OTRAS IDEAS DEL YOGA

Diversas prácticas del yoga que se enseñan en varias tradiciones del yoga pueden ayudar a relajar la mente. Entre las más sencillas y útiles se encuentra la relación 1:2 de la inspiración respecto a la espiración. Si normalmente inspiras durante tres segundos, por ejemplo, intenta ralentizar la espiración a seis segundos inspirando a tu ritmo normal. Como en todos los ejercicios de respiración, nunca debes sentir que te falta el aire al prolongar la espiración. Si te ocurre, vuelve inmediatamente a respirar a tu ritmo normal.

Después de calentar la espalda con este ejercicio, mantén la posición entre cuatro y ocho respiraciones hacia cada lado. Rolf sugiere que se coloque algo debajo de la mano de atrás para relajar el brazo. Utiliza los brazos para mantener la estabilidad de la postura y ayudar a alargar la columna, no para tirar de forma artificial y hacer más amplio el giro –lo que podría provocar lesiones.

EJERCICIO #5. **MEDIA TORSIÓN DE COLUMNA (ardha Matsyendrasana), de seis a doce respiraciones.** Comienza sentado en una postura sencilla con las piernas cruzadas. Flexiona la pierna derecha por encima del muslo izquierdo y coloca el talón derecho junto a la cadera izquierda. Rodea con el brazo izquierdo la rodilla flexionada y apoya la mano derecha en el suelo o en algo por detrás de ti. Antes de girar, Rolf cree que es útil inspirar y contraer el suelo pélvico y luego espirar y relajarlo; así se siente que estos músculos se van a ver involucrados en el giro y crearán estabilidad en la base de la pelvis. Al adoptar la postura, imagina que el movimiento de giro comienza desde el suelo pélvico. Después de girar el abdomen, la caja torácica y los hombros, en ese orden, gira suavemente el cuello y la cabeza. Mantén la postura a cada lado de seis a doce respiraciones, suavizando la mirada e intentando relajar la postura (figura 8.5).

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:15:39.



Figura 8.3



Figura 8.4

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:15:39.



Figura 8.5

EJERCICIO #6. **POSTURA CON LAS PIERNAS APOYADAS EN LA PARED (viparita karani), entre 30 y 90 segundos.** Prepárate para la postura colocando una almohada, un cojín o dos mantas dobladas a 15 centímetros de la pared. Para adoptar la postura, siéntate a un lado del cojín con la cara mirando a la pared, empuja el cojín con las manos contra el suelo para que no se mueva (si colocas una esterilla debajo también evitarás que se mueva) y pon las piernas contra la pared. Cuando las tengas arriba, estira la pelvis para colocarla sobre el cojín de modo que el cóccix quede fuera del cojín (la pelvis quedará ligeramente flexionada hacia atrás). Asegúrate de que el peso de tu cuerpo recae sobre los hombros y no sobre las caderas y de que la cabeza y el cuello están relajados (figura 8.6). Rolf dice que, como esta postura es una inversión suave, nos permite acostumbrarnos a la idea de estar al revés y a los cambios resultantes en la presión sanguínea y la dinámica de la respiración. Normalmente cuesta un poco más respirar en posturas de inversión. Rolf le pidió a Graciella que comenzara manteniendo esta postura durante 30 segundos y, con el tiempo, fuera aumentando la duración poco a poco hasta 90 segundos.

EJERCICIO #7. **POSTURA DE LA MECE-DORA, de 10 a 20 repeticiones.** Comienza sentado con la espalda recta, las rodillas flexionadas y las manos por debajo de los muslos. Con una inspiración, arquea la parte inferior de la espalda, mécete hacia los hombros (no hacia el cuello) y estira las piernas (figura 8.7a). Con la espiración, mantén la parte inferior de la espalda arqueada, mécete hacia delante y flexiona las rodillas (figura 8.7b). Repítelo entre 10 y 20 veces, manteniendo el arco de la parte inferior de la espalda y usando las piernas para mecerte hacia delante y hacia atrás. Rolf dice que esta postura ayuda a invertir el cuerpo sin apoyo y que constituye un buen masaje para la columna.

EJERCICIO #8. **POSTURA SOBRE LOS HOMBROS CON APOYO (salamba**

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:15:39.

sarvangasana), con los pies en la pared, de 30 a 90 segundos. Prepárate para la postura colocando una manta doblada cerca de la pared para apoyar los hombros. Para adoptar la postura, siéntate en el suelo mirando a la pared y acerca las caderas a ésta. Levanta las piernas, flexiona las rodillas y coloca las plantas de los pies en la pared. Usa los pies para soportar el peso de tu cuerpo, haz fuerza hacia abajo con la espalda, mece la pelvis y levántate sobre los hombros, con los pies en la pared y el peso de tu cuerpo mantenido sobre los pies y la parte posterior de los hombros. La cabeza y el cuello han de estar relajados y sin soportar ningún peso. Deja caer los brazos por debajo del torso. En esta versión de la postura sobre los hombros, el torso no está completamente en vertical, sino inclinado entre 15º y 20º (figura 8.8). Comienza manteniendo esta postura 30 segundos y ve aumentando la duración poco a poco hasta 90 segundos.

EJERCICIO #9. **EQUILIBRIO DE PIE.** Comienza de pie con los brazos a los lados, como si estuvieras caminando en la cuerda floja. Pon el peso de tu cuerpo sobre una pierna y levanta el otro pie del suelo, lo suficiente para mantener el equilibrio (figura 8.9). Si lo necesitas, puedes usar los dedos de los pies para mantenerlo. El objetivo en este caso es conseguir una sensación de oscilación en la articulación del tobillo cuando se intenta mantener el equilibrio. Cuando tengas la sensación de que puedes moverte hacia delante y hacia atrás sin perderlo, es más fácil pasar a la siguiente postura de equilibrio y otras muchas posturas relacionadas. Mantén la postura todo el tiempo que puedas mantener el equilibrio, pero no demasiado para no perderlo. Si lo haces, vuelve a la postura para poder practicar con más control. Repítelo con el otro pie.



Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:15:39.

Figura 8.6





Figura 8.7

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:15:39.



Figura 8.8

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:15:39.



Figura 8.9

EJERCICIO #10. **POSTURA DEL ÁRBOL (vrkasana).** Comienza de pie con la parte derecha del cuerpo cerca de la pared y un dedo de la mano derecha tocándola. Luego, flexiona la pierna izquierda y presiona el pie izquierdo contra la parte interior del muslo derecho –y el muslo derecho contra el pie izquierdo. Si no puedes presionar el pie derecho contra el muslo, intenta hacerlo contra la espinilla, justo por encima del tobillo –es difícil mantener la pierna a la mitad. Cuando te sientas seguro y equilibrado, intenta quitar el dedo de la pared, aunque sabiendo que puedes volver a ponerlo en cualquier momento. En la medida de lo posible, mantén las caderas hacia delante permitiendo que éstas y las rodillas se abran (figura 8.10). Repítelo hacia el otro lado.

EJERCICIO #11. **POSTURA DEL CADÁVER (savasana), de cinco a diez minutos.** Prepárate para la postura colocándote una manta doblada o un cojín debajo de la cabeza para apoyar tanto ésta como el cuello (figura 8.11). Túmbate con la cabeza apoyada en el cojín de modo que la barbilla se incline hacia el pecho. Abre las piernas y gira las palmas de las manos hacia arriba, con los brazos a una distancia cómoda del cuerpo. Si quieres, puedes taparte con una manta para mantener el calor mientras te relajas. Hay personas con ansiedad que pueden sentirse vulnerables en esta postura y se sienten más seguras si se tapan. Cuando estés cómodo, comienza a observar tu respiración. Para saber más sobre esta postura, consulta las páginas de la 52 a la 54.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:15:39.

“Para algunos que sufren ansiedad, la relajación es como la aspirina”, dice Rolf. “Una pastilla que se puede tomar con regularidad.” Ha tenido a personas con ataques de pánico practicando la postura del cadáver más de seis veces al día. Cada dos o tres horas, se tumbaban entre cinco y diez minutos en esta postura para que él observara el flujo de su respiración.

Tras muchos meses, Rolf añadió una práctica de meditación que se realiza sentado al régimen de Graciella.

EJERCICIO #12. **MEDITACIÓN SENTADO, diez minutos.** Siéntate de forma que estés cómodo. Si sientes tensión en las piernas, las caderas o la espalda, utiliza cojines. Por ejemplo, si estás sentado con las piernas cruzadas en el suelo, coloca cojines o mantas dobladas bajo las caderas y las piernas (figura 8.12). Si prefieres arrodillarte en un banco, sentarte en una silla con respaldo o reclinarte en una silla cómoda, también vale. Lo importante es que la postura no te cree ansiedad ni te resulte incómoda para que puedas concentrarte en tu interior. Cuando estés cómodamente sentado, concéntrate en las sensaciones de tu respiración por tus fosas nasales.

Pasado un tiempo, puedes añadir el mantra “so ham” (“so” se dice silenciosamente con la inspiración y “ham” con la espiración). “La intención”, dice Rolf, “no es ahogar otros pensamientos en un tumulto de repeticiones de mantras, sino descansar con los sonidos de los mantras mientras los pensamientos viajan por la mente”.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:15:39.



Figura 8.10



Figura 8.11

Rolf suele aconsejar que se empiece con una relajación tumbado entre seis y ocho minutos y se continúe con al menos diez minutos de meditación sentado. Lo ideal es practicarlo dos veces al día entre dieciocho y veinte minutos, según él, pero también es consciente de que no todo el mundo puede hacerlo.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:15:39.

Contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones

La gente que ha experimentado estados prolongados de ansiedad puede alcanzar un estado de agotamiento vital. Si estas personas se someten a una práctica muy dura de yoga demasiado pronto, sólo conseguirán sentirse más agotadas. Los saludos al Sol enérgicos, las posturas de pie intensas que se mantienen mucho tiempo y el trabajo en habitaciones cálidas y húmedas son elementos totalmente inapropiados. Lo mejor es recargar las baterías primero y aumentar la intensidad de la práctica después. Las posturas de restauración estándar no son siempre apropiadas al principio. “Una persona que sufra una ansiedad extrema puede no responder bien a las posturas de rejuvenecimiento y apoyo”, dice Rolf. “Se encuentran de mal humor con los ojos bien abiertos esperando que se les dé algún tipo de instrucción.”



Figura 8.12

CONSEJO

Algunas personas abandonan la meditación antes de darle la oportunidad de que funcione porque creen que no lo hacen bien. El mayor problema, según Rolf, es que la gente cree que el objetivo de la meditación es vaciar la mente.Tienen la impresión de que sus mentes tienen que quedarse en blanco de algún modo y sus preocupaciones han de ser sustituidas por el vacío. Sin embargo, Rolf dice:“Eso nunca ocurrirá. El proceso de la meditación es un proceso de sustitución de la ansiedad y las distracciones con una concentración relajada. Inevitablemente, las distracciones y la ansiedad coexisten con la concentración relajada”. Según él, con relativa rapidez, la persona que medita gana distancia a la ansiedad y a los pensamientos que la distraen y se relaja más profundamente.

Un enfoque holístico sobre la ansiedad y los ataques de pánico

* La depresión, el abuso del alcohol, la diabetes y los problemas de tiroides, entre otros trastornos, pueden provocar ansiedad y han de controlarse y tratarse.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:15:39.

* Si la ira o un bajo nivel de autoestima son algunos de los síntomas, se puede estar sufriendo una depresión y es aconsejable acudir a un médico o un psicoterapeuta.

* La psicoterapia puede ser una herramienta importante para la ansiedad. La combinación de terapia y medicación o terapia y yoga puede ser más efectiva que una sola opción.

* Aunque los tranquilizantes de la familia del Valium suelen prescribirse para la ansiedad, debido a sus efectos secundarios como la somnolencia y la adicción, cuando la medicación es necesaria, muchos expertos prefieren recetar antidepresivos como el Prozac (fluoxetina) o el Zoloft (sertralina).

* Las noticias, sobre todo las de la televisión, pueden provocar ansiedad. En lugar de ver las noticias una hora y media al día, haz yoga a ver si te sientes mejor.

* Rolf sugiere que se recorte el consumo de alimentos procesados, comida basura y químicos, ya que pueden aumentar la activación del sistema nervioso. En particular, aconseja la reducción o eliminación de la cafeína, el azúcar, el alcohol y la nicotina. Rolf también se muestra a favor de los alimentos bien cocinados frente a los alimentos crudos para la gente con ansiedad, consejo que coincide con el pensamiento ayurvédico (ver capítulo 4).

* Los ácidos grasos omega-3 que se encuentran en el pescado de aguas profundas y en el aceite de linaza parecen reducir la ansiedad.

* La manzanilla alemana, la flor de la pasionaria, los suplementos de vitamina B y el magnesio son remedios seguros que parecen tener propiedades contra la ansiedad. Se ha demostrado que la aromaterapia con fragancias como la lavanda puede ser relajante.

* Otras medidas para combatir la ansiedad pueden ser la acupuntura y la práctica regular de ejercicio aeróbico.

La relajación activa, como el yoga nidra (ver capítulo 3), en la que un profesor o una grabación guían al alumno, puede mantener la mente más calmada y más concentrada que el completo silencio. Las inversiones también pueden desempeñar un papel muy importante a la hora de relajar la mente, pero hay que tener en cuenta ciertas consideraciones con la gente que sufre ansiedad. Rolf dice que cuando la gente hace por primera vez posturas de inversión de cualquier tipo, experimenta cierta sensación de presión en la cabeza. Algunas personas con ansiedad, según él, no responden bien a esa sensación. Si éste es el caso, sugiere comenzar con inversiones menos intensas, como la postura del puente o la postura con las piernas en la pared, en las que no se eleva tanto el cuerpo y como resultado se genera menos presión en la cabeza. También intenta asegurarles a sus alumnos con ansiedad que, si mantienen la postura un rato, la presión se convertirá en una sensación de plenitud que les resultará agradable. “Pero si te resistes a la postura y muestras ansiedad”, dice, “tu fijación en la presión puede hacer que esa sensación no cambie”.

Algunas prácticas de asanas y pranayamas pueden no funcionar bien con la gente que sufre ansiedad. Las extensiones hacia atrás, que suelen ser vigorizantes, pueden hacer que la gente con ansiedad la sufra con más fuerza. Sin embargo, si se aprende a hacer las extensiones hacia atrás con respiraciones suaves y un estado de la mente sátvico, equilibrado y en paz, el resultado puede ser efectivo para combatir la ansiedad. También es útil incluir varias prácticas relajantes después de las extensiones hacia atrás para calmar el sistema nervioso. Del mismo modo, cualquier práctica con la que se prolongue la inspiración o que se centre en la respiración por la fosa nasal derecha puede apremiar la agitación (ver página 55). Generalmente, es mejor centrarse en alargar la espiración o mantener la inspiración y la

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:15:39.

espiración uniformes. Para la gente que tiende a caer en la ansiedad cuando intenta pranayamas, meditación o la savasana, una solución consistiría en mantener los ojos abiertos durante toda la práctica.

El yoga fue tremendamente útil para Graciella. “Si no fuera por el yoga, por la conciencia en la respiración y por la posibilidad de sofocar mis ansiedades” dice Graciella, “no sé dónde estaría ahora”. Supone que medicándose.

OTRAS IDEAS DEL YOGA

En el yoga de Iyengar existen varias posturas que se emplean como parte del tratamiento de la ansiedad. Las posturas en las que la cabeza se apoya suavemente, como la flexión de pie con las piernas abiertas (prasarita padottanasana), se consideran particularmente relajantes. Si la cabeza no llega al suelo con la flexión, utiliza una manta, una almohada u otra cosa para apoyar la coronilla o no alcanzarás los efectos de “relajación del cerebro”.



La práctica también parece haberla ayudado con el asma. A lo largo de los años, Graciella ha necesitado varios medicamentos para el asma, incluidos la teofilina, el albuterol e inhaladores. Desde que comenzó a hacer yoga con regularidad, sus síntomas de asma han desaparecido completamente y en la actualidad no toma ninguna medicación.

Hubo algunos de los beneficios del yoga que no esperaba. Graciella dice que después de comenzar a practicar yoga de forma regular, su cuerpo estaba más fluido. “Al hacer las asanas, siento que me llena algún tipo de gracia.” También notó una importante mejora en su postura. Ahora, su familia le dice que tiene un cuerpo totalmente nuevo.

No todo ha sido fácil. Al principio, sentía claustrofobia bocabajo en la postura makrasana. La meditación constituía un desafío especial, pero ahora cree que es lo que más la ha ayudado a luchar contra los problemas emocionales que le causaban ansiedad.

Graciella practica alrededor de una hora de asanas al día y otra media de meditación y

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:15:39.

respiración. Aunque intenta practicar todos los días, no siempre lo consigue. Cuando algún día no lo hace, sin embargo, percibe una gran diferencia en sus niveles de energía y su claridad mental.

El yoga también le ha dado valor para enfrentarse a nuevos retos. En un intento por acostumbrarse al clima, mucho más áspero que en su tierra, después de comenzar sus estudios con Rolf, Graciella aprendió a esquiar. Al principio, sufría pequeños ataques de pánico en las pistas. Tuvo la suerte de tener un instructor que advirtió lo que estaba pasando. Graciella se ríe al contar la historia. “Me dijo: ‘¿Podemos respirar un poco, por favor?’ De no ser por el yoga, no creo que hubiera sido capaz de hacerlo.”

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:15:39.

ARTROSIS

Marian Garfinkel conoció a su maestro de yoga, B. K. S. Iyengar, en 1974 y ha estado viajando a la India anualmente para estudiar con él desde entonces. Quedó tan impresionada con el trabajo que realizaba el maestro con la gente que sufría diferentes enfermedades que se inspiró para dirigir estudios científicos basados en su enfoque. Marian es conocida por la prueba aleatoria publicada en la *Journal of the American Medical Association* (JAMA), en 1998, en la que mostró los beneficios del programa específicamente adaptado del yoga de Iyengar que ella misma había creado para gente con el síndrome del túnel carpiano (ver página 208). Ocho años antes, para su tesis doctoral en Educación de la salud para la Universidad de Temple, dirigió un estudio en el que se demostraba la efectividad del yoga de Iyengar para la artrosis en las manos y los dedos, el cual se publicaría más tarde en la *Journal of Rheumatology*. Continuó enseñando, investigando, dando conferencias y desarrollando y publicando pruebas clínicas en la Facultad de Medicina de la Universidad de Pennsylvania y en la Universidad de Temple. Además, es fundadora y directora del Centro de Yoga B. K. S. Iyengar de Filadelfia, en el que también enseña.



Liz McDonough (no es su verdadero nombre) acudió a Marian Garfinkel porque tenía problemas en las rodillas. Había estado participando en clases de yoga durante varios años, pero el dolor en las rodillas, que cada vez era peor, incluso después de haberse operado, la empujó a buscar tratamiento en una sesión privada con Marian. Liz había competido en carreras durante casi toda su vida y ahora, con poco más de 50 años, eso parecía estar pasándole factura. Tres años antes, se le diagnosticó artrosis en ambas rodillas. Un año antes, se sometió a una operación artroscópica en la rodilla derecha que alivió su dolor, pero sólo

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:19:03.

durante un tiempo. La mayoría de las veces, hasta las actividades cotidianas como caminar le hacían daño. Liz tenía problemas para subir y bajar escaleras.

Información general sobre la artrosis

Existen diversas variedades de afectación articular. La forma más común es la osteoartritis, un tipo de desgaste que suele afectar a las articulaciones de la espalda, el cuello, las caderas, los dedos o, en el caso de Liz, las rodillas. En una articulación sana, una capa bien lubricada de cartílago recubre los extremos de los huesos, lo que les permite deslizarse suavemente los unos respecto a los otros. En una articulación afectada por la artrosis, el cartílago protector está dañado y desgastado, por lo que un hueso roza dolorosamente con otro. Los factores genéticos, las viejas lesiones deportivas, los malos hábitos posturales o el tipo de trabajo que se desempeña, todo puede estar relacionado con el daño del cartílago. Entre los ancianos, la artrosis en la rodilla desemboca en más incapacidades crónicas que cualquier otra enfermedad.

Menos común, pero potencialmente más grave, es la artritis reumatoide, una enfermedad inflamatoria autoinmune que provoca rojez e hinchazón en las articulaciones, y, si no se acude al médico, esas articulaciones se pueden deformar mucho. Mientras que la artrosis afecta a hombres y mujeres más o menos por igual, las mujeres son más propensas a sufrir artritis reumatoide, la cual suele aparecer a avanzada edad. Existen muchas otras formas inflamatorias de artritis, como la que se asocia con el lupus y con la psoriasis de la piel, en las que el daño de la articulación recuerda bastante al de la artritis reumatoide o la artrosis.

Cómo funciona el yoga

El yoga funciona muy bien a la hora de evitar o minimizar la erosión de los cartílagos que provoca el dolor articular de la artrosis y para crear una mayor facilidad de movimiento y disminuir el dolor de las articulaciones que ya han sufrido ese daño. Desde la perspectiva del yoga, la mayoría de los factores responsables del daño de los cartílagos tienen relación con nuestra forma de sentarnos, estar de pie y movernos. Los factores de superposición e interconexión, como una mala alineación de los huesos, patrones de movimiento disfuncionales, la falta de conciencia sobre el cuerpo o una mala postura, pueden causar el desgaste del cartílago; todos son problemas que el yoga puede ayudar a corregir. El yoga también es ideal para tratar el estrés, del cual se piensa que puede ser un factor que empeora los síntomas de la artrosis y la artritis reumatoide. A aquellas personas cuya artrosis sea grave, el yoga puede enseñarles a sobrellevar mejor el dolor que no pueden eliminar completamente. Los que tienen experiencia en la meditación, por ejemplo, parecen poder modular su reacción al dolor. Puede que sigan sintiendo cierta incomodidad, pero les afecta menos.

El doloroso roce de los huesos que se da cuando el cartílago se desgasta suele ser el resultado de una mala alineación que la mayoría de los médicos no saben bien cómo corregir. Esta mala alineación puede ser el resultado de contracciones inconscientes de algunos

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:19:03.

músculos, no contraer otros músculos, patrones de uso disfuncionales y huesos con formas inusuales. Dos de estas malas alineaciones son tan conocidas que se emplean como expresiones coloquiales: tener las piernas arqueadas y ser patizambo. Un maestro de yoga con experiencia puede ayudarnos a tratar estas malas alineaciones, primero informándose y observando lo suficiente para identificarlas, y luego siendo lo bastante hábil para ayudar al alumno a reajustarse de tal modo que las articulaciones sufran menos tensión. Con la terapia del yoga, se aprende a utilizar de forma activa los músculos que pueden ayudar a realinear las partes óseas de las articulaciones. Marian Garfinkel describe lo que ella hace para ayudar a sus alumnos con artrosis como "intentar crear espacio dentro de la articulación para que los huesos puedan moverse más fácilmente".

A los yoghis les gusta decir que todo está conectado y que nada es más obvio que la anatomía. El hueso de la cadera está realmente conectado con el hueso del muslo, el cual a su vez está conectado con la articulación de la rodilla, así que no sorprende saber que el movimiento de la cadera acabará afectando a la rodilla. Un buen terapeuta de yoga ve estas conexiones y entiende cómo el movimiento de una articulación puede afectar al movimiento de otra. Si tienes un problema en la rodilla, un terapeuta del yoga puede concentrarse en aumentar el rango de movimiento de tus caderas. Como hasta las partes más distantes del cuerpo están relacionadas, hemos de aprender a abrir los espacios que hay entre los dedos de los pies y pisar el suelo con más plenitud en las posturas que se realizan de pie; es un modo de aliviar, no sólo el dolor de rodilla, sino también los problemas de la espalda y el cuello.

El yoga puede ayudarnos a ser más conscientes de las malas alineaciones y patrones de movimiento que pueden contribuir a crear problemas en el futuro o empeorar los que ya se sufren. A menos que tengas experiencia en danza u otra disciplina que te aporte conciencia sobre tu cuerpo, probablemente no sabrás lo que ocurre en tus rodillas cuando caminas, te sientas o estás de pie –por ejemplo, cómo giran las rótulas cuando se flexionan o se estiran las rodillas alrededor de ciertos ejes de movimiento. Si no te das cuenta de que te estás moviendo de una forma potencialmente peligrosa, podrías continuar haciéndolo durante muchos años, lo cual haría más profundos los surcos conductuales, samskaras, que se manifiestan en los cartílagos y, al final, en los propios huesos. Una buena práctica de asanas puede ayudarte a ser consciente de los patrones de mala adaptación y comenzar a cambiarlos. El yoga puede eliminar esos surcos no saludables, de forma literal y figurada.

Aunque no parece obvio, una mala postura es otro samskara que puede contribuir enormemente a que se sufran problemas en las rodillas como el de Liz, la degeneración de las articulaciones vertebrales de la parte inferior de la espalda y el cuello y muchos otros problemas desde la cabeza hasta los dedos de los pies, literalmente. El yoga es, evidentemente, una de las formas más efectivas de mejorar la postura que jamás se han inventado. Por ejemplo, si normalmente estás de pie con los hombros caídos y la cabeza varios centímetros hacia delante –un hábito postural común en la mayoría de la gente que se pasa el día sentado ante un escritorio–, estás ejerciendo mucha presión en las articulaciones de la parte inferior del cuerpo (ver páginas 28 a 30). Los cambios en la postura y las posturas en las que se abre el pecho como las extensiones pueden corregir poco a poco el problema.

El yoga ejercita sus efectos en la postura en parte aportando conciencia a los hábitos posturales anteriormente inconscientes y sus consecuencias. Los que practican yoga pueden

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:19:03.

notar, por ejemplo, que estar de pie sujetando el teléfono con el cuello hace que la articulación de la rodilla sufra presión. Si esto te parece poco probable, inténtalo y verás cómo notas cierta sensación de compresión en la superficie exterior de la rodilla contraria al lado hacia el que estás inclinado. Esta conciencia nos permite hacer correcciones antes de sufrir daños más graves.

Otra forma en que nos puede ayudar el yoga con la artrosis consiste en mantener a la gente en movimiento. Aunque las personas con artrosis suelen evitar el uso de las articulaciones que les duelen precisamente por el dolor que sufren, las pruebas sugieren que la inactividad debilita los músculos y reduce el movimiento de las articulaciones –lo cual provoca lo que los médicos llaman "disminución del rango de movimiento"–, de modo que el movimiento entra en un círculo vicioso: el dolor limita el movimiento, la falta de movimiento hace que los músculos se debiliten y se tensen, lo cual conduce a una peor alineación de las superficies de las articulaciones y duele más. Los movimientos suaves bajo supervisión de un terapeuta experto en yoga pueden ayudar a frenar este círculo vicioso.

Las asanas también constituyen una buena medicina preventiva. La mayoría de la gente que no trabaja de forma activa para mantener la flexibilidad en sus músculos y otros tejidos y el rango de movimiento de sus articulaciones sentirán más limitaciones en sus movimientos con la edad. Las asanas ayudan a las articulaciones a describir amplios rangos de movimiento, lo cual aporta nuevos y más saludables "surcos" al cuerpo. Los movimientos distribuyen el líquido sinovial lubricante, continuamente secretado en las articulaciones por las capas sinoviales, por la superficie de los cartílagos que recubren los huesos. Cuando los cartílagos están bien lubricados, las superficies de las articulaciones se deslizan con más facilidad unas respecto a las otras, lo cual reduce el desgaste. El movimiento de las articulaciones también ayuda a aportar nutrientes a los cartílagos, los cuales no pueden nutrirse de sangre por sí mismos. Puedes imaginarte el cartílago como una esponja que se exprime con el movimiento. El líquido sinovial viciado, falto de nutrientes, se va y permite que llegue un aporte fresco de líquido desde la articulación cuando se libera la compresión. Las zonas de la superficie de la articulación que se desacostumbran a ello porque no se mueven como deberían no reciben los nutrientes que necesitan y con el tiempo tienden a degenerar –o se usan, o se pierden.

Los yoghis creen que el estrés puede empeorar los síntomas de la artrosis y contribuir a que las inflamaciones sean mayores en la artritis reumatoide. Esta creencia la confirman ahora expertos en el dolor que cada vez reconocen más que los músculos tensos (característicos en la gente que sufre estrés) suelen ser una causa principal de dolor en la artrosis. También sería un círculo vicioso porque el dolor constante puede provocar estrés, lo cual causa más tensión en los músculos. Reduciendo el estrés y relajando los músculos, el yoga puede interrumpir este bucle de retroalimentación.

Las pruebas científicas

Cuando estuve visitando varias clínicas con terapia de yoga en la India, escuché muchas historias dramáticas de personas que habían aliviado su artrosis con la práctica del yoga. Estas historias son sólo anecdóticas, pero sugieren lo que puede ser posible y que la eficacia

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:19:03.

del yoga está comenzando a corroborarse gracias a diversos estudios –aunque aún es necesario investigar más.

La tesis doctoral de Marian Garfinkel, publicada más tarde en la *Journal of Rheumatology*, era un estudio aleatorio con grupo control con 25 pacientes con artrosis en las manos. Descubrió que un programa de yoga de Iyengar adaptado y relajación ayudaban a reducir significativamente el dolor y a aumentar el rango de movimiento. Más allá de estas medidas objetivas, Marian piensa que los alumnos también experimentaron mejoras en su humor y sus niveles de energía.

Más recientemente, Marian y algunos compañeros de la División de Reumatología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Pennsylvania publicaron un estudio piloto en el que se evaluaba un programa de ocho semanas del yoga de Iyengar adaptado para la artrosis en la rodilla. Marian diseñó y enseñó la intervención del yoga. Siete mujeres, todas obesas y mayores de 50 años, que nunca habían practicado yoga completaron el protocolo asistiendo al menos a cinco de ocho clases semanales de entre una hora y hora y media. No era necesario practicar en casa entre las clases. Tras ocho semanas, las mujeres mostraron un 47% menos de dolor, un 39% de mejora en la función física y un 39% menos de rigidez. Estas mujeres también experimentaron una mejora estadísticamente significativa en su humor en comparación con el que tenían antes de la prueba. No se observaron lesiones ni reacciones adversas al protocolo del yoga.

En una pequeña prueba publicada en la *British Journal of Rheumatology* se descubrió que un programa de tres meses con asanas suaves y técnicas de respiración mejoraba la fuerza de agarre en pacientes con artritis reumatoide. Los autores del estudio eran el Dr. Robin Monro, del Yoga Biomedical Trust con base en Londres, e investigadores de la Fundación de Investigación del Yoga del Swami Vivekananda, cerca de Bangalore. Aunque el efecto fue bajo, es digno de mencionar que todos los pacientes que probaron el yoga quisieron continuar después de que se completara el estudio. En otro estudio de Vivekananda se descubrió que un programa más intenso de 15 días aumentó enormemente la fuerza de agarre en 20 pacientes con artritis reumatoide, especialmente en las mujeres, que como norma general eran más débiles a la hora de comenzar el programa.

El Dr. Jon Kabat-Zinn, fundador de la Clínica de Reducción del Estrés del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, evaluó un programa de diez semanas enseñando meditación consciente y hatha yoga a 51 personas con dolor crónico con quienes la medicina convencional había fracasado. Los tipos más comunes de dolor del grupo se situaban en la parte inferior de la espalda, el cuello y los hombros. La mitad de los pacientes experimentaron una reducción del 50% del dolor y el 65% redujeron un tercio sus marcadores de dolor. También se observaron mejoras en el humor y otros síntomas. La respuesta fue similar para todos los tipos de dolor. La mayoría de los pacientes que se someten a programas de reducción del estrés basada en la conciencia parecen continuar su práctica cuando el programa ha terminado, lo cual demuestra mejoras en la función a largo plazo.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

El enfoque de Marian Garfinkel

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:19:03.

Marian hizo varias observaciones sobre Liz cuando llegó a visitarla por primera vez. “Parecía ir soportando todo su peso sobre las rodillas, estaba encorvada y tenía muy poca conciencia de su cuerpo. Tenía la cabeza hacia delante y sus rodillas eran más prominentes de lo normal.” Marian dedujo que Liz podría tener calcificaciones en las rodillas. Liz también tenía las piernas arqueadas y las rodillas hacia fuera.

De la parte derecha, donde Liz se había operado de la rodilla, Marian dijo que “el hueso de la espinilla era totalmente diferente. Estaba proyectado hacia mí, no alineado con el fémur” (el hueso del muslo). Marian sospechaba que parte de esa anormalidad se podía deber a la operación. El pie derecho parecía tenso. Los dedos del pie estaban arqueados, sobre todo hacia el exterior del pie. De pie, Liz no podía levantar los dedos, un reflejo de la tensión de los músculos de la planta del pie, la cual debería estar relajada. También descubrió que Liz sufría rigidez en algunos músculos de los brazos y la espalda, y creía que esta tensión se debía a un efecto en cadena que estaba afectando de forma negativa a las rodillas de Liz.

Cuando Marian le pidió a Liz que le mostrara las asanas que había estado haciendo, vio que Liz no estaba haciendo las posturas correctamente. “No era consciente de su alineación. Lo que estaba haciendo no la ayudaba en absoluto. Si tienes artrosis en la rodilla, tienes que modificar la postura para trabajar la pierna de forma diferente y poner menos peso sobre la rodilla. Si las posturas se hacen de forma incorrecta, se pueden provocar otras lesiones.” Marian también creía que había que hacer modificaciones específicas para las piernas arqueadas.

A continuación se incluyen las posturas e instrucciones que Marian le dio a Liz en cada una de sus tres sesiones.

SESIÓN 1

Marian comenzó su primera sesión con una postura de restauración, una apertura de pecho pasiva, debido a su sospecha de que Liz estaba a la vez cansada y moderadamente deprimida. Marian apunta que cuando alguien tiene dolor hay que proceder lentamente. “Lo primero que tengo que hacer es controlar su dolor para darle confianza y que quiera continuar. Hay que asegurarle que su problema no va a empeorar.”

EJERCICIO #1. **POSTURA DEL ZAPATERO EN DECÚBITO SUPINO (supta baddha konasana), en una plataforma o una mesa, de cinco a diez minutos.** Comienza sentado en una plataforma o una mesa resistente en la postura del zapatero, aproximadamente a 15 centímetros de un cojín cilíndrico. Ponte mantas dobladas o enrolladas bajo los muslos y las piernas para apoyar las piernas y no sentir tensión en las ingles. Después, ata una cinta de yoga no muy fuerte alrededor de los glúteos y los pies. Luego, túmbate sobre el cojín y tensa la cinta (no te sientas incómodo). Si tienes la barbilla por encima de la frente, ponte una manta doblada debajo de la cabeza (figura 9.1). Mantén la posición varios minutos, respirando suavemente por la nariz.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:19:03.



Figura 9.1

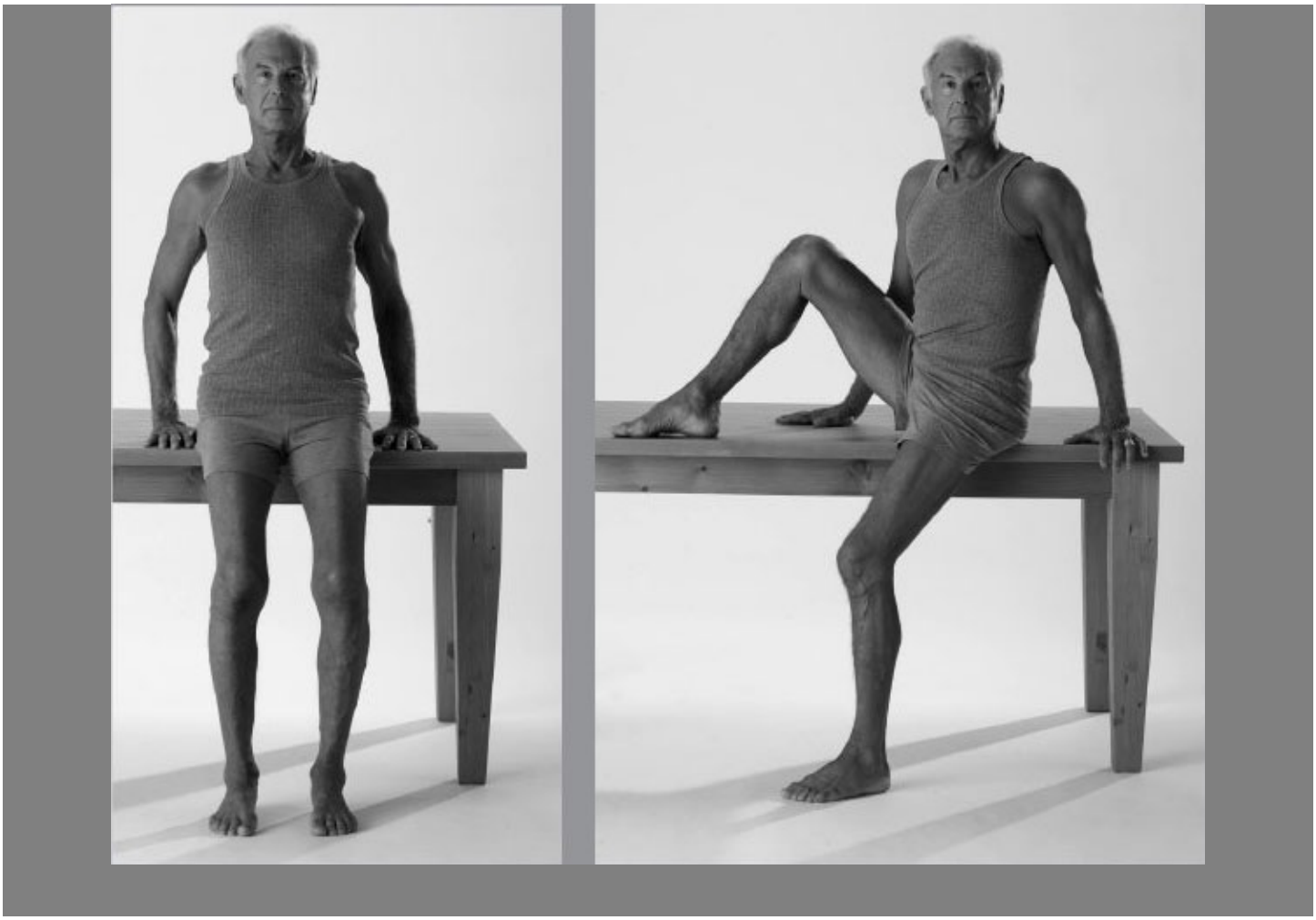
EJERCICIO #2. **MEDIA FLEXIÓN DE PIE (ardha uttanasana), con las manos en la pared, un minuto.** Comienza de cara a la pared, aproximadamente a 60 centímetros, con los pies en paralelo hacia delante. Pon las manos en la pared, un poco más abajo de la altura de los hombros. Ve echando los pies hacia atrás, uno tras otro, hasta que estés lo suficientemente lejos de la pared para flexionar las caderas y estirar los brazos por delante de ti (figura 9.2). Mantén los pies justo debajo de las caderas y estira las piernas. Intenta no arquear la parte inferior de la espalda. En lugar de eso, procura que ésta mantenga su curvatura natural hacia dentro.

CONSEJO

Marian Garfinkel tiene una plataforma en su estudio de yoga, de la altura de una mesa, sobre la que sus alumnos con artrosis y otros problemas de limitación de movilidad pueden practicar sus posturas. El no tenerse que levantar del suelo hace que la práctica sea más fácil y segura y menos dolorosa. Si no tienes una plataforma, ella sugiere que utilices una mesa rectangular resistente; puedes asegurarla apoyándola contra una pared. Comienza poniendo la espalda sobre la mesa, sube luego la pelvis (izquierda) y luego las piernas (derecha).

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:19:03.



Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:19:03.



Figura 9.2

Marian usó esta postura como herramienta de diagnosis y para enseñar a Liz la alineación adecuada de las piernas, con los tobillos, las rodillas y las caderas en fila. Normalmente, en esta postura, las caderas han de estar parejas, pero la cadera izquierda de Liz era más alta que la derecha, en parte a causa de toda la rigidez muscular de su pierna derecha. Como les ocurre comúnmente a los corredores, Liz ponía más peso en su antepié y menos en el talón, especialmente en el derecho. Un beneficio adicional de esta postura es que aporta tracción a la columna, lo cual ayuda a eliminar presión de las rodillas.

Como Marian sentía que Liz todavía no había aprendido a usar sus piernas correctamente en las asanas, le pidió que no hiciera más yoga hasta la siguiente sesión, ya que sabía que acabaría haciéndose más mal que bien. Marian dice que conseguir la alineación correcta es vital para una enfermedad como la artrosis, así que lo único que le dijo a Liz que hiciera en casa fue fijarse en cómo caminaba y cómo se sentaba, observar lo que hacía con las piernas y las rodillas. El objetivo de Marian con este ejercicio era ayudar a Liz a ponerse en contacto con su cuerpo, comenzar a cultivar la conciencia sobre su vida cotidiana. Para evitar más daños en la rodilla, Marian le dijo a Liz que no cruzara las piernas cuando se sentara.

SESIÓN 2

Liz volvió la semana siguiente a su segunda sesión. Había experimentado mejoras en su dolor de rodilla y Marian sintió que ya estaba preparada para comenzar a hacer posturas de pie más

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:19:03.

difíciles.

EJERCICIO #3. **POSTURA DEL GUERRERO II (virabhadrasana II), con la espalda contra una plataforma, 15 segundos.** En casa, Marian le sugirió a Liz que usara una mesa, la encimera de la cocina o cualquier otra superficie maciza de esa altura. Comienza de pie con la espalda contra una plataforma y coloca las manos en la superficie que tienes detrás. Separa los pies entre 90 centímetros y un metro. Gira el pie derecho 90º hacia fuera y el otro entre 15º y 30º hacia dentro. Luego, con las manos en la superficie que tienes detrás, flexiona la rodilla adelantada de modo que quede justo encima del tobillo (figura 9.3) y el muslo quede casi en paralelo respecto al suelo. Mantén esta postura un momento y luego invierte el movimiento. Repítelo hacia el otro lado.

El objetivo de poner las manos en la plataforma es dar estabilidad y aliviar parte del peso que recae sobre las piernas.

EJERCICIO #4. **POSTURA DEL TRIÁN-GULO (trikonasana), contra una plataforma, con el pie derecho sobre una tablilla sesgada, 30 segundos.** Comienza de pie sobre una esterilla con la espalda contra una plataforma (o una mesa alta, la encimera de la cocina, etc.). La esterilla ayudará a que la tablilla sobre la que tienes que poner el antepié no resbale. Coloca las manos en la superficie que tienes detrás. Separa los pies entre 90 centímetros y un metro (más si tienes las piernas largas). Gira el pie derecho 90º hacia fuera y ponte una tablilla sesgada (con forma de cuña) debajo del antepié adelantado (figura 9.4b). Si no tienes una tablilla sesgada, puedes usar un trozo de madera, un libro o cualquier otro objeto que te levante el antepié. Desliza el brazo derecho por la plataforma, estirando los laterales del cuerpo y mueve el torso hacia la derecha para adoptar la postura (figura 9.4a). Para abandonar la postura, invierte los movimientos. Repite la postura hacia el lado izquierdo apoyando el pie izquierdo. Hazlo dos veces hacia cada lado durante 30 segundos.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:19:03.



Figura 9.3

Como los músculos aductores (la parte interior de los muslos) de Liz estaban tensos, probablemente por todo lo que había corrido, el apoyo que se colocó bajo el pie le abría más la cadera y le daba más libertad para moverse a la hora de adoptar la postura sin riesgo de comprimir la rodilla.

Aunque Liz había progresado mucho, Marian no le daba trabajo para casa porque no estaba convencida de que Liz pudiera hacer las posturas lo suficientemente bien como para obtener beneficios y no sufrir daños. Marian le pidió que continuara con el entrenamiento de la conciencia. También le dijo que simplemente se sentara en una silla y alineara las rodillas y los tobillos. Desde esta posición, Liz tenía que levantar y bajar las manos varias veces con el fin de aliviar la tensión de los brazos y la espalda (figura 9.5).

CONSEJO

Marian puntualiza que, en la postura del triángulo, lo más importante es tener la pierna retrasada estirada. En otras palabras, si estás haciendo la postura hacia la izquierda, asegúrate de estirar completamente la pierna derecha. Para estirar la pierna, presiona con el talón retrasado sin hacer fuerza con la rodilla (para que no se extienda demasiado). La función de la pierna retrasada es el elemento de la postura que Marian considera más beneficioso para la artrosis de la rodilla.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:19:03.



Figura 9.4

SESIÓN 3

Tres semanas después, Liz volvió a su tercera sesión, notando ya que sus síntomas habían mejorado. Marian dice que podía hacer las posturas con una mejor alineación, más flexibilidad en el pie y sin compresión en la articulación de la rodilla. Marian decidió entonces modificar la postura del triángulo que hacía Liz eliminando el apoyo de debajo del pie y, en lugar de eso, poniendo el pie adelantado hacia fuera algo más de 90º. Al aumentar el ángulo del pie, se reduce la compresión de la rodilla, aunque no igual que con la tablilla sesgada. Al final, cuando Liz ganó flexibilidad y fuerza, Marian le dijo a Liz que hiciera la postura normal, sin apoyo y con el pie girado hacia fuera sólo 90º.

EJERCICIO #5. **POSTURA DEL TRIÁNGULO (trikonasana), contra una plataforma, con el pie adelantado girado hacia fuera, 30 segundos, dos veces hacia cada lado.** Sigue las instrucciones de la postura del triángulo del ejercicio #4, coloca el pie adelantado directamente en el suelo (en lugar de sobre un apoyo) y gíralo hacia fuera algo más de 90º (figura 9.6). Mantén la postura durante 30 segundos y luego repítela hacia el otro lado.

Debido a los progresos que había hecho Liz en la alineación y la flexibilidad, Marian sintió que era adecuado añadir los estiramientos de los músculos isquiotibiales que se describen a continuación. Estos ejercicios no hubieran sido buenos para Liz cuando llegó por primera vez a la consulta porque le dolía, y Marian pensó que hubieran aumentado su dolor hasta tal punto que no hubiera podido caminar al día siguiente.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:19:03.

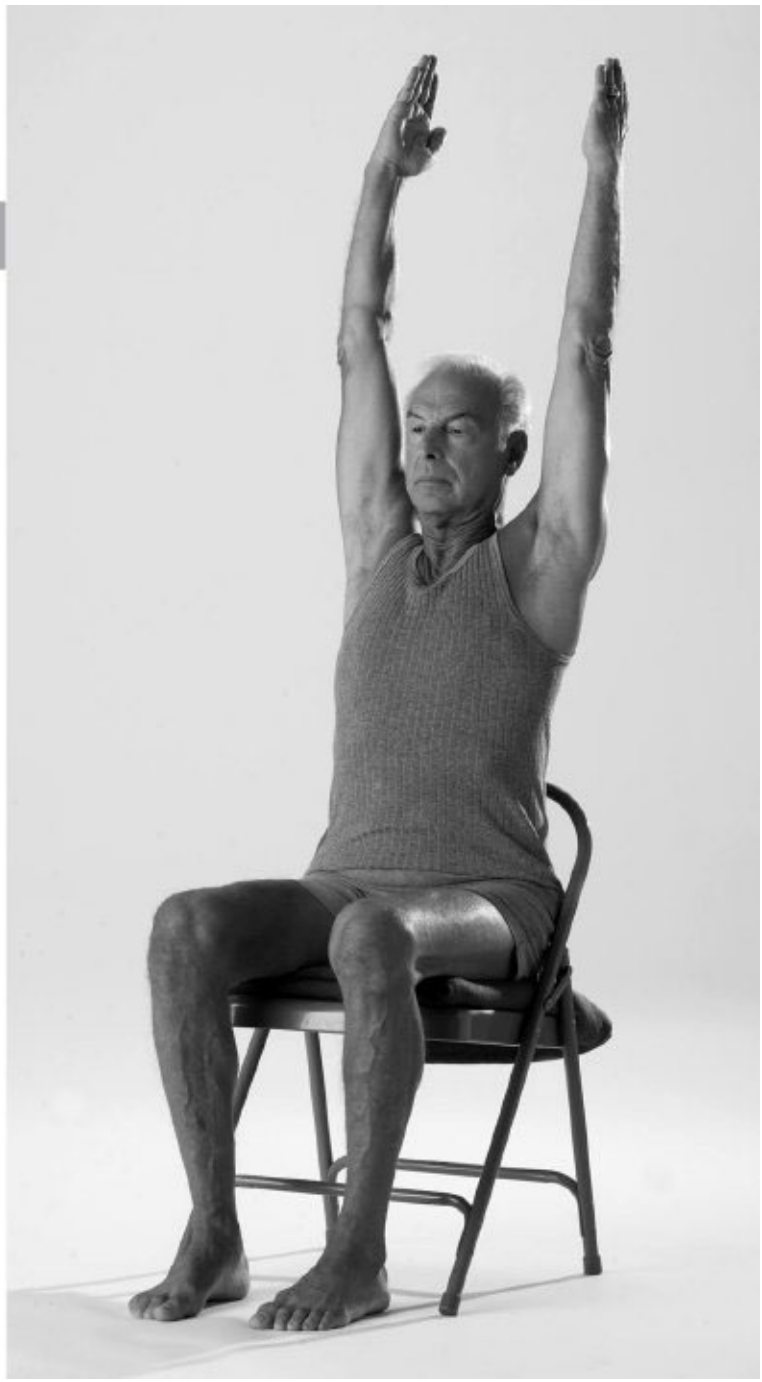


Figura 9.5

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:19:03.

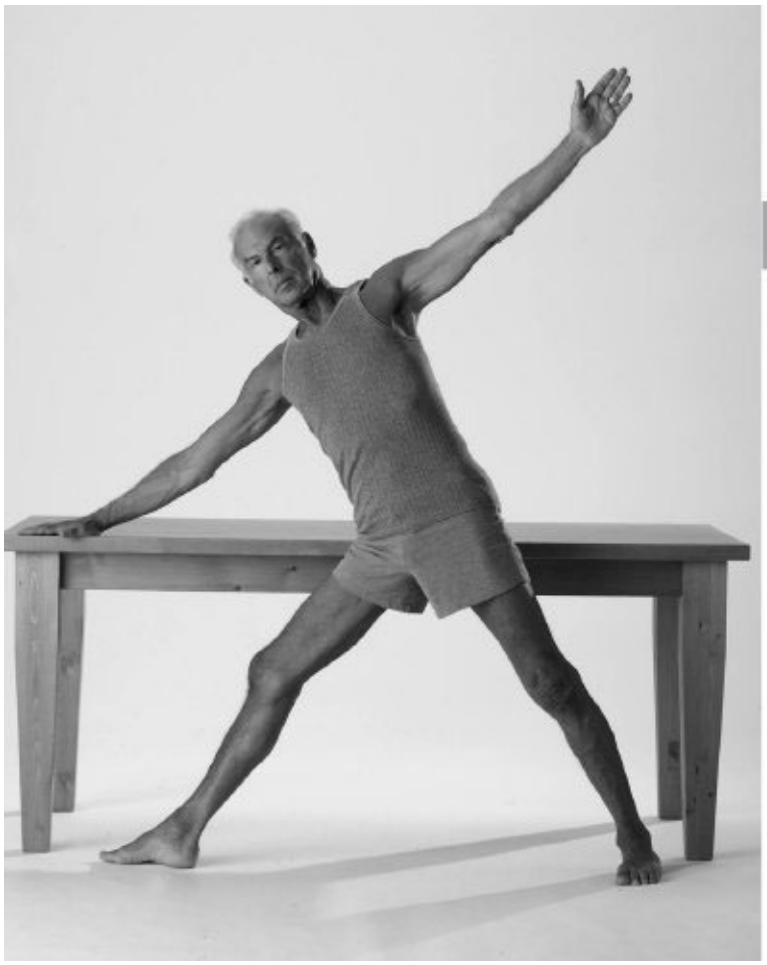


Figura 9.6

EJERCICIO #6. **ESTIRAMIENTO DE PIER-NA EN DECÚBITO SUPINO HACIA UN LADO (supta padangusthasana II), con una cinta, de 15 a 20 segundos, dos veces hacia cada lado.** Comienza tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies en el suelo. Luego, acércate la pierna derecha al pecho, pásate una cinta de algodón por el arco del pie, estira la pierna hasta que quede en perpendicular respecto al suelo y coge ambos extremos de la cinta con la mano derecha. No agarres la cinta con mucha fuerza. Estira la pierna izquierda en el suelo y deja que la pierna derecha se vaya hacia el lado tirando del hombro (figura 9.7). Mantén los hombros caídos y las caderas niveladas. Respira por la nariz suavemente y relaja las sienes y la garganta. Mantén la postura entre 15 y 20 segundos. Repítela hacia el otro lado.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:19:03.



Figura 9.7

EJERCICIO #7. **ESTIRAMIENTO DE PIER-NA EN DECÚBITO SUPINO (supta padangusthasana I), con una cinta, de 15 a 20 segundos, dos veces hacia cada lado.** Comienza tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies en el suelo. Luego, acércate la pierna derecha al pecho, pásate una cinta de algodón por el antepié y coge ambos extremos de la cinta con las dos manos. Estira la pierna derecha, súbela hacia el techo y estira la pierna izquierda en el suelo. Haz fuerza con el antepié derecho en la cinta y ejerce resistencia con las manos. Cuanto más presiones con el pie la cinta, más tirarás de la cinta hacia ti. Tira un poco más de la cinta hacia fuera que hacia dentro –esto ayuda a que se abra el dedo pequeño del pie. Hazlo dos veces hacia cada lado (figura 9.8).



Figura 9.8

EJERCICIO #8. **POSTURA DEL CADÁVER CON APOYO (savasana), con el pecho**

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:19:03.

elevado y apoyo para las piernas (figura 9.9), diez minutos. Marian sugiere que se empleen mantas debajo de la cabeza y el cuello y bajo la espalda desde la cintura hacia arriba, ambas cosas por la elevación y la suavidad que aportan. Prepárate para la postura doblando una manta y colocándola a lo largo sobre tu esterilla para apoyar todo el torso y la cabeza. Luego, siéntate delante de la manta doblada (pero no encima) e inclínate hacia atrás de modo que la parte de abajo de la manta te toque la cintura. Pon otra manta doblada en lo alto de la primera manta, debajo de la cabeza, para apoyar la cabeza y el cuello. Coloca una manta enrollada con un diámetro de entre 8 y 10 centímetros por debajo de la parte superior de los muslos para aliviar la presión de las rodillas.



Figura 9.9

Herramienta del yoga: **VISUALIZACIÓN.** Uno de los problemas posturales más comunes que la profesora Joan Arnold, entrenada en el anusara yoga y en la Técnica Alexander, observa en la gente con dolor de rodilla es el hábito de presionar la pelvis contra las piernas, lo cual ejerce presión en las rodillas. “Si pensamos en cómo sube la pelvis, se crea más espacio en las articulaciones de las caderas y se facilita la acción de las piernas”, dice. “El modo más eficaz y sencillo de conseguirlo es emplear nuestra capacidad de visualización.” Para hacer este ejercicio, colócate en la postura de la montaña (tadasana) con los pies alineados con las caderas. Una vez que tengas la postura, imagina un corazón central y puro de energía fluyendo desde el centro de la pelvis, pasando entre el hueso púbico y el cóccix, hasta la cabeza. Piensa en la ligereza de la pelvis y la amplitud de las articulaciones de las caderas. Esto te ayudará a aprovechar el sistema de suspensión interno del torso, el cual incluye la pelvis. Procura no emplear los músculos para elevarte, porque éstos probablemente harían ajustes sutiles en respuesta a la visualización. Luego, vuelve a tu postura normal y observa si hay diferencia entre cómo estabas antes y después. Puede que te pesen más los pies y los sientas más pegados al suelo.

Contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones

Si tienes artrosis, suele ser mejor hacer posturas y dejar de hacerlas que mantenerlas. Las transiciones han de ser lentas y suaves, siempre coordinadas con la respiración. No saltes de postura, ni siquiera aunque estés en una clase y todo el mundo lo esté haciendo. Si sientes fatiga muscular, como temblores o un aumento de la incomodidad, es mejor dejar de hacer la postura, ya que los músculos cansados no alcanzan una buena alineación y el resultado puede

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:19:03.

provocar daños en la articulación. Si es necesario, descansa en savasana entre las posturas hasta que recuperes tus fuerzas.

Las posturas que se realizan agachado, como la postura de la silla (utkatasana, figura 9.10a) y la postura de la guirnalda (malasana), pueden ser inapropiadas para quienes sufran artrosis en las caderas, las rodillas o los tobillos. Las posturas que se realizan sobre un pie, como la postura del árbol (vrksasana), pueden hacer que se ejerza mucha presión sobre las articulaciones de la pierna sobre la que recae el peso (figura 9.10b).

Al decidir si una postura, o una serie de posturas, es apropiada, es importante evaluar cómo nos sentimos mientras hacemos la postura y cómo nos sentimos después. Un nivel mayor de rigidez del normal un par de horas después de la práctica o a la mañana siguiente puede significar que hay que retroceder en la práctica, avanzar más despacio o eliminar algunas posturas completamente.

El enfoque del yoga para la artritis reumatoide y otros tipos inflamatorios de artritis tiene que ser diferente a los empleados en la artrosis, ya que, en ese caso, las articulaciones suelen hincharse más. “Nunca comenzaría con posturas de pie con una artritis reumatoide”, dice Marian. Ella emplea muchos elementos para apoyar, sugiere hacer las posturas brevemente dos o tres veces hacia cada lado y aumentar la duración de la práctica muy lentamente para evitar el dolor. Cuando una articulación está muy inflamada –con mucho dolor, calor, rojez y/o hinchazón–, puede que sea necesario apoyar la articulación y concentrarse en otras prácticas del yoga hasta que la inflamación baje. Las prácticas como la respiración, los cantos y la meditación casi siempre son las más apropiadas. Las posturas de restauración sencillas que trabajan las articulaciones de forma más pasiva también pueden ser apropiadas hasta que se llega a la fase en la que, con cuidado, se puede aumentar la actividad.

Los alumnos que se hayan sometido a operaciones de sustitución de cadera o rodilla tienen que tomar precauciones especiales cuando hacen yoga los primeros meses después de la cirugía. Incluso cuando el tejido esté bien curado, algunas posturas de yoga pueden provocar una dislocación u otra lesión. En general, no hay que llevar una articulación operada hasta su rango más extremo de movimiento. En lugar de eso, hay que centrarse en crear fuerza funcional en los músculos que la rodean y limitar el rango de movimiento de forma consciente. Como hay varias posibilidades para sustituir una cadera quirúrgicamente y las contraindicaciones de movimientos varían en función de lo que se haya hecho exactamente, lo mejor es consultar con el cirujano que realizó la operación y el fisioterapeuta que controla la rehabilitación del posoperatorio antes de embarcarse en un programa de yoga. Las posturas de giro, las flexiones, las extensiones o las asanas, las cuales requieren la rotación extrema externa o interna de las caderas (ver apéndice 1, “Cómo evitar lesiones comunes del yoga”), pueden encontrarse fuera de tus límites. Si te han sustituido la rodilla, debes evitar posturas de equilibrio sobre una pierna y asanas que se realicen agachado, ya que la articulación se encuentra en una posición vulnerable.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:19:03.





Figura 9.10

Un enfoque holístico sobre la artrosis

* Es aconsejable caminar, nadar o practicar otra forma de ejercicio aeróbico.
* Los medicamentos tópicos como la capsaicina, derivada de la pimienta roja, parecen ser efectivos para la artrosis en articulaciones cercanas a la superficie del cuerpo, como las rodillas, pero menos útil para articulaciones como las caderas.
* La aplicación directa de calor para reducir la rigidez o frío para aliviar el dolor puede ser sorprendentemente útil.
* Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) como el ibuprofeno, comúnmente prescritos para la artrosis, alivian el dolor y, si se usan de forma constante y con dosis lo suficientemente altas, tienen propiedades antiinflamatorias, pero también provocan graves efectos secundarios. Consulta a tu médico o farmacéutico.
* Algunos pacientes con artrosis consiguen aliviar su dolor con acetaminofén (Tylenol), una opción más barata y generalmente más segura que los AINE.
* La acupuntura es segura y puede aliviar el dolor.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:19:03.

* La terapia cognitiva / conductual dirigida a aprender estrategias de resolución de problemas y a cambiar las actitudes contraproducentes puede ser útil.

* Perder aunque sólo sean unos pocos kilogramos puede ayudar a que disminuyan los síntomas, sobre todo en la artrosis que afecta a las piernas o la parte inferior de la espalda.

* Los tacones altos hacen que la mayoría del peso del cuerpo recaiga sobre los antepiés, lo cual reduce su capacidad de absorción del golpe y ejerce tensión en las rodillas.

* Trabajar con alguien que entienda la anatomía funcional, como un buen fisioterapeuta o un maestro de la Técnica Alexander o el Método Feldenkrais, puede ser muy útil.

* Existen dos suplementos alimentarios normalmente combinados en una sola pastilla, glucosamina y condroitina, que parecen ser seguros y efectivos a la hora de tratar la artrosis. Recientemente se está fabricando en forma de bálsamo tópico.

* La S-adenosilmetionina (SAM) parece ser útil y efectiva, aunque es algo cara. El metilsulfonilmetano (MSM) también puede ser útil.

* La vitamina D, que se obtiene exponiéndose unos minutos a la luz del día (sin filtros solares) o consumiendo suplementos, puede reducir la progresión de los síntomas de la artrosis.

* Los aceites ricos en ácidos araquidónicos, como el aceite de cacahuete o el aceite de maíz, pueden aumentar la inflamación, mientras que los ácidos grasos omega-3, que se encuentran en las semillas de linaza, el aceite de linaza y pescados como el arenque, la caballa, el salmón, el atún o la sardina, tienden a reducirla. El aceite de nabina es la mejor opción para cocinar. Los alimentos fritos, la carne roja, los azúcares refinados y las grasas trans pueden aumentar la inflamación.

* Una dieta baja en grasas nocivas y rica en alimentos completos como los cereales, las alubias, las frutas, los frutos secos y las verduras de todos los colores contiene muchas vitaminas y antioxidantes naturales y puede reducir los síntomas de la artrosis. Los bioflavonoides, que se encuentran en las bayas y otras frutas, parecen reducir la inflamación en las articulaciones. Los frutos secos saludables son las almendras y las nueces.

* Algunos expertos en medicinas alternativas creen que las verduras como la berenjena, el pimiento, el tomate, y las patatas pueden agravar los síntomas de la artrosis y empeorar la artritis reumatoide. La mayoría de los médicos convencionales discrepan. Según el yoga, debes dejarte guiar por tu propia experiencia. Si crees que estas verduras pueden empeorar tus síntomas, elimínalas de tu dieta durante un par de semanas y luego comprueba qué pasa cuando las vuelves a incluir.

* El jengibre, un remedio ayurvédico tradicional contra la artrosis, puede emplearse cocinado o en infusión. La cúrcuma también tiene propiedades antiinflamatorias.

* La deshidratación puede hacer que se sequen los fluidos de las articulaciones, así que hay que beber mucha agua y otros líquidos.

* Para los que sientan mucho dolor y pérdida de movimiento, la mejor alternativa es someterse a una operación de sustitución de la articulación.

Durante el tiempo que Marian trabajó con Liz, su fuerza, su flexibilidad y su alineación mejoraron. Consiguió hacer más asanas y fue reduciendo poco a poco su necesidad de usar apoyos. Y lo que es más importante, le dolía mucho menos la rodilla durante sus actividades cotidianas. La rodilla derecha nunca llegó a estar tan bien como la otra; sin embargo, Marian piensa que quizá eso se deba a las complicaciones derivadas de la cirugía. A Liz le iba muy bien cuando se volvió a encontrar a Marian tres años después.

Marian le había señalado a Liz la importancia de seguir una práctica constante y consciente.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:19:03.

“Aunque sólo hagas diez minutos al día, ya será una hora a la semana”, le dijo. “Lo importante es la regularidad, no hacer una hora un día y nada al día siguiente.” Liz captó el mensaje y ha seguido practicando a diario, aunque a veces la sesión sea corta.

Además de darle más movilidad y aliviarle el dolor, la práctica regular parece haber ayudado a Liz a obtener beneficios psicológicos. Marian dice que Liz parece tener más esperanzas que cuando fue a verla por primera vez, aunque nunca haya vuelto a correr. Gran parte de su mejora parece ser consecuencia de haber encontrado en la práctica del yoga los pasos concretos que debía dar para mejorar su problema. Cuando sientes que has cumplido con algo, según Marian, tienes la sensación de tener el poder, lo cual puede afectar enormemente a tu humor. Marian se considera a sí misma sólo como “un mensajero”. La práctica del yoga hace el resto.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:19:03.

ASMA

Las influencias de Barbara Benagh son varias. Estudió el yoga de Iyengar en las décadas de 1970 y 1980 y después entrenó intensivamente con la maestra de yoga Angela Farmer. Su interés por usar el yoga para el asma surgió por sus propios problemas con la enfermedad, que incluían neumonías frecuentes, muchas hospitalizaciones y hasta un incidente casi fatal por el que tuvieron que ponerla en cuidados intensivos. Después de estar en la UVI, decidió aprender ella misma todo lo que pudiera sobre la respiración. Se inspiró en la obra del Dr. Gay Hendricks, autor del libro *Respiración consciente*, y del Dr. Konstantin Buteyko, pionero en el uso de la reeducación de la respiración para las personas con asma. Su experiencia con el yoga le dijo que, si era perseverante, continuaría trabajando y al final descubriría cosas que podrían ayudarla. Después de mucho ensayo y error, dio con una serie de ejercicios que poco a poco fueron transformando su relación con la respiración. Hace algunos años, había mejorado tanto que pudo retomar la pasión que había abandonado diez años antes: el ciclismo de larga distancia. Barbara ha enseñado yoga en la zona de Boston e internacionalmente durante más de 30 años.



Ken Paul cree que lleva siendo asmático 54 años, desde que tenía dos. Como los médicos estuvieron interpretando mal sus síntomas durante años, él no supo lo que le ocurría hasta que pasó los veinte, cuando visitó a su familia de Irlanda. Por aquel entonces, Ken había tenido neumonía cinco veces y había estado hospitalizado en varias ocasiones. Su cuñado, especialista en enfermedades pulmonares, le dijo que tenía asma y le dio cromolina, un inhalador que todavía no se encontraba disponible en Estados Unidos. Cuando volvió a Boston, sus médicos acabaron dándole Azmacort, un esteroide inhalado que conservó durante

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:20:36.

años. Aunque los esteroides inhalados pueden controlar esta enfermedad y los médicos no tienen problemas para prescribirlos, Ken era consciente de los efectos de la medicación que estaba absorbiendo su sistema y quiso buscar posibles alternativas, incluido el yoga.

Ken comenzó a estudiar yoga hace 12 años y practica en casa diariamente desde al menos diez. Como le sugirió un amigo, también comenzó a acudir regularmente a clase con un maestro de kripalu y resultó que disfrutaba mucho. Aunque era útil en muchos aspectos, su práctica de asanas no había resuelto sus problemas respiratorios. Se empezó a tomar más en serio su asma después de leer un artículo que Barbara Benagh había escrito para la *Yoga Journal* sobre su recuperación tras casi morir por el asma. Se identificó mucho con la experiencia. "Había tenido varios episodios, sobre todo de neumonía y algunos de bronquitis, y no estaba seguro de poder superarlos." Pensó que merecía la pena probar con los ejercicios de respiración y otras ideas sobre las que había escrito Barbara en el artículo, ya que ella había mostrado un gran progreso.

Información general sobre el asma

El asma es una enfermedad en la que se inflaman los bronquios, se estrechan y se bloquean con secreciones mucosas, lo cual provoca los característicos síntomas de respiración sibilante, tensión pectoral, tos y falta de respiración. Esto se ha relacionado con factores genéticos, alergias y condiciones ambientales, aunque sus causas varían de una persona a otra. El asma suele comenzar en la infancia, pero puede aparecer a cualquier edad. Aunque algunos niños parecen superar su asma, si comienza a una edad adulta, tiende a ser más persistente. Por motivos que todavía no están claros, los índices de incidencia y de muerte por asma han subido mucho en los últimos años. La contaminación del aire, el aumento del estrés y la falta de exposición a los gérmenes durante la infancia que pueden afectar a la hipervigilancia del sistema inmune se consideran posibles razones.

La incidencia cada vez mayor de ataques mortales de asma también se puede vincular a los medicamentos broncodilatadores. Estos broncodilatadores –llamados betaagonistas porque estimulan los receptores beta de los pulmones– dilatan los bronquios estrechados y, cuando se inhalan, pueden calmar los síntomas del asma durante unos minutos. Es posible, sin embargo, emplear estos inhaladores con frecuencia (cuando lo que se necesita es una medicación más fuerte), para suprimir temporalmente los síntomas que, inevitablemente, volverán a aparecer. Y lo que es peor, los broncodilatadores también pueden enmascarar una crisis de asma, provocando así el retraso de los tratamientos de emergencia, a veces hasta que es demasiado tarde. Debido a estos problemas y al mayor entendimiento del papel que la inflamación desempeña en el asma (y frente al que los betaagonistas no hacen nada), los medicamentos antiinflamatorios con cortisona (esteroides), inhalados o ingeridos por vía oral en los casos más graves, se han convertido en el tratamiento convencional en todos los casos, excepto en los más leves.

Cómo funciona el yoga

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:20:36.

Desde la perspectiva del yoga, mucha gente –no sólo los asmáticos– respiran de forma disfuncional e ineficiente (ver capítulo 3). Al mejorar sus patrones de respiración pueden aumentar su aporte de oxígeno a los tejidos, disminuir los niveles de estrés e inducir relajación muscular, lo cual es saludable para todo el mundo y además puede salvar la vida a una persona con asma. Barbara Benagh observa seis hábitos respiratorios disfuncionales en la gente con asma (ver cuadro). A pesar de los años que lleva con el yoga, Barbara es consciente de que ella misma ha tenido casi todos esos hábitos. "Mi respiración era diafragmática. Respiraba por la boca, contenía la respiración y respiraba con los pectorales. Era una persona asmática esperando a que ocurriera. Lo único que me faltaba era coger una neumonía. Tenía todas las probabilidades para llegar hasta el final, y mucha gente lo hace."

HÁBITOS RESPIRATORIOS DISFUNCIONALES COMUNES EN PERSONAS CON ASMA

1. Respiración pectoral
2. Inspirar con más fuerza que espirar
3. Contener la respiración
4. Respirar por la boca
5. Respirar "al revés"
6. Respiración superficial

La respiración pectoral se da cuando la mayoría del aire pasa a la parte superior y media del pecho y llega menos a la parte inferior de los pulmones. El estrés es un motivo para respirar con los pectorales; los yoghis creen que este tipo de respiración puede aumentar el estrés. Piensa en cómo respiras cuando te sobresaltas –con una inspiración rápida y poco profunda, la notarás justo bajo las clavículas. Algunas personas con asma respiran así casi todo el tiempo; si intentas respirar así unas cuantas veces, verás que puede perturbar la mente. Otro resultado de la respiración pectoral es que las zonas inferiores de los pulmones, repletas de vasos sanguíneos, no obtienen suficiente oxígeno para reponer la sangre que pasa por esos vasos.

Una postura encorvada, común en la sociedad moderna (ver páginas 28 a 30), también contribuye a la respiración pectoral, ya que las costillas inferiores se empujan hacia la parte superior del abdomen. Esto limita los movimientos del diafragma, la gran capa muscular en forma de cúpula que hay bajo los pulmones, el cual es un músculo primordial para la respiración, y los músculos del pecho –y a veces los del cuello– tienen que asumir su tarea. Con la respiración pectoral crónica, el diafragma puede debilitarse, igual que cualquier otro músculo que no se utilice lo suficiente, y empeorar el problema. Los malos hábitos posturales crónicos también pueden provocar tensión en músculos como los pectorales (en el pecho) y los intercostales (entre las costillas), así como en los ligamentos y los tejidos conectivos del pecho; todo esto puede limitar la capacidad de la caja torácica de contraerse y expandirse plenamente (ver página 206).

La mayoría de las personas con asma tienen muchas más dificultades para espirar que para

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:20:36.

inspirar, y la respiración sibilante característica de esta enfermedad se observa principalmente al expulsar el aire. La dificultad en la espiración refleja el estrechamiento de los bronquios por la inflamación, la hinchazón y los broncoespasmos (compresión de los bronquios), así como la acumulación de mucosidades en las vías respiratorias. Cuando los pulmones se expanden con la inspiración, se ejerce una tracción en las vías respiratorias que las abre, pero tienden a colapsarse cuando los pulmones se reclutan con la espiración. Como los pulmones reciben demasiado aire en relación con la cantidad del que expulsan, el aire viciado que se queda en los pulmones deja menos espacio para que entre aire rico en oxígeno, lo cual compromete el aporte de oxígeno para el resto del cuerpo. Como respuesta, la respiración se acelera y, como hemos visto, una respiración rápida y corta es ineficaz y estresante (ver capítulo 3). Desde la perspectiva del yoga, la debilidad de los músculos abdominales –y su dificultad para ayudar a expulsar el aire– es otro factor más que limita la espiración.

Cuando se contiene la respiración después de la inspiración se suele hacer de forma inconsciente. La presión aumenta, lo cual dificulta más que se espire de forma relajada. Esto aumenta el estrés y, si se hace de forma crónica, puede añadir tensión al corazón y los pulmones.

Aquellos que respiran por la boca inspiran y espiran casi exclusivamente por la boca. Tienden a respirar más rápidamente, ya que la boca ofrece menos resistencia al aire que las fosas nasales, y no gozan de los beneficios de la nariz, que calienta, filtra y humedece el aire que entra. El aire frío puede hacer daño a los pulmones, provocar broncoespasmos y empeorar una inflamación que ya se estaba sufriendo. La respiración por la boca también tiende a secar la boca y la garganta, lo cual puede irritar las vías respiratorias.

En la respiración “al revés” (respiración paradójica), el diafragma se eleva con la inspiración y baja con la espiración, al contrario de lo normal. Esto reduce la eficacia de la respiración y contribuye a la respiración pectoral, con todas sus desventajas.

La respiración superficial es la tendencia a hiperventilar. Los asmáticos suelen tener ritmos respiratorios anormalmente altos. Si lo normal es respirar doce veces por minuto, ellos respiran a dos o tres veces ese ritmo. Pueden recibir una gran cantidad de oxígeno, pero a expensas de espirar más dióxido de carbono (CO_2) de lo que es saludable. Con niveles bajos de CO_2 en el sistema, el pH de la sangre aumenta (es más alcalino), y como resultado, la hemoglobina se agarra a las moléculas de oxígeno con más fuerza de lo habitual y las células no reciben todo el oxígeno que necesitan. Esto puede crear un círculo vicioso en el que el asmático respira más rápido para obtener más oxígeno y expulsa aún más CO_2. La respiración rápida también tiende a enfriar y secar las vías respiratorias, lo cual puede causar broncoespasmos.

Existen diversas prácticas del yoga que pueden ayudar de forma específica a los seis problemas respiratorios comunes que Barbara señalaba anteriormente. Varios ejercicios respiratorios, por ejemplo, fortalecen el diafragma y facilitan su pleno recorrido al descender para llevar el aire a los pulmones. Esta respiración abdominal es la contraria a la respiración pectoral. Diversas prácticas del yoga, especialmente las asanas, mejoran sistemáticamente la postura y, con ella, la respiración.

En yoga, se aprende a contraer los músculos abdominales en la espiración, comprimiendo

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:20:36.

más aire para que salga de los pulmones. Esto y una mejor postura permiten que se consuma más aire en la siguiente inspiración. Ciertos estudios demuestran que el yoga puede aumentar la capacidad pulmonar y el volumen y la eficacia de la espiración (ver páginas 158 y 159).

Al ser consciente de la respiración con el yoga, se aprende a contener menos la respiración de forma inconsciente. Este nuevo hábito se adquiere las primeras veces que se practica yoga, pero cuando se ha hecho lo suficiente, ni siquiera se piensa en ello. Del mismo modo, los malos hábitos como la respiración por la boca y la respiración al revés pueden reducirse y eliminarse finalmente si se conoce el proceso de la respiración. Cuanto más regular sea tu práctica del yoga y más le dediques, más efectivo será el cambio de tus hábitos respiratorios disfuncionales. Para los que tengan dificultades para respirar por la nariz debido a alergias nasales o a la acumulación de mocos, limpiarse las fosas nasales con agua salada con una pera puede abrirles las vías y eliminar alergenos y células inmunes inflamatorias que pueden contribuir a los síntomas asmáticos (ver páginas 72 a 74).

El yoga se enfrenta a la tendencia a respirar de forma superficial cultivando la respiración lenta, profunda y regular. Cuando has practicado yoga lo suficiente, comienzas a darte cuenta de que puedes inspirar más aire del que expulsas de los pulmones, hacer respiraciones conscientes, con el menor esfuerzo posible para mover el aire, en lugar de respirar más deprisa. Cuando la respiración se hace costosa, las respiraciones lentas calman el sistema nervioso y ayudan a tranquilizar la mente. Como muchos yoghis con asma afirmarán, a veces el único modo de mover el aire durante un ataque es respirar lenta y suavemente. Agitarse sólo empeora los síntomas, lo cual provoca un círculo vicioso en el que la mala respiración provoca agitación, y eso a su vez hace que se respire más rápido y peor.

El yoga también puede ayudar a la gente con asma aumentando su sensibilidad al estado de su respiración. Muchos de mis pacientes con asma se habían acostumbrado tanto a su capacidad respiratoria limitada que casi ni la notaban. La mayoría desconocen completamente sus patrones de respiración disfuncional. Como en todas las terapias del yoga, reconocer el problema es el primer paso para solucionarlo. Al cambiar la conciencia sobre la respiración con el yoga, se aprende a ser lo que Barbara llama “detective de la respiración”. Una ventaja concreta de tener una mayor sensibilidad es que se puede detectar un ataque de asma con más prontitud, cuando es más fácil remediarlo y las intervenciones son más efectivas.

El estudio de uno mismo –svadhyaya– puede ser más fácil si se anota la evolución de los episodios asmáticos, los alimentos que se toman, cuánto se duerme, el ejercicio que se hace y otros factores que pueden afectar a la respiración. Si tu médico te ha medido el flujo respiratorio máximo (con un dispositivo diseñado para ese fin) para controlar tu respiración o con otras pruebas de la función pulmonar, tienes que apuntar también esas cifras. Sin embargo, diversos estudios sugieren que la monitorización de síntomas puede ser tan valiosa como la monitorización del flujo respiratorio máximo. El yoga, como sensibiliza a las personas frente a sus patrones de respiración, ayuda a calibrar muy bien los síntomas.

Muchos yoghis –y muchos médicos– creen que el estrés también desempeña un papel muy importante en el asma. Además de escribir en un diario, hablar con un psicoterapeuta o simplemente ser más consciente de las emociones que se sienten –a lo que ayuda una dedicada práctica de yoga– también son formas de svadhyaya.

Un estudio publicado en la *Journal of the American Medical Association* demostró la

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:20:36.

utilidad de escribir sobre las cuestiones emocionales. Se les pidió a pacientes con asma crónica que escribieran sobre los acontecimientos más estresantes de sus vidas durante 20 minutos tres días consecutivos. Los pacientes del grupo control tenían que escribir sobre un tema emocionalmente neutro, como sus planes para el día siguiente. Cuatro meses después, los que habían escrito sobre temas con carga emocional mostraban un 20% de mejora en su FEV_1(cantidad de aire máxima que se puede expulsar en un segundo). No se observó ningún cambio en la función pulmonar de los asmáticos que escribieron sobre sus planes.



Yo abogo por escribir un poquito cada mañana. Combinado con el conocimiento del yoga, escribir un diario puede ser un complemento maravilloso para la psicoterapia. Al contrario que la terapia, por la que las aseguradoras generalmente no quieren pagar, sólo hay que gastar en lápiz y papel.A mí, particularmente, me gusta el estilo periodístico conocido como *morning pages* descrito en el libro *El camino del artista* de Julia Cameron.

Herramienta del yoga: **MEDITACIÓN.** Quizá más que cualquier otra herramienta del yoga, la meditación nos pone en contacto con los pensamientos subconscientes y los sentimientos que pueden afectar a nuestra respiración. Stephen Cope, un psicoterapeuta y profesor de yoga kripalu, dice: “He notado que, con mis largos retiros para meditar, casi todos mis síntomas de asma mejoraban”.

Las pruebas científicas

Diversos estudios han examinado la efectividad del yoga para personas con asma. En 1967, el Dr. Mukund Bhole llevó a cabo la primera prueba clínica con yoga para el asma que se publicó en el lugar de nacimiento de la investigación científica del yoga, el ashram de Kaivalyadhama de Lonavla, India. En un estudio posterior que también se realizó allí, Bhole y sus compañeros investigaron los efectos de un programa de dos meses con varias asanas, técnicas de respiración y técnicas de limpieza del yoga (kriya) con 55 pacientes con asma. Descubrieron que el 40% ofrecieron una buena respuesta, el 33% una respuesta suficiente y el 16% una respuesta leve. Hemos de señalar que los criterios eran duros. Una “buena respuesta” significaba la ausencia de ataques en los siguientes seis meses y no usar medicación para el asma al menos durante dos meses. Una “respuesta suficiente” se obtenía cuando el índice de ataques se reducía un 25%. Cuando conocí al Dr. Bhole, que ahora está semirretirado, en su casa de Lonavla, me dijo que muchos de los pacientes que trataron habían recaído porque cuando se sentían mejor abandonaban la práctica del yoga.

El Dr. Virendra Singh y sus compañeros del Hospital de la Ciudad de Nottingham, Inglaterra, en un estudio publicado en *The Lancet*, examinaron los efectos de pranayamas simuladas en 18 pacientes moderadamente asmáticos. Los sujetos examinados respiraron por un dispositivo que ralentizaba la espiración dos veces la duración de la inspiración –observa la similitud con el proceso de la técnica de respirar a 1:2 de Barbara más adelante en este capítulo. El grupo control empleó un dispositivo similar que no limitaba la espiración. El hallazgo más significativo fue que resultaba más difícil provocar un ataque de asma al grupo de pranayamas simuladas cuando estaba expuesto a químicos que comprimían las vías

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:20:36.

respiratorias.

S. C. Jain y B. Talukdar, del Instituto de Investigación Central de Yoga de la India, estudiaron a 46 adultos asmáticos que formaron parte de un programa residencial de 40 días que incluía asanas, pranayamas, kriyas y una dieta vegetariana. El entrenamiento del yoga se asoció con aumentos significativos del FEV_1, el flujo respiratorio máximo durante la espiración, la cantidad de oxígeno en la sangre (tanto en reposo como después del ejercicio) y la capacidad de ejercicio. El seguimiento que se realizó un año después reveló que treinta y uno de los 42 pacientes continuaron con la práctica entre 15 y 30 minutos al día. De estos treinta y uno, 18 pacientes cuya asma era inicialmente de moderada a grave seguían sin mostrar síntomas sin tomar medicación.

Un estudio aleatorio con grupo control, publicado en la *British Medical Journal* y realizado en la Fundación para la Investigación del Yoga del Swami Vivekananda cerca de Bangalore, mostró los efectos de un programa de yoga integrado que incluía asanas, pranayamas, lecturas filosóficas del yoga, kriyas y meditación. Los doctores R. Nagaratha y H. R. Nagendra compararon a 53 asmáticos de entre 9 y 47 años que se sometieron a un entrenamiento con el yoga con 53 individuos control. El seguimiento de 54 meses incluyó a 28 pacientes que habían continuado con la práctica del yoga en casa al menos 16 veces al mes. Estos individuos mostraban mejoras significativas en el flujo respiratorio máximo, menos ataques a la semana y menos necesidad de medicarse. Los mismos autores investigaron a 570 pacientes con asma que siguieron el mismo programa entre 3 y 54 meses y descubrieron que aproximadamente dos tercios habían podido dejar los medicamentos esteroides y otros más, y que demostraban mejoras altamente significativas en diversas medidas de la función pulmonar y la salud en general. Hemos de resaltar que los pacientes que continuaron practicando con regularidad mostraban las mayores mejoras.

No todos los estudios del yoga sobre el asma han mostrado beneficios claros. Uno mostró pequeñas mejoras en la función pulmonar y no alcanzó el nivel suficiente para ser estadísticamente significativo. En otro estudio se descubrió que un grupo de yoga y un grupo control que habían hecho ejercicios de estiramientos habían mejorado sus síntomas y su función pulmonar, sin diferencias significativas entre los grupos. Un tercer estudio no descubrió mejoras en la función pulmonar, pero mostró cierta tendencia a la disminución del uso de broncodilatadores en el grupo de yoga. Los autores de este estudio también descubrieron que “el grupo de yoga mostraba una mejor sensación de bienestar general con una actitud más positiva y entusiasmo basándose en el Cuestionario Semanal”, pero este resultado no se tuvo en cuenta.

El enfoque de Barbara Benagh

Antes de comenzar con los ejercicios específicamente diseñados para ayudar a la gente con asma, Barbara suele hacer una prueba diagnóstica –una prueba que puedes hacer tú mismo para tener una idea de qué tipo de problema tienes en los pulmones. Consiste en inspirar durante dos segundos, espirar tres segundos y contener la respiración todo lo posible de forma cómoda. Lo normal son más de 30 segundos, algo que Barbara asegura conseguir pocas veces.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:20:36.

Según ella, si tienes asma, tienes que hacer esta prueba todos los días. Si tu resultado está muy por debajo de 30 segundos, quizá tengas que modificar tus hábitos respiratorios, y si las cifras comienzan a bajar de lo que era normal, puede que vayas a sufrir un ataque y necesites atención médica.

Según el enfoque de Barbara, es fundamental educarse a uno mismo respecto al asma. "El primer paso es aprender lo que es una respiración normal: la boca cerrada, doce respiraciones o menos por minuto". Si estás relajado en savasana, la espiración ha de ser naturalmente más larga que la inspiración. Ella dice que "así es la naturaleza de la respiración relajada", pero a algunos les resulta difícil hacerlo.

El siguiente programa es la versión actualizada de Barbara del programa que aparece en el artículo de la *Yoga Journal* que leyó Ken. Ken nunca trabajó con Barbara personalmente, pero basó su propio programa en lo que ella escribió y en su propia percepción de lo que estaba haciendo para sí mismo. También consultaba con regularidad a su profesor de yoga.



Los ejercicios de respiración no deben provocarte más ansiedad ni dejarte con menos aliento que cuando comenzaste.

EJERCICIO #1. **POSTURA DEL CADÁVER (savasana), con respiración relajada, la boca cerrada, de cinco a diez minutos.** Este ejercicio permite vigilar la respiración, pero no requiere que se haga ningún cambio. Comienza tumbado en la postura del cadáver con los brazos y las piernas abiertos a los lados (figura 10.1a). Barbara dice que ésta es la posición más sencilla para la respiración diafragmática. Si te sientas erguido, tienes que espirar en contra de la gravedad; un gran problema para las personas con asma es que no pueden espirar. Éste es el motivo por el cual las posturas invertidas, como la postura sobre los hombros, son útiles, un tema que trataremos más adelante. Para los que se sienten incómodos tumbados, como les ocurre a las personas con asma, Barbara recomienda sentarse en una silla e inclinarse hacia una mesa, apoyando la cabeza sobre los brazos doblados y con la cara girada hacia un lado (figura 10.1b).

Cuando estés cómodo, comienza a respirar con la boca cerrada. Después, presta atención a tu espiración, ésa es la clave. Mientras continúas espirando, ponte las manos en las costillas y el abdomen (figura 10.2), lo que te permitirá sentir el movimiento de la caja torácica y la parte superior del abdomen sin interferir en el movimiento de ninguna forma. En la inspiración, tienes que sentir la expansión en todas direcciones excepto hacia arriba (hacia la cabeza), y en la espiración, tienes que sentir la relajación en todas partes excepto abajo. Sin embargo, Barbara dice que, en un asmático, las costillas pueden contraerse en la inspiración y expandirse en la espiración. Esto es lo que ella llama "respirar al revés".

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:20:36.





Figura 10.1



Figura 10.2

A algunos alumnos de yoga se les enseña a sacar el vientre con la inspiración, pero según la experiencia de Barbara, esto no garantiza que el diafragma esté funcionando correctamente. Dice que si miramos cómo duerme un bebé o alguien que esté muy relajado, veremos que el vientre se expande en la inspiración y se contrae en la espiración, lo que nos lleva a la conclusión de que hay que sacar el vientre con la inspiración y meterlo en la espiración. Pero no tiene que ser un movimiento voluntario; es el

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:20:36.

diafragma el que tiene que causarlo al elevarse y bajar durante la respiración normal. Sin embargo, si se empuja el abdomen hacia fuera, no se está usando el diafragma.

Cuando hayas observado tu patrón de respiración, puedes emplear los siguientes ejercicios para aprender la respiración diafragmática. Estos ejercicios aumentarán tu conciencia cuando estés trabajando con el diafragma y te ayudarán a fortalecerlo y usarlo más plenamente durante la respiración. Barbara sugiere que se comience con entre tres y cinco ciclos respiratorios con cada ejercicio de dos a seis veces. Con el tiempo, cuando los síntomas lo permitan, se puede aumentar hasta entre diez y quince ciclos respiratorios con cada ejercicio. Barbara dice que con cualquiera de estos ejercicios se puede respirar muchas veces entre los ciclos del ejercicio. Recuerda, no hay que forzar.

EJERCICIO #2. **LA OLA.** Comienza tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas y las manos en las rodillas (figura 10.3a). Al espirar, junta suavemente la parte superior de los muslos con la parte inferior del abdomen (figura 10.3b). Al inspirar, deja caer los pies hacia el suelo arqueando la parte inferior de la espalda. Mantén las caderas en el suelo durante todo el ejercicio y las manos sobre las rodillas al moverte hacia delante y hacia atrás. El movimiento de las piernas y los músculos abdominales parece un efecto pistón de la respiración natural, diferente a la forma de respirar de mucha gente con asma. Barbara señala que los movimientos no tienen que ser largos, aunque tienen que expandirse a medida que nos acostumbramos al ejercicio.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:20:36.



Figura 10.3

EJERCICIO #3. **RESPIRACIÓN CON LOS LABIOS FRUNCIDOS.** Comienza tumbado en la postura del cadáver (savasana). Cuando te sientas cómodo, frunce los labios para que sólo quede una pequeña abertura para espirar (figura 10.4). Tener los labios fruncidos durante la espiración ayuda a contraer los abdominales, lo cual hace que la espiración sea más fuerte que si no se usan esos músculos. ¿Sientes que los músculos abdominales te ayudan a expulsar el aire? En la siguiente inspiración, tienes que poder sentir el aire bajar sin esfuerzo hasta la parte inferior de los pulmones. Barbara dice que la posición ideal para este ejercicio es sentado, pero comienza tumbado y practica hasta que te sientas totalmente cómodo sentado.

EJERCICIO #4. **RESPIRACIÓN 1:2.** Puedes hacer este ejercicio tumbado en la postura del cadáver (savasana) o sentado. Comienza suavizando el esfuerzo que haces al inspirar y ve disminuyendo poco a poco la longitud de tu inspiración hasta que sea la mitad que tu espiración. Por ejemplo, si normalmente espiras durante cuatro segundos, tienes que terminar

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:20:36.

inspirando durante dos segundos y espirando los cuatro segundos normales. No luches por alargar la espiración, acorta la inspiración. Si sientes ansiedad o te falta el aliento en cualquier momento, respira normal un poco antes de dejar la práctica.

EJERCICIO #5. **RESPIRACIÓN 1:2 CON PAUSA TRAS LA ESPIRACIÓN.** Repite el último ejercicio, pero esta vez intenta añadir una pausa tras la espiración –pero no tras la inspiración. Poco a poco, ve aumentando la longitud de la pausa hasta que sea tan larga como la espiración.

EJERCICIO #6. **RESPIRACIÓN 1:1 CON UNA LARGA PAUSA TRAS LA ESPIRACIÓN.** En este ejercicio, mantén la inspiración el mismo tiempo que la espiración y añade una pausa tras la espiración –pero no tras la inspiración. Al final, haz una pausa entre dos y cuatro veces mayor que la inspiración y la espiración. Barbara llama a este ejercicio "broncodilatador de la naturaleza" porque ha descubierto que puede disminuir los ataques de asma de forma efectiva.



Figura 10.4

ADVERTENCIA

Aunque estos ejercicios puedan ser útiles como "primeros auxilios", si tienes que hacerlos durante más de una hora para controlar los síntomas, puede que debieras buscar atención médica. Barbara también aconseja no dejar la medicación del asma cuando se hacen estos ejercicios, como muchos alumnos intentan hacer.

Además de los ejercicios anteriores, Barbara recomienda las posturas invertidas para los asmáticos. Cuando el cuerpo está al revés, el diafragma se mueve a favor de la gravedad con la espiración, no contra ella como cuando se está de pie. Barbara dice que "es por eso por lo que la postura sobre la cabeza y la postura sobre los hombros son tan buenas". Cuando ella

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:20:36.

tiene problemas para respirar, hace la postura sobre los hombros con apoyo sobre una silla y la postura con las piernas apoyadas en la pared (viparita karani). Sin embargo, si como Ken te mareas cuando haces posturas invertidas, puede que no seas capaz de hacer estas posturas. Consulta el apéndice 1, "Cómo evitar lesiones comunes del yoga", para hacer más inversiones de forma segura y las páginas 249 y 250 para saber cómo hacer la postura sobre los hombros en una silla.

Además de los ejercicios de respiración y las inversiones, no hay más posturas o prácticas del yoga que Barbara considere específicamente terapéuticas para el asma. Sin embargo, piensa firmemente que la práctica regular de asanas es beneficiosa. Sospecha que la razón por la que mucha gente con asma se siente mucho mejor con la práctica de asanas "es que han tomado la gran decisión de pasar algo de tiempo sobre una esterilla todos los días. Que este simple hecho cambia muchísimo la vida, que se van a sentir mejor por ello". Y explica su filosofía: "Para mí, que el yoga se sitúe por encima de todo lo demás es una modificación conductual. Si dejamos de hacer las cosas que normalmente hacemos y nos dedicamos a hacer ejercicios de yoga, meditación y ejercicios de respiración todos los días, nos sentiremos mucho mejor y, generalmente, gozaremos de una mejor salud".

Contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones

La falta de aliento, la tos y la respiración sibilante pueden indicar un mal control del asma, en cuyo caso puede que quieras evitar una práctica activa de asanas. A veces, la tos es el único síntoma de asma y puede que no reconozcas el problema. Una caída del flujo respiratorio máximo puede significar un ataque inminente y la necesidad de frenar una práctica activa. Los resfriados, incluso aunque sean leves, pueden aumentar los problemas respiratorios y hay que tener cuidado.



Los hábitos de respiración disfuncional pueden ser casi inalterables; particularmente a quienes sufren asma desde hace mucho tiempo puede costarles mucho tiempo cambiar. Mientras tanto, intentar falsearlo puede ser útil. Barbara recomienda que se imite la respiración saludable hasta que el cuerpo y el sistema nervioso puedan reprogramarse. Ella interpreta cambiar la respiración como un reto igual a hacer cualquier otro cambio –perder peso, hacerse vegetariano, etc."Al principio cuesta, pero poco a poco se convierte en una segunda naturaleza. Se convierte en un hábito." Cuando la gente oye la prescripción de Barbara para el asma, algunos le dicen que no puede ser tan sencillo. Ella contesta que los ejercicios son sencillos. Lo que no es senci-llo es hacerlos todos los días."Ni siquiera hay que hacerlos tumbado", dice."Yo los he hecho sentada en el coche. Los he hecho sentada en un avión. Los hago en cualquier momento que la situación lo requiera. Para mí, es como lavarme los dientes."

Cualquier ejercicio, incluido el yoga, puede causar ataques de asma a los individuos susceptibles. Si usas un broncodilatador inhalado, utilízalo dos veces 15 minutos antes de comenzar la práctica (un inhalador esteroide no ayudará así). Como el aire frío también puede provocar la respiración sibilante, una habitación cálida es probablemente el mejor ambiente para practicar. También es útil calentar y enfriar lentamente, como en la mayoría de las clases de yoga. Ten cuidado con los entrenamientos sin líquidos en habitaciones húmedas en las que haga mucho calor, ya que la deshidratación puede empeorar los síntomas del asma (ver

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:20:36.

páginas 87 y 88).

Barbara piensa que muchos de los consejos que ha escuchado sobre el asma en los círculos del yoga no le han funcionado a ella. No está de acuerdo con la técnica de respiración rápida llamada respiración kapalabhati (“que ilumina el cráneo”) por la que abogan muchos profesores para el asma, sobre todo cuando siente que está sufriendo los síntomas. Del mismo modo, algunos profesores recomiendan las extensiones. “Yo diría que no a las extensiones”, a menos que no se muestre ningún síntoma. “Cuando se muestran síntomas, las extensiones son prácticamente imposibles de hacer. El pecho está muy tenso. Uno puede empezar a toser y jadear.” Ella piensa que las extensiones son muy exigentes si la energía es baja, una circunstancia común entre la gente con asma. Las extensiones también pueden agitar a una persona si ya está ansiosa, lo cual también es común en esta enfermedad. Sin embargo, si no tienes síntomas, Barbara cree que las extensiones, sobre todo cuando se hacen con apoyo o como parte de una práctica regular, pueden ser muy útiles para abrir los intercostales tensos. Algunas posturas en las que se abre el pecho son la del puente con apoyo (setu bandha sarvangasana) (figura 10.5) y la del zapatero con apoyo (supta baddha konasana) (figura 10.6).

OTRAS IDEAS DEL YOGA

Para ayudar a los alumnos que padecen asma, los maestros de Iyengar suelen recomendar flexiones con apoyo. Por ejemplo, el alumno puede sentarse con las piernas cruzadas y apoyar el pecho y la cabeza sobre un cojín o un bloque de mantas colocadas en el suelo (izquierda). Un alumno que tenga tensas las caderas podría inclinarse hacia delante con la frente apoyada sobre una silla (derecha). Los alumnos que pueden hacerlo de forma cómoda deben permanecer diez minutos o más en cada posición.



Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:20:36.



Barbara advierte que la gente con asma debe frenar cualquier práctica de pranayamas en la que se extienda la inspiración o se contenga la respiración después de inspirar. Le preocupa que una fuerte respiración ujjayi pueda comprimir la garganta demasiado y aumentar los problemas respiratorios. Si se emplea una respiración ujjayi mode rada, recomienda forzarla y asegurarse de que la espiración es igual que la inspiración. Las técnicas de pranayamas como el sithali (ver página 410), en las que se inspira por la boca, también pueden no ser aconsejables, ya que el aire frío podría crear broncoespasmos e impedir la circulación del aire.

En muchas clases como el ashtanga y el power yoga, se supone que hay que pasar de una postura a otra durante una simple inspiración o espiración, un gran esfuerzo para muchas personas con asma. Barbara cree que los asmáticos deberían evitar ese rápido flujo de vinyasas. Si asistes a ese tipo de clases, el profesor de viniyoga Leslie Kaminoff sugiere que nunca fuerces la respiración. Si tu sistema no acepta el patrón de respiración prescrito, según Leslie, “por alguna razón será”. Propone que, cuando sea necesario, recuperes la respiración, respires de nuevo y tu respiración nunca será tensa.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:20:36.



Figura 10.5



Figura 10.6

Un enfoque holístico sobre el asma

* La gente que realiza ejercicio aeróbico regularmente tiene menos ataques de asma, utiliza menos medicación y pierde menos días de trabajo y de escuela.
* La pérdida de peso puede ser útil porque la gente con sobrepeso tiende a respirar menos profundamente y tiene más probabilidades de sufrir broncoespasmos.
* La tos, la respiración sibilante y la pérdida de aliento por la noche pueden significar que es necesario medicarse o cambiar las horas de la medicación que se está tomando.
* Los esteroides orales como la prednisona pueden ser necesarios y hasta salvarles la vida a algunos

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:20:36.

pacientes –como Barbara y Ken pueden atestiguar. Pero deben evitarse si es posible o emplear la mínima dosis efectiva y durante el menor tiempo posible porque si se usan durante mucho tiempo pueden causar devastadores efectos secundarios, como la supresión de inmunidad, aumento de peso, hipertensión, graves trastornos del humor, además de osteoporosis y problemas óseos.

* Los esteroides inhalados son mucho más seguros que los orales, pero pueden debilitar los huesos, además de causar otros efectos adversos. Un modo sencillo de reducir la cantidad que el sistema absorbe consiste en enjuagarse la boca después de cada dosis.

* El medicamento inhalado Cromolyn, aunque no es tan efectivo como los esteroides inhalados, parece ser extremadamente seguro. Si los esteroides son necesarios, el Cromolyn permitirá que las dosis puedan ser más bajas.

* Es recomendable vacunarse de neumonía y, anualmente, de la gripe.

* Intenta rebajar tu exposición al aire contaminado, tanto en lugares cerrados como en lugares abiertos (ver página 72).

* La aplastante mayoría de la gente con asma sufre alergias ambientales que pueden provocar inflamación y reducir la función pulmonar. Evitarlas es la clave.

* Si tienes mascotas, no las dejes entrar en tu dormitorio, ya que es probablemente la habitación en la que pasas más tiempo. Evita también la lana, ya que actúa como un imán de partículas alergénicas. Utiliza mejor algodón.

* Los deshumidificadores eliminan el exceso de humedad que puede crear moho y ácaros del polvo.

* Las exposiciones en el trabajo a químicos, mohos y otras sustancias irritantes o alergénicas pueden desempeñar un papel no reconocido a la hora de empeorar el asma; pueden incluso causarlo. Puede ser aconsejable llevar ropa protectora, limitar las exposiciones y, si es necesario, cambiar de trabajo o de puesto.

* Las alergias alimentarias son un desencadenante poco reconocido de los ataques de asma, sobre todo las que constituyen un riesgo para la vida. Las nueces, el trigo, la soja y los huevos pueden ser problemáticos para algunos. Una “dieta de eliminación” (ver página 69) puede ayudar a descubrir lo que sienta bien y lo que no.

* La dieta puede afectar a la hora de aumentar o calmar una inflamación (ver “Un enfoque holístico sobre la artrosis”, página 150).

* Las especias de jengibre y cúrcuma tienen propiedades antiinflamatorias y pueden usarse para cocinar o como complementos.

Ken siente que su práctica del yoga le ha ayudado a entender “que hay mucho más en la forma de respirar que simplemente algo mecánico que nos mantiene vivos”, y ahora es mucho más consciente de todo el proceso. Además de seguir practicando yoga y hacer los ejercicios del artículo de Barbara, descubrió una grabación de prácticas respiratorias del Dr. Andrew Weil y comenzó a hacerlas. “Probaba las técnicas de Barbara y a veces probaba las técnicas de Andy Weil. Supongo que al final cree mi propio método.” También hace extensiones con apoyo tumbado sobre cojines al principio y al final de su práctica de yoga porque considera que le ayudan a abrir el pecho.

Este tipo de enfoque pragmático concuerda totalmente con la filosofía de Barbara. “No importa cuál sea el problema, ningún método funciona para todo el mundo. Si algo no funciona, túralo. Si funciona, quédatelo.” Ella sugiere personalizar un programa propio: “Prestar atención, hacer pruebas de ensayo y error y perseverar hasta que se encuentre algo que

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:20:36.

realmente funcione".

Hace más de dos años, con el consentimiento de su médico, Ken dejó los esteroides y no los ha tomado desde entonces –aunque a veces tiene que usar albuterol, el broncodilatador. Además, Ken todavía está luchando por respirar todo el tiempo por la nariz. El artículo de Barbara le hizo darse cuenta de que respiraba por la boca y él entiende cuál es el problema, pero le supone un desafío cambiar un hábito tan arraigado.

Como resultado de las prácticas, la conciencia de Ken sobre su respiración y su capacidad para regularla se extienden más allá de su esterilla de yoga. "Mi respiración era poco profunda. Definitivamente, ahora respiro más profunda y lentamente. Tengo mucha conciencia sobre mi espiración, así que paso mucho tiempo midiéndola. ¿Espiro al menos dos veces la duración de mi inspiración? ¿Hago una pausa después de espirar? ¿Seguro que no hago pausas después de inspirar? Lo hago de forma consciente cuando camino, cuando voy en el metro, lo que sea." Ken ha descubierto que la respiración 1:2 le es tan útil que la hace durante el curso del día tan a menudo como puede e intenta que sea su forma normal de respirar.

Además de mejorar su asma, gracias a los ejercicios, su respiración es más placentera. "La respiración siempre había sido una lucha para mí, incluso en los mejores tiempos", dice Ken. "La respiración me sienta bien, tanto emocional como físicamente."

Desde el punto de vista del yoga, evidentemente, la respiración está íntimamente relacionada con las emociones y con el espíritu. Por ello, a los yoghis les gusta señalar que las palabras *espíritu* y *respiración* tienen la misma raíz. En sánscrito, la palabra *prana* significa respirar y fuerza de la vida. La filosofía del yoga enseña que si uno es consciente de su respiración y puede calmar su mente y adentrarse en la fuente de sabiduría que tiene dentro, la calma interior es testigo de lo que algunos llaman espíritu.

Los cambios que Ken ha experimentado han sido tan profundos que han transformado sus relaciones con la gente que lo rodea. "Estoy mucho más tranquilo", dice. "Solía tener mucho estrés. Trabajar era una pesadilla para mí. Solía espantar a la gente. Todo eso ha desaparecido de mi vida. Hasta la gente del trabajo dice que ahora es un placer estar conmigo. Mis hijos y mis amigos lo dicen, así que debe de ser cierto."

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:20:36.

DOLOR DE ESPALDA

Judith Hanson Lasater dice de sí misma que es una profesora de yoga que resulta ser también fisioterapeuta. Ya estaba enseñando yoga cuando, un día, hace 35 años, se le ocurrió ser fisioterapeuta, "porque quería ser mejor profesora de yoga. Mi marido me preguntó: '¿Alguna vez has acudido a uno?' No. '¿Sabes lo que hacen?' No. '¿Sabes algo de eso?' No. Pero aquel día, literalmente, me desperté y supe lo que quería hacer". Resultó que esta intuición era buena. Sus estudios de fisioterapia le ayudaron a entender con más profundidad la anatomía humana y la cinesiología y le han permitido ofrecer lo que ha aprendido a otros profesores de yoga para que sean más profesionales y mejores a la hora de comunicarse con médicos. Muchos doctores en Medicina la toman como referencia, incluso algunos que ella ni siquiera conoce. Judith también tiene el doctorado en Psicología del East-West y es autora de seis libros sobre yoga, entre ellos, *Relax and Renew: Restful Yoga for Stressful Times*, sobre los aspectos prácticos y terapéuticos del yoga para la restauración. Enseña en la zona de la bahía de San Francisco y en todo el mundo.



La primera vez que se le "partió" la espalda a Bonnie Willdorf fue en 1980, cuando estaba sacando a un niño de un coche. "Tenía ciática, el dolor me bajaba por la pierna derecha hasta el pie. Durante dos o tres años seguidos, tenía que pasar meses tumbada boca arriba." Otro dolor de espalda unos años más tarde le hizo acudir a un cirujano y, como los cirujanos suelen hacer, le recomendó operarse. "Dijo: 'Quizá debamos darle cita', y al día siguiente me encontraba mejor."

Llegó a la conclusión obvia de que había un componente psicológico en su dolor. Bonnie recuerda un viaje de un mes que hizo al suroeste que empezó con tanto dolor que pensó que no

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:21:48.

podría continuar. “Al segundo día se me pasó porque estaba de vacaciones.” Cuando continuó sufriendo dolores, consultó con varios ortopedistas y probó la fisioterapia, pero nada parecía ayudarla excepto sumergirse en una bañera de agua caliente.

Además del estrés, Bonnie achaca sus problemas de espalda a la mala mecánica de su cuerpo. “Siempre he tenido una mala postura. Suelo bajar los hombros y echar la cabeza hacia delante. No crecí como una persona atlética. Para mi familia, el único músculo que había que ejercitar era la cabeza. Leíamos poesía los domingos y no dábamos paseos.” Pensó que tal vez el yoga podría ayudarla. Un amigo le sugirió que acudiera a Judith y comenzó a estudiar con ella.

Cuando comenzó con Judith en 1993, Bonnie no podía hacer muchas de las asanas de la clase porque le dolía la zona lumbar. Pero Judith siempre tiene una “fila de hospital” al final de la clase y una “fila de asistentes de hospital” que ayudan a la gente a adoptar posiciones de restauración siguiendo las órdenes de Judith. Poco a poco, Bonnie pudo salir de la fila de hospital y luego decidió estudiar en privado con Judith para trabajar con más intensidad y buscar una solución a su dolor de espalda.

Información general sobre el dolor de espalda

A casi todo el mundo le ha dolido la zona lumbar alguna vez. Las estimaciones actuales sitúan el dolor de espalda como la segunda razón más común para acudir al médico, la razón principal para acudir a un quiropráctico y la mayor causa de discapacidad en personas con menos de 45 años. La lesión más común es la distensión de espalda, una fase general que incluye problemas en un músculo menor, un ligamento o una articulación en la zona lumbar de la columna y los tejidos que la rodean. Aunque una acción aparentemente trivial como estornudar o levantarse de una silla puede desencadenar dolor de espalda, los médicos reconocen que ese dolor suele ser la culminación de años de lesiones leves y traumatismos en la espalda. Generalmente, la más grave es la ciática, una enfermedad que principalmente se sufre cuando el disco que absorbe los golpes y que separa dos vértebras de la columna se sale y comprime la raíz de un nervio de la médula espinal, lo cual provoca un dolor que se irradia hacia la pierna, a veces hasta el pie. Muy poca gente sufre dolor ciático en la pierna y no en la espalda.

El enfoque de la profesión médica en cuanto al dolor de espalda ha cambiado mucho en los últimos años. Cuando yo estudiaba medicina, el reposo en cama era normal, y eso es lo que le recomendaron a Bonnie. Ahora los médicos se han dado cuenta de que es contraproducente, ya que puede disminuir el acondicionamiento físico y aumentar el dolor. Cuanto más tiempo se esté en la cama, más masa muscular se perderá (hasta un 3% al día, según algunas autoridades), y la resultante pérdida de peso puede interferir en la rehabilitación y obligarnos a forzar otros músculos para compensarlo. En lugar de pasar una lesión de espalda en la cama, los médicos recomiendan que se comience con actividades suaves desde el primer día.

Cómo funciona el yoga

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:21:48.

Aunque los médicos suelen tener el mismo enfoque para todas las afecciones en la zona lumbar, según la perspectiva del yoga, eso no tiene mucho sentido. Existen muchas causas posibles para el dolor de espalda aparte de la ciática. Los ligamentos pueden sufrir distensiones. La artrosis puede desarrollarse en las pequeñas articulaciones que unen una vértebra con otra. Debido a los problemas posturales, la escoliosis o las lesiones, las vértebras y las costillas pueden estar mal alineadas entre ellas. Sea cual fuere la causa, puede dar como resultado espasmos musculares en diversas ubicaciones que pueden ser más dolorosos que el problema original. Dadas todas las posibilidades, es extremadamente improbable que la misma serie de ejercicios, la misma medicación y las mismas operaciones ayuden a todo el mundo.

A pesar de la generalidad del dolor en la zona lumbar, es una de las enfermedades que peor trata la medicina moderna. En parte debido a la imprecisión de los diagnósticos y a la relativa ineficacia de la mayoría de los tratamientos convencionales, muchas personas con dolor de espalda acaban montadas en el tren que antes o después los conduce al quirófano. Estas operaciones no siempre son efectivas, normalmente no descubren los factores principales, causan sus propios problemas y, en la gran mayoría de los casos, pueden evitarse. Aunque hay casos en los que la cirugía es necesaria –a veces con urgencia–, las operaciones de espalda siguen siendo una de las operaciones innecesarias que más comúnmente se realizan. Hay que tener en cuenta cuando se valoran las opciones terapéuticas que la mayoría de los casos se resuelven al cabo de entre seis y ocho semanas, demasiado tiempo. Incluso con hernias discales, la gran mayoría de la gente se recupera sin operarse. Sobre todo, nadie quiere someterse a una operación cuando existen otros métodos más seguros y menos invasivos –métodos que a la larga son más efectivos y tienen menos probabilidades de causar problemas. Si tienes cita para operarte, puedes considerar la opción de cancelar la operación y buscar la opinión del mejor terapeuta de yoga que encuentres para asegurarte de que no vas a cometer un error. Quizá pueda descubrir qué desencadenó tu dolor de espalda en primer lugar examinando factores como la postura, las emociones y el ambiente en que trabajas y en que vives. No tratar esos temas es otro motivo por el cual las operaciones de espalda no tienen tanto éxito como deberían y muchos pacientes operados acaban necesitando una segunda o tercera operación para solucionar problemas que se han desarrollado en otro nivel de la columna.

Aunque los médicos convencionales no suelen examinar el papel del estrés en el dolor de espalda, mucha gente, como Bonnie, observa una conexión entre los problemas de espalda y la tensión psicológica. Cuando se activa el sistema de respuesta al estrés del cuerpo, aumenta la tensión muscular, la cual puede causar dolor por sí misma. Algunos expertos de otras corrientes, como el destacado médico John Sarno, autor de *Libérese del dolor de espalda*, afirman que la causa suele ser totalmente psicológica. El Dr. Sarno cree que los músculos de la espalda sufren espasmos y provocan dolor por una tensión mental, y que si se llega a la raíz de la causa de la tensión, el dolor desaparecerá.



Según revelan diversos estudios, mucha gente a la que no le duele la espalda sufre las hernias discales que tan mal suenan, mientras que otros con dolores importantes no muestran signos de sufrir ninguna hernia. Una resonancia magnética puede decirnos si tenemos una hernia discal, pero hay que tener sofisticadas habilidades para el análisis físico para saber si ésa es la causa del problema. Desafortunadamente, debido a la ubicuidad de las pruebas de alta tecnología, los

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:21:48.

estudiantes de medicina ya no aprenden a examinar a los pacientes tan bien como las anteriores generaciones de médicos, y cuando una resonancia magnética muestra una hernia, el riesgo está en que un cirujano quiera operarla sin saber si tiene que ver con el dolor o no. Un buen fisioterapeuta suele ser mejor examinando con las manos que muchos médicos, incluidos algunos ortopedistas.

El profesor de yoga Aadil Palkhivala también ve la conexión entre las dificultades emocionales y el dolor de espalda, la cual se refleja en la expresión "soportar una carga". Él sugiere escribir un diario para encontrar alivio. "Carga la página con tu carga", dice. Como alguien que ha tratado sus propias lesiones de espalda, Aadil dice que él "puede sentir cómo los nervios se le relajan al escribir". Cuando los nervios se relajan, cuando el equilibrio del sistema nervioso autónomo pasa al lado parasimpático de restauración, los músculos profundos que pueden ser la causa del dolor comienzan a soltarse.

Desde la perspectiva del yoga, existen otros factores que también son importantes. Más allá del estrés y las emociones como la ira y la insatisfacción, el yoga vincula el dolor de espalda a la postura, la tensión muscular y la debilidad muscular, así como a la falta de conocimiento del cuerpo –todos los componentes del yoga son muy efectivos para buscar la causa del problema.

La postura es un factor fundamental. Una persona con una mala postura tiene la columna ligeramente curvada hacia delante en la parte inferior de la espalda y hacia atrás en la parte superior. La curva en forma de S actúa absorbiendo los golpes de la presión ejercida en la columna. Cuando estas curvas saludables se aplanan o arquean demasiado, se pueden comprimir las vértebras y los discos de la columna que hay entre ellas, lo cual causa dolor o irritación en los nervios que salen de la columna.

Los hombros caídos, la posición hacia delante y la curva en forma de C de la parte superior de la espalda tan típicos en la vida moderna pueden crear dolor crónico de cuello y espalda. En algunas personas, en parte debido a la tensión de los músculos isquiotibiales, la pelvis tira hacia atrás y la parte inferior de la espalda se redondea, lo cual invierte la curva normal hacia dentro. Esta posición tensa mucho los discos de la región lumbar y puede provocar hernias y ciática. Para saber más sobre el enfoque del yoga para mejorar la postura encorvada, consulta los capítulos 2 y 13.

Los médicos suelen prescribir ejercicios abdominales para las personas que han tenido dolor de espalda para evitar recaídas después de una fase aguda. Esto refleja la noción de que la mayoría de los dolores de espalda tienen relación con una musculatura abdominal débil. Desde la perspectiva del yoga, la debilidad abdominal suele ser parte del problema, pero este enfoque no es preciso. En realidad, demasiados ejercicios abdominales pueden aumentar la tensión de los flexores de la cadera como el psoas (un músculo largo del abdomen que conecta la parte inferior de la columna con la parte superior del fémur), empeorando potencialmente algunos problemas de espalda. Además de la tensión en los músculos isquiotibiales, mucha gente con dolor de espalda tiene tensos los rotadores de la cadera, en la pelvis. Los yoghis también se dan cuenta de que a menudo los extensores de la espalda, los músculos que recorren los laterales de la columna y nos mantienen erguidos, están débiles. El yoga pretende determinar qué músculos específicos necesitan fortalecerse y cuáles necesitan estirarse, y se puede diseñar un programa dedicado a esas necesidades. Este enfoque del yoga individualmente diseñado tiene más probabilidades de ser eficaz que el tipo de

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:21:48.

recomendaciones generales de fortalecer la musculatura abdominal que ofrecen los médicos.

A algunas personas les duele la espalda por la flexibilidad excesiva de sus articulaciones. El dolor puede ser el resultado, por ejemplo, de arquear demasiado la zona lumbar de la columna, exagerando la curva normal de la parte inferior de la espalda. Esta situación, llamada hiperlordosis (figuras 11.1a y b) se observa más en mujeres y puede empeorar debido a los cambios hormonales sufridos durante el embarazo (y el peso del bebé). La debilidad de la musculatura abdominal inferior puede contribuir a la hiperlordosis. Aprendiendo a contraer estos músculos (mover el ombligo hacia la columna es la instrucción que un profesor de yoga suele dar), los alumnos pueden aprender a eliminar el exceso de curvatura de la parte inferior de la espalda. Aunque los abdominales pueden ser útiles en esta situación, hay varias asanas que sistemáticamente ayudan a combatir la debilidad, así como la falta de flexibilidad, en las cuatro capas diferentes de los músculos abdominales de formas que los ejercicios abdominales no pueden hacer.

Independientemente del efecto sobre los músculos individuales, los movimientos de asanas ayudan al dolor de espalda mejorando la circulación que aporta nutrientes a los discos intervertebrales eliminando toxinas. Los discos son amortiguadores gelatinosos que absorben los golpes de las vértebras unas con otras.

No tienen su propio aporte de sangre independiente y por eso dependen del movimiento de las estructuras que los rodean para conseguir nutrientes. El movimiento hace que los discos se compriman, lo cual exprime el líquido que contienen, los expande y les aporta nutrientes frescos. Los yoghis creen que las asanas, con las que sistemáticamente se estiran, se flexionan, se retuercen y se humedecen los discos, son particularmente efectivas a la hora de llevar oxígeno y otros nutrientes a los discos para que éstos permanezcan sanos y no experimenten dolor.

La atención a la respiración, como siempre, es parte de la prescripción del yoga para el dolor de espalda. Las respiraciones lentas y profundas ayudan a reducir la actividad del sistema de respuesta al estrés, lo cual puede conducir a la relajación muscular. Con las espiraciones plenas que se dan cuando los músculos abdominales ayudan a expulsar el aire, se mete más oxígeno en el cuerpo con la siguiente respiración. Además, las ondulaciones de las inspiraciones y espiraciones profundas masajean suavemente la columna vertebral, lo cual también ayuda a aportar nutrientes a los discos de la columna.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:21:48.

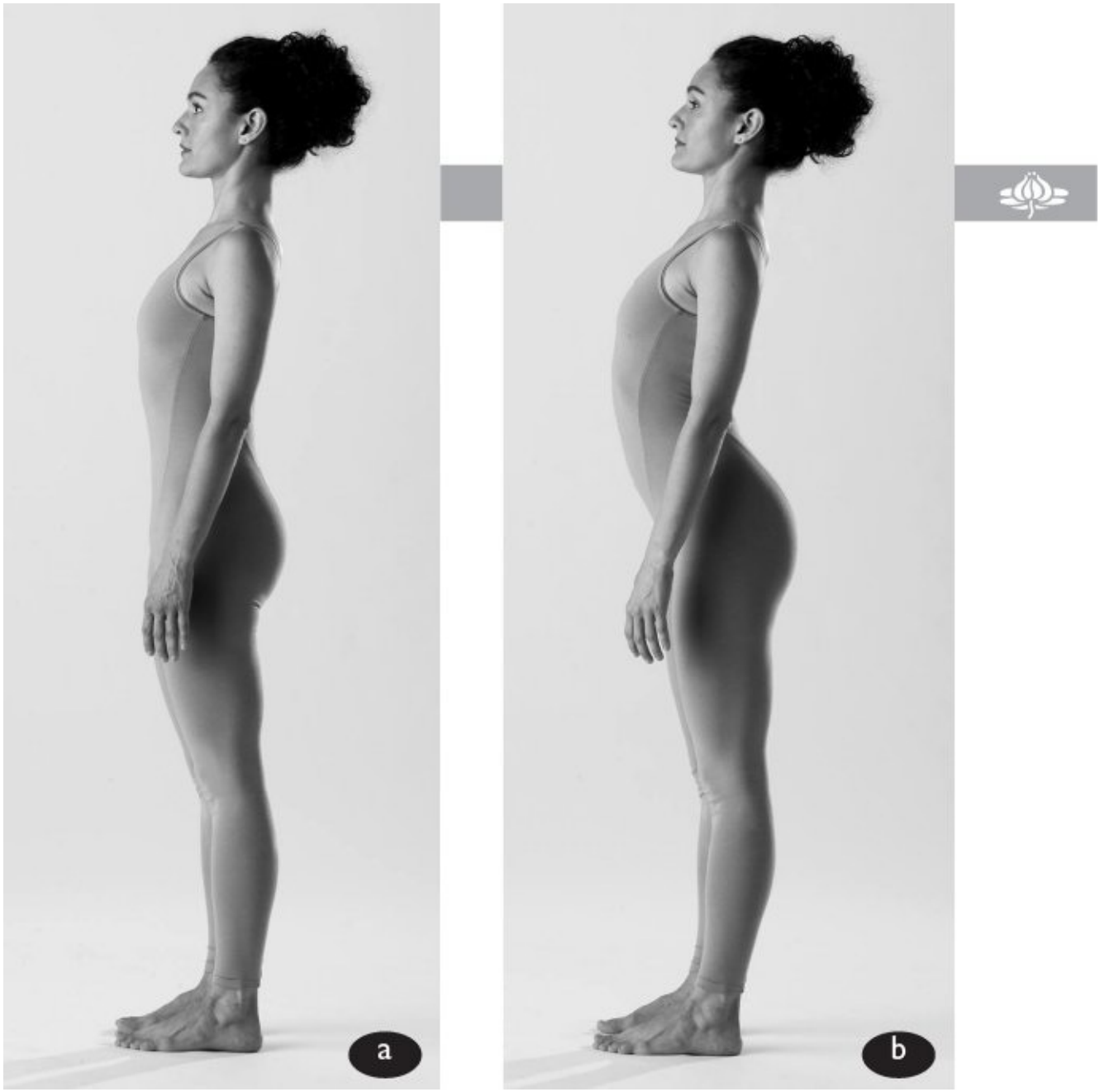


Figura 11.1

a) Postura normal **b)** Curvatura lumbar excesiva, hiperlordosis

La conciencia es crucial para el enfoque del yoga sobre el dolor de espalda. Muchas personas con malos hábitos posturales simplemente no se dan cuenta de lo que hacen. La conciencia sobre la alineación se aprende de forma natural durante la práctica de asanas en la vida diaria. Puede que te des cuenta, por ejemplo, de tu costumbre de curvar la espalda en una silla de oficina, en un autobús o esperando en una fila. Una y otra vez, dice Judith, tendrás que ir recordando estar atento a cómo usas tu cuerpo cuando lavas los platos, recoges la colada, ves la televisión o desarrollas cualquier otra actividad que forme parte de tu vida cotidiana.

La conciencia y la concentración en la respiración diferencian los estiramientos del yoga de los ejercicios similares que ofrece la fisioterapia convencional. En las asanas del yoga, la atención se dirige a lo que se está haciendo y a cómo eso afecta a las sensaciones del cuerpo y

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:21:48.

la mente. La mayoría de los ejercicios de fisioterapia, en contraste, suelen hacerse de forma mecánica y casi inconsciente, quizá hasta viendo la televisión. Cuando se hacen ejercicios de fisioterapia sin conciencia, sin mirar hacia el interior, son totalmente iguales todos los días –rutinarios y aburridos. No es de extrañar que mucha gente deje de hacerlos.

Cuando el yoga se hace bien, cada vez es más interesante. Las buenas asanas de yoga no sólo mejoran el funcionamiento del cuerpo físico, también afectan a la mente. Presta atención a lo que estás haciendo y, sobre todo, a cómo lo estás haciendo y desarrollarás la capacidad de sentir las señales del cuerpo. Aplica la conciencia del yoga y la respiración consciente a los ejercicios estandarizados de fisioterapia y, en mi opinión, serán más efectivos. Esta mayor conciencia propioceptiva (sentir la posición del cuerpo) también permite notar cambios sutiles que pueden habérsenos pasado –y sirven como sistema de aviso cuando el estrés, la mala postura y otros factores pueden provocar dolor de espalda.

Las pruebas científicas

Se demostró que un programa de reducción del estrés basado en la conciencia con meditación consciente y hatha yoga era efectivo para pacientes con dolor crónico, incluido el dolor de espalda. También hay pruebas de que los ejercicios de fisioterapia de McKenzie, que emplea extensiones parecidas a las posturas de yoga, pueden ayudar en caso de dolor de espalda. En el gran estudio realizado con practicantes de yoga mencionado en el capítulo 1 se descubrió que al 98% de más de 1.000 personas con dolor de espalda les resultó útil el yoga.

Otro estudio que apoya la efectividad del yoga frente al dolor de espalda proviene de un libro no impreso llamado *Backache Relief*, en el que participó como coautora Dava Sobel, autora de *Longitud* y *La hija de Galileo*. Los autores entrevistaron a casi 500 personas con dolor de espalda para intentar descubrir qué les había funcionado. Les preguntaron sobre cirujanos ortopédicos, osteópatas, quiroprácticos, acupuntores, practicantes de Rolfers y Feldenkrais, así como el uso de relajantes musculares, medicamentos antiinflamatorios, paños calientes, aplicaciones de hielo, ortopedias en el calzado, unidades de estimulación nerviosa transcutánea y hasta marihuana. En general, el yoga se consideraba "el enfoque con más éxito de todos para aliviar el dolor de espalda para las personas no discapacitadas que sufrían dolor de espalda –23 de cada 24 participantes [que hacían yoga] mostraban mejoras significativas a largo plazo". Los participantes que probaron el yoga con libros, artículos y cintas notaban cierto alivio, pero mucho menos que los que hacían yoga con un profesor (en clase o en sesiones privadas, sin especificar). Muchos participantes recomendaron simplemente la respiración abdominal (para ver las instrucciones, consulta las páginas 49 y 50), unas cinco veces al día, para reducir el estrés y tonificar la musculatura abdominal.

Un estudio aleatorio con grupo control de 22 personas publicado en *Alternative Therapies in Health and Medicine* investigó el hatha yoga para personas con dolor crónico en la zona lumbar que no respondían al menos a dos modalidades como la fisioterapia y la quiropráctica. La intervención de seis semanas incluía clases de una hora dos veces a la semana con asanas suaves, meditación y relajación. En comparación con el grupo control, el grupo de yoga mostró mejoras en el equilibrio y la flexibilidad, la incapacidad y el humor, aunque ninguna

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:21:48.

alcanzó el nivel de importancia estadística significativa. Tres meses después, ocho de las once personas del grupo de yoga completó una encuesta. Seis de los ocho experimentaron mejoras en su dolor de espalda tras haberse completado el estudio. Siete de las ocho personas seguían experimentando mejoras desde que practicaban yoga. Los ocho creían que el yoga facilitaba la relajación y mejoraba la conciencia y recomendaban el yoga para otras personas con dolor crónico en la zona lumbar.

Una prueba aleatoria con grupo control dirigida por Kimberly Williams de la Facultad de Medicina de la Universidad de West Virginia comparó los efectos de un régimen de yoga de Iyengar adaptado con pacientes con dolor crónico en la zona lumbar que recibían un boletín informativo semanal. De los 60 sujetos que se enrolaron al principio en el estudio, lo completaron cuarenta y dos. El grupo de yoga asistió a 16 clases semanales. En comparación con el grupo control, el grupo de yoga experimentó una reducción del dolor de un 64%, una reducción de la "discapacidad funcional" (problemas para realizar tareas cotidianas) del 77% y una mejora del 25% en la percepción del control sobre el dolor. También mostraron ganancias significativas en la flexibilidad de las caderas. De los pacientes que tomaban medicación para el dolor al comienzo del estudio, el 88% del grupo de yoga redujo su dosis o eliminó totalmente su medicación en comparación con el 35% del grupo control.

Una prueba aleatoria con grupo control, publicada en *Annals of Internal Medicine*, comparaba el viniyoga con el ejercicio terapéutico convencional con un libro de autoayuda en 101 personas con dolor crónico en la zona lumbar. Los pacientes de los grupos de yoga y de ejercicios tenían una clase de 75 minutos a la semana durante 12 semanas, mientras que el tercer grupo recibió un folleto sobre estrategias para lidiar con el dolor de espalda. Los grupos de yoga y de ejercicios tenían que practicar en casa entre las sesiones. Tras las 12 semanas, el grupo de yoga mostró una pequeña pero estadísticamente significativa mejora en comparación con el grupo de ejercicios, y una gran mejora en comparación con el grupo del folleto. Al cabo de entre 12 y 26 semanas, sólo el grupo de yoga siguió mejorando; los otros dos grupos empeoraron. Cuando se les preguntó a los participantes 26 semanas después de comenzar el protocolo, el 12% del grupo de yoga había buscado tratamiento para la espalda con algún profesional médico, en comparación con el 19% del grupo de ejercicios y el 31% del grupo del folleto. En el grupo de yoga, el 21% había tomado medicación para el dolor de espalda en la semana veintiséis, en comparación con el 50% del grupo de ejercicios y el 59% del grupo del folleto.

El enfoque de Judith Hanson Lasater

"Existen muchas causas para el dolor de espalda, muchas maneras diferentes de manifestarlo y muchos modos diferentes de abordarlo", dice Judith. "Algunas personas sólo necesitan reducir el estrés y educar su postura. Otras personas necesitan estiramientos y ganar fuerza." Aunque a veces parece parte inevitable del paso del tiempo, Judith siente que "en la aplastante mayoría de los casos, el dolor de espalda puede prevenirse. Algunos problemas son congénitos, algunos son el resultado de un accidente, pero la mayoría tienen que ver con el uso que hacemos de nuestro cuerpo". Su enfoque consiste en buscar primero la causa más simple.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:21:48.

“Primero observo la postura de pie, sentado, conduciendo y durmiendo.” Según Judith, “casi nadie se pone bien de pie”, un problema que ella sospecha que se debe a que “pasamos todo el tiempo en sillas, lo cual hace que se presionen al máximo los discos y se debilite la musculatura abdominal”.

Como muchos alumnos de Judith con dolor de espalda, Bonnie tenía un trabajo sedentario y los problemas posturales que suelen acompañar a pasar largos períodos sentado en una silla. Solía aplanar la parte inferior de la espalda, echar la cabeza hacia delante, levantar la barbilla y dejar caer los hombros hacia delante, lo cual sugería que la musculatura interescapular, la que mantiene los omóplatos elevados, no estaba haciendo su trabajo.

Judith presta especial atención cuando la gente tiene el dolor irradiado porque eso indica que hay un pinzamiento en el nervio que puede provenir de un disco herniado o de un músculo piramidal tenso que presiona el nervio ciático de los glúteos –lo cual se les puede pasar a los médicos. En el caso de Bonnie, el dolor se irradiaba por la pierna hasta el pie, lo que sugería una hernia discal en la región lumbar.

Tras hacer el historial, lo primero que suele hacer Judith en una sesión privada con un alumno con dolor de espalda es observar la posición en la que no le duele. Normalmente, es tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas, lo cual elimina todo el estrés de la gravedad. Judith les dice a sus alumnos que no encuentran una posición cómoda que tienen que hacerse un análisis médico antes de trabajar con ella. Quiere asegurarse de que no haya algo que se le escape a su campo de conocimiento en la raíz del problema.



La Dra. Galen Cranz, profesora de arquitectura en la Universidad de California en Berkeley y autora del libro *The Chair: Rethinking Culture, Body, and Desing*, además de practicante y profesora de la Técnica Alexander, piensa que la mayoría de las sillas están mal diseñadas para la salud de la columna, especialmente para cualquiera que mida menos de 1,68 metros. Sugiere que nos sentemos siempre que sea posible con los pies planos sobre el suelo y los isquiones por encima de las rodillas. Esta posición permite a las vértebras de la zona lumbar mantener su curvatura saludable normal. Lo ideal es que el ángulo que forman las piernas y el tronco, según ella, sea de unos 120o, pero siempre que sea mayor de 90o es útil. Si tu silla no puede ajustarse a este ángulo, puedes colocar un libro o un cojín en el asiento de la silla para elevar las caderas y otro en el suelo si los pies no te llegan. Si no, sugiere que te sientes en el borde de la silla, manteniendo la columna recta y un ángulo saludable entre las piernas y el torso –no parece atractivo, pero sorprendentemente es una postura muy cómoda (ver página 206).

Aunque las causas graves o potencialmente fatales del dolor de espalda son mucho menos comunes que la mala postura y el estrés, a veces es imperativo acudir al médico. Cuanta más edad tienes, más aconsejable es ir al médico antes de consultar con un terapeuta del yoga. Los cuatro problemas médicos que pueden causar un dolor similar al que acompaña a una afectación mecánica (muscular, articular o discal) en la parte inferior de la espalda corriente son:

1. Infección. Rara vez se infectan por sí mismos los huesos de la columna, pero sí es común que duelan por una infección en el riñón. Uno de los síntomas es la fiebre, y en las infecciones de riñón, orinar frecuentemente y molestias.

2. Cáncer. El mieloma múltiple es un cáncer de médula ósea que puede alojarse en la columna. Otros cánceres, sobre todo el de mama y el de próstata, pueden extenderse a los

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:21:48.

huesos de la columna.

3. Fractura de columna. Tanto el cáncer como la osteoporosis pueden causar fracturas en la columna. El dolor implacable que no se alivia al cambiar de postura puede ser un indicador.

4. Problemas neurológicos. Muchos problemas de espalda pueden provocar una pérdida de sensibilidad en las piernas o dificultades al orinar o controlar los esfínteres. Estos síntomas pueden requerir un examen médico de inmediato.

Como Bonnie ya había acudido al médico muchas veces y Judith veía una clara relación entre sus síntomas y su postura, además de sus niveles de estrés, se sentía cómoda con el proceso y segura de que el yoga podía ayudarla. Judith plantea varios objetivos en la siguiente rutina del yoga diseñada para Bonnie: "Buscaba fuerza abdominal, una mayor curvatura lumbar, más fuerza en los músculos interes-capulares [entre los omóplatos] y una mejor posición de la cabeza".

A continuación se muestra la secuencia de posturas e instrucciones que Judith le ofreció a Bonnie.

EJERCICIO #1. **EL GATO, de diez a doce veces.** Comienza en cuadrupedia, con la columna en una posición neutra, las rodillas justo debajo de las caderas y las manos bajo los hombros. Espira y arquea suavemente la columna (figura 11.2a), inspira y redondea la espalda (figura 11.2b). Cambia las posiciones lentamente, coordinando los movimientos con la respiración.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:21:48.

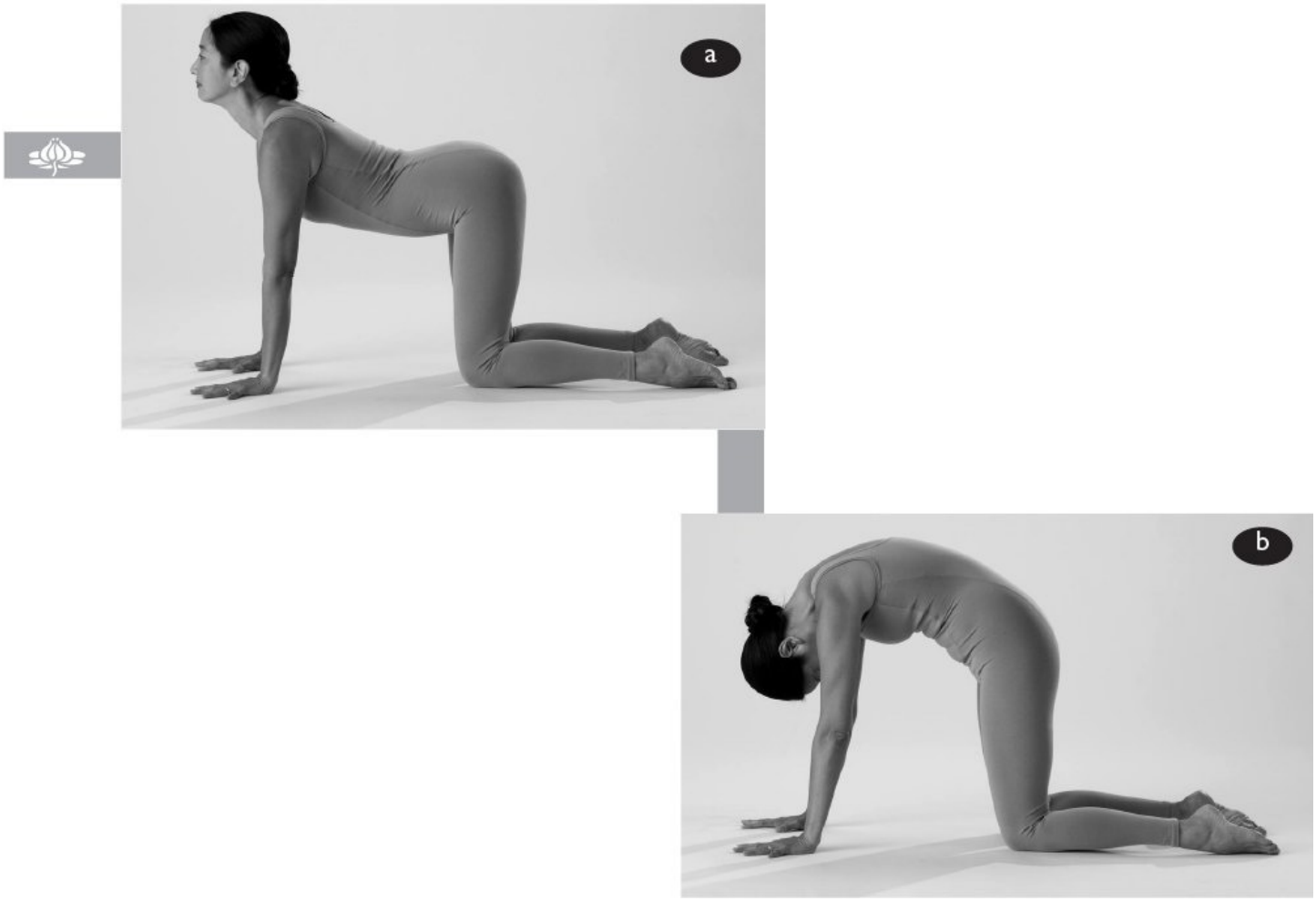


Figura 11.2

EJERCICIO #2. **EL GATO, girando la cabeza para mirar hacia atrás, cinco veces hacia cada lado.** Comienza en cuadrupedia, en posición neutra. Espirando, gira la cabeza y mira hacia el pie derecho. Deja que el tronco se doble hacia la derecha y se estire el lado izquierdo al mirar hacia atrás. Inspirando, vuelve a la posición inicial. Luego, espira y mira hacia el pie izquierdo, sintiendo la respuesta de la columna.



Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:21:48.

Figura 11.3



Figura 11.4

EJERCICIO #3. **EL GATO, levantando un brazo hacia arriba siguiéndolo con los ojos, de tres a cinco veces con cada lado.** Desde la misma posición de cuadrupedia, inspira, gira el tronco y levanta el brazo derecho hacia el techo siguiéndolo con los ojos. Espirando, baja la mano. Repítelo hacia el otro lado. Haz todo el ejercicio entre tres y cinco veces, alternando los lados. “Es un movimiento de rotación”, dice Judith, “pero con una relación diferente respecto a la gravedad que los giros que se realizan sentado; la sensación es mejor”. Todos los ejercicios del gato crean movilidad en la columna.

EJERCICIO #4. **VARIACIÓN DE LA COBRA, con los brazos a los lados, tres veces.** Túmbate boca abajo sobre una esterilla. Con las piernas en el suelo alineadas con las caderas y las rodillas hacia dentro, levanta un poco las manos y la parte superior del cuerpo para arquearlo un poco hacia atrás espirando. Mantén la posición varias respiraciones y luego baja espirando. Gira la cabeza hacia un lado y descansa. Con este ejercicio se estiran los músculos de la zona lumbar y se moviliza la parte media de la espalda, la cual suele estar rígida por las horas que pasamos sentados e inclinados hacia delante en un escritorio. Hazlo tres veces si te sientes cómodo, alternando la dirección en la que giras la cabeza cuando descansas.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:21:48.

EJERCICIO #5. **VARIACIÓN DE LA COBRA, con los brazos flexionados, tres veces.** Túmbate boca abajo en una esterilla. Pon los brazos a los lados de modo que tu cuerpo tenga forma de letra T y luego flexiona los codos a 90º. Desde esta posición, espirando, dóblate suavemente hacia atrás. Asegúrate de mantener las piernas en el suelo y la barbilla ligeramente hacia abajo para no comprimir el cuello. Mantén la posición varias respiraciones y baja espirando. Descansa con la cabeza girada hacia un lado. Cuando lo repitas, gira la cabeza hacia el otro lado.

EJERCICIO #6. **VARIACIÓN DE LA COBRA, con los brazos estirados por delante del cuerpo, dos veces.** Repite la postura de la cobra como en el ejercicio anterior, con la misma respiración, esta vez con los brazos estirados hacia delante, como Superman, por encima de la cabeza. Tendrás la tentación de levantar las piernas, pero asegúrate de mantenerlas en el suelo. Judith dice que en este ejercicio se usan los músculos específicos de la espalda para levantarse en lugar de los brazos, y eso fortalece. Inténtalo dos veces, espirando al subir.



Figura 11.5



Figura 11.6

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:21:48.



Figura 11.7

EJERCICIO #7. **ESTIRAMIENTO DE LOS ROTADORES EXTERNOS EN DECÚBITO SUPINO, tres veces con cada lado.** Comienza tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas. Espirando, inclina la pelvis ligeramente hacia atrás, apoya la parte inferior de la espalda en el suelo y acércate la rodilla derecha al pecho. Cógete el pie izquierdo y crúzalo por encima de la rodilla derecha, y con la mano derecha rodea la pierna derecha por fuera y agárrate el muslo derecho por debajo de la rodilla flexionada. Pon la mano izquierda en el interior de la rodilla izquierda. Espirando, acércate la rodilla derecha mientras alejas lentamente la rodilla izquierda. Siente el estiramiento en la parte exterior de la cadera izquierda (figura 11.8). Mantén la postura durante varias respiraciones. Para deshacer la postura, espira y coloca el pie derecho en el suelo y luego el izquierdo con las rodillas flexionadas. Repítelo con el otro lado. Asegúrate de respirar mientras lo haces.



Figura 11.8

Judith dice que este ejercicio es un buen estiramiento para los rotadores externos de la cadera. La tensión en los músculos rotadores interfiere con la capacidad de la pelvis de

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:21:48.

moverse en actividades cotidianas como caminar. Cuando los rotadores agarran mucho la pelvis, las fuerzas biomecánicas del movimiento se transfieren al siguiente segmento movible de la cadena cinética, la columna vertebral.

Para la gente con dolor de espalda, las posturas de pie como las que aparecen a continuación son muy importantes debido al efecto de liberación que aportan a las articulaciones de la cadera. Se estiran los principales grupos musculares que rodean la articulación de la cadera: los aductores, los cuádriceps, los rotadores y los isquiotibiales. Judith dice que si se dejan de hacer durante una semana, se nota la diferencia.

EJERCICIO #8. **POSTURA DEL TRIÁN-GULO (trikonasana), de tres a cinco respiraciones hacia cada lado, dos veces.** Ponte de pie con los pies separados un metro. Gira el pie derecho 90º hacia fuera y el pie izquierdo de 15º a 30 ºhacia dentro. Levanta los brazos hacia los lados con las palmas de las manos hacia abajo. Espirando, flexiona la cadera y lleva el brazo derecho hacia un bloque colocado en la parte exterior y trasera del pie derecho (figura 11.9). Judith sugiere dejar la parte superior de la pelvis detrás para rotar hacia delante y estirar los rotadores de la cadera atrasada. Gira el pecho ligeramente hacia arriba. Asegúrate de dejar una curvatura normal hacia dentro en la parte inferior de la espalda. En otras palabras, no dobles la pelvis. Mantén la postura de tres a cinco respiraciones y levántate espirando. Repítelo hacia el otro lado y luego hazlo de nuevo hacia los dos lados.



Figura 11.9

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:21:48.

EJERCICIO #9. **GUERRERO I (virabhadrasana I), tres respiraciones hacia cada lado.** Ponte de pie con los pies separados unos 90 centímetros. Gira el pie derecho hacia fuera 90º y el pie izquierdo de 30º a 40º hacia dentro. Gira la cadera para cuadrarla con el pie adelantado. Levanta los brazos por encima de la cabeza y flexiona la pierna adelantada hasta 90º para adoptar la postura; ten cuidado de no sobrepasar con la rodilla el tobillo o de no inclinarla hacia dentro. Judith dice que con esta postura se estiran los flexores de la cadera y los cuádriceps (los grandes músculos de la parte delantera de los muslos). No se trata sólo de fortalecer, sino también de dar potencia. Mantén la posición tres respiraciones y repítela hacia el otro lado. Sigue respirando al cambiar.



Figura 11.10

EJERCICIO #10. **POSTURA DEL TRIÁN-GULO CRUZADO (parivirtta trikonasana), tres respiraciones hacia cada lado, dos veces.** Ponte de pie con los pies en la postura del guerrero I. Levanta el brazo izquierdo y, espirando, gira la columna, pon la mano izquierda en un bloque colocado en la parte exterior del pie derecho y levanta el brazo derecho hacia arriba (figura 11.11). Muévete lentamente para poder prestar atención a cómo afecta esta postura a la zona lumbar. Inspira al abandonar la postura. Repítela hacia el otro lado, espirando al adoptar la posición e inspirando al dejarla. Judith dice que con esta postura se estiran los rotadores externos y se soporta mucho peso, por lo tanto, es sólo para los que no

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:21:48.

sientan dolor en la zona lumbar y no estén en una fase aguda. Mantén la posición durante tres respiraciones. Hazla dos veces hacia cada lado.

EJERCICIO #11. **POSTURA DEL NIÑO (balasana).** Siéntate con los dedos de los pies juntos y las rodillas separadas a una distancia cómoda. Inclínate hacia delante entre las rodillas y estira los brazos por detrás de ti, con las palmas de las manos hacia arriba, a los lados. Pon la frente en el suelo y mantén la zona lumbar redondeada. Mantén la posición entre 30 segundos y 2 minutos si estás bien. Respira suavemente.



Figura 11.11



Figura 11.12

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:21:48.

Herramienta del yoga: **AJUSTES PERSONA-LES.** Cuando Bonnie hacía la postura del niño en clase, Judith o uno de sus asistentes la solían ayudar. Judith se ponía de pie detrás de Bonnie y le ponía las manos, con los dedos apuntando hacia su cuerpo, sobre la zona sacroilíaca de Bonnie, donde se unen la columna y la pelvis, presionando en diagonal hacia atrás y hacia abajo. No sólo presionaba hacia el suelo o hacia los pies de su alumna. Presionaba en diagonal hacia abajo y hacia atrás, dice, para aliviar todos los erectores, estirándolos, y los tejidos conectivos de la zona. Los erectores de la parte inferior de la espalda suelen estar tensos, en parte por nuestra postura al estar sentados y de pie.



El uso de un bloque bajo la mano que se baja en posturas como la del triángulo o el triángulo cruzado maximiza el beneficio terapéutico creando más estabilidad y permitiendo llegar mejor a las piernas, lo cual a su vez crea más libertad en la zona lumbar y permite que rote la caja torácica con más facilidad. La altura añadida también permite un mayor movimiento de la columna y las costillas.

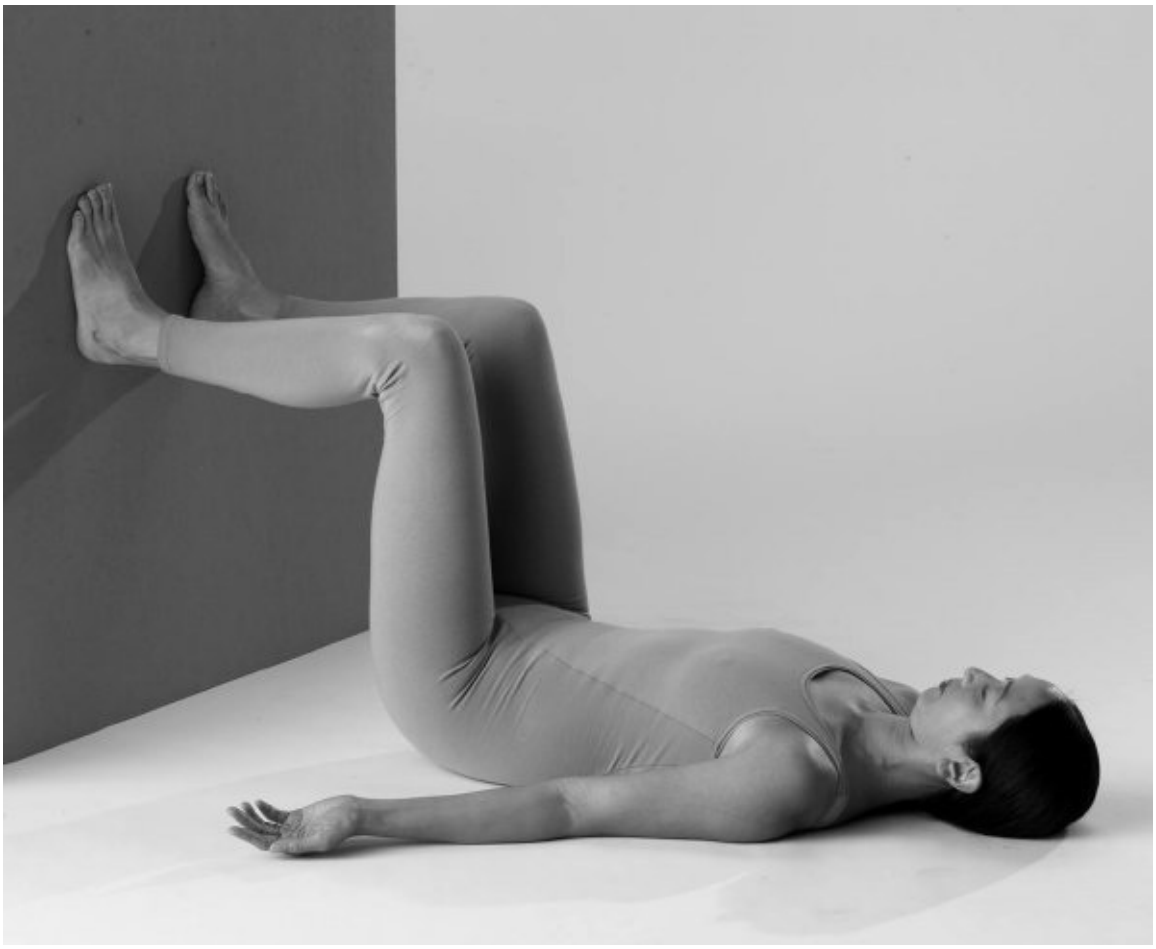
EJERCICIO #12. **POSTURA DEL CADÁVER (savasana).** Túmbate en el suelo con la cabeza apoyada, los ojos cubiertos con un pañuelo suave y los brazos y las piernas a una distancia cómoda del cuerpo (figura 11.13). Seguramente la postura será más fácil para la espalda si colocas un cojín o una manta doblada bajo las rodillas. Muchos alumnos también aprecian la colocación de algo blando bajo los tendones de Aquiles, detrás de los tobillos. Cuando estés cómodo, respira lentamente y déjate caer en el suelo, liberando toda la tensión y centrándote en la sensación de tu respiración. Para dejar la postura, flexiona las rodillas y gírate hacia el lado derecho. Descansa un momento y luego usa los brazos para sentarte (ver páginas 53 y 54). Quédate tranquilo un momento antes de levantarte. Judith siempre recomienda esta postura a los que les duele la zona lumbar. Dice que “es la postura más importante que podemos practicar”.

OTRAS IDEAS DEL YOGA

David Coulter, antiguo profesor de anatomía, profesor de yoga en la tradición del Instituto Himalayo y autor de *Anatomy of Hatha Yoga*, ha descubierto que una postura en decúbito supino con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies contra la pared ayuda a hacer el movimiento de la parte inferior de la espalda (la zona lumbar de la columna) más suavemente, lo cual alivia a mucha gente. Siente la pequeña curva de la parte inferior de la espalda. Luego, espirando, presiona con los pies en la pared para suavizar la zona lumbar de la columna y apoyarte en el suelo. Libera la presión de los pies inspirando para recuperar la curva de la parte inferior de la columna. Si repites esto varias veces, comenzarás a mover la columna de forma segura y controlada.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:21:48.



Contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones

Las flexiones, sobre todo si hay un elemento de rotación involucrado como en la pinza lateral (janu sirsasana), pueden comprimir las raíces nerviosas y agravar la ciática (figura 11.14). La gente con problemas en los discos lumbares, en general, no debería hacer giros o flexiones hacia delante sentada. Las flexiones sentado son más duras para la zona lumbar de la columna que las flexiones hacia delante de pie porque es más difícil inclinar la pelvis hacia delante cuando está en el suelo. Aunque las flexiones de pie provocan menos presión en los discos de la columna que las versiones que se realizan sentado, la presión puede seguir siendo demasiada para que las personas con graves lesiones de espalda hagan estas posturas de forma segura. Las flexiones más seguras para la zona lumbar son aquellas que se realizan tumbado boca arriba, como cuando se juntan las rodillas con el pecho. En una fase aguda, evita la postura del barco (navasana), levantamientos de piernas estiradas, la postura del bastón (dandasana) y la postura del loto (padmasana).

Las extensiones hacia atrás son a veces parte de la terapia para los problemas de espalda, pero en otros casos no son apropiadas. Pueden ser peligrosas para las personas con espondilolistesis, una enfermedad en la que una vértebra se desliza hacia delante en relación con las demás. Una extensión podría empeorar el deslizamiento y posiblemente comprimir las raíces de los nervios del canal vertebral.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:21:48.

Existen tantas causas para los problemas de espalda que las soluciones apropiadas para un dolor de espalda pueden variar enormemente. En general, lo mejor es que un buen profesor te observe y te dé una evaluación personalizada de lo que es seguro. Cuanto más desarrolles tu conciencia sobre tu cuerpo, más capaz serás de tomar este tipo de determinaciones sobre ti mismo.

Trabajar con cierta incomodidad parece apropiado para personas con dolor de espalda. Diversos estudios sugieren que las recuperaciones más rápidas se dan en personas con dolor de espalda que comienzan con fisioterapia el día de la lesión o al día siguiente, y lo mismo parece ocurrir con el yoga. Evita los cambios de posición repentinos y hazlo poco a poco. Incluso aunque no haya síntomas, hay que tener cuidado al adoptar y al abandonar una asana, ya que las lesiones se suelen sufrir durante las transiciones –cuando la atención tiende a disminuir.



Figura 11.14



Figura 11.13

La postura de la pinza (janu sirsasana) puede ser problemática si existe dolor de espalda.

Trabajar con Judith ayudó muchísimo a la espalda de Bonnie. “Comencé a sufrir menos dolores y sentía que mi espalda cada vez era más fuerte.” También adquirió herramientas útiles para protegerse de ese problema. “Tenía posturas y prácticas de relajación que podía hacer cuando sintiera que iba a pasar algo.” Al principio, si no se sentía bien, no iba a clase. “Luego llegué a un punto en el que me di cuenta de que si no me sentía bien e iba, me sentía mejor. Fue una revelación para mí.”

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:21:48.

Además añade: “Gané más confianza en mi físico. Pasé años sin hacer yoga en casa porque tenía miedo de hacer algo mal y hacerme daño. Pero hace cinco años, me di cuenta de que ya podía hacer algunas posturas, y que si no las hacía perfectamente no pasaba nada. Lo que importa es hacerlas. Puedo tumbarme en savasana y puedo subir las piernas en la pared. Puedo hacer cosas que me sientan bien, y eso es útil”.

Un enfoque holístico sobre el dolor de espalda

* Los cambios de postura frecuentes son naturales y saludables. En el trabajo, intenta descansar regularmente y colocar tu oficina de modo que tengas que levantarte para coger archivos o contestar al teléfono.
* Al levantar objetos pesados, utiliza las piernas lo más posible. Si tienes que inclinarte hacia delante, no te dobles por la cintura. Dóblate hacia delante desde las caderas sin arquear la parte inferior de la espalda. Intenta mantener una curvatura normal en las partes inferior y superior de la columna y evita girarla y doblarla simultáneamente, ya que es una causa común de las lesiones de espalda.
* Ponte el calzado adecuado. El calzado estrecho provoca tensión en las piernas y la espalda. Los tacones altos acortan los músculos de las piernas y los isquiotibiales y pueden causar distensión de espalda.
* Las cremas tópicas con capsaicina o árnica y los linimentos a base de metilsalicilato, mentol o alcanfor alivian y son muy seguras.
* A muchas personas les resulta útil la aplicación de hielo, y, cuando la lesión está comenzando a curarse, aplican calor húmedo, sólo o alternado con hielo. El calor también puede ser útil para reducir la rigidez antes de hacer ejercicio.
* El té de corteza de sauce (que contiene el principio activo de la aspirina) puede ser útil.
* Si tu dolor es fuerte y no respondes a calmantes limpios o antiinflamatorios, pregúntale a tu médico si puede recetarte opiáceos. Suelen ser más efectivos y seguros que muchas otras medicaciones para el dolor, pero por un miedo exagerado a su adicción no se usan tanto como se debería.
* Existen diversas opiniones sobre la acupuntura para el dolor de espalda, pero es muy segura y puede tenerse en consideración.
* Las técnicas manuales, como la quiropráctica, la fisioterapia, los masajes terapéuticos y la osteopatía pueden ayudar con los dolores de espalda, aunque no todos los osteópatas hacen manipulación vertebral, así que hay que preguntar antes de pedir cita.
* Judith cree que mucha gente con dolor de espalda obtiene mejores resultados si combina el yoga con técnicas como la liberación miofascial, diseñada para suavizar los nudos de los músculos y los tejidos conectivos y eliminar el tejido cicatrizado y otros residuos de antiguas lesiones.
* La Técnica Alexander, personalmente, me parece especialmente efectiva para los problemas de espalda, con su educación postural, tanto para la prevención como para el tratamiento. El Método Feldenkrais puede tener el mismo valor.

Judith dice que “su postura ha mejorado muchísimo y ahora es más fuerte –más que fuerza interior, siente comodidad dentro de su cuerpo”. Cuando a Bonnie le dolía tanto la espalda, no podía hacer las cosas normales que le gusta hacer. Judith dice que parece más feliz ahora. “Creo que se siente con fuerzas ahora que tiene una herramienta que puede ayudarle a controlar su dolor. Es uno de los motivos que hacen que la gente sufra depresiones, sentirse

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:21:48.

impotentes ante sus vidas."

"Cuando hago yoga de forma regular", dice Bonnie, "me pongo de pie mejor y tengo más conciencia sobre mi cuerpo, mi postura y mis movimientos". Aunque no ha practicado tan regularmente como le gustaría, lo que ha hecho Bonnie de forma constante es asistir a los retiros de una semana que organiza Judith una vez al año en el Feathered Pipe Ranch de Montana. El verano pasado, en el taller, Judith le preguntó a Bonnie cómo iba su espalda, un tema que no había salido en toda la semana. Sorprendida al principio, Bonnie le dijo: "¿Mi espalda? ¡Ah, sí, mi espalda!". Las dos se echaron a reír. "Siempre que haga yoga", dijo Bonnie, "está bien".

"Hubo una época en la que pensé que mi destino era someterme a una operación de espalda", dice Bonnie. "De hecho, grabé toda la temporada de *Arriba y abajo* porque pensaba que sería lo que tendría que hacer en mi recuperación." Esas grabaciones llevan más de una década cubriéndose de polvo.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:21:48.

CAPÍTULO 12

CÁNCER

Jnani Chapman es una enfermera certificada que enseña yoga en el Centro de Medicina Integradora Osher de la Universidad de California, San Francisco, a personas con cáncer, problemas cardíacos y otras enfermedades crónicas. Su estilo de enseñanza y terapia de yoga se basa en el yoga integral de swami Satchidananda, con una fuerte influencia de su época con T. K. V. Desikachar y sus alumnos. Como especialista en medicina integradora, Jnani también practica acupresión y masajes en la UCSF, en el Programa de Ayuda contra el Cáncer Commonweal de Bolinas, California, y el Centro Smith Farm de Washington, DC. Trabajó para el programa del Dr. Dean Ornish para invertir los problemas cardíacos como especialista en yoga y estrés desde 1986 hasta 1999, y fue directora ejecutiva de la Asociación Internacional de Yogaterapia de 1994 a 1997. Jnani da certificados a profesores de yoga en la terapia de adaptación del yoga para personas con cáncer y enfermedades crónicas en Yogaville, el ashram Satchidananda y la academia de Virginia.



En el verano de 2002, cuando tenía 39 años, Erin Brand se notó un bulto en el pecho del tamaño de una avellana. “Lo descubrí”, recuerda, “porque me dolía. A veces dormía boca abajo y notaba que me molestaba”. No estaba nerviosa porque sabía que es probable que los bultos blandos no sean cáncer y porque no había antecedentes de cáncer de mama en su familia. El hecho de que hubiera tenido un bebé a una edad relativamente temprana eliminaba otro factor de riesgo conocido. Imaginó que quizá sería un quiste fibroso, los cuales son comunes y no cancerígenos.

Dos semanas después, cuando fue a su ginecólogo, le hizo una biopsia en el bulto por si acaso, aunque el médico coincidía en que probablemente fuera un quiste. Pasados unos días,

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:23:50.

recibió una llamada en la que le comunicaban que habían encontrado células cancerígenas. “Querían citarme con un cirujano para la mañana siguiente”, dice Erin. “Me quedé preocupada.”

Tres semanas después, se sometió a una operación para que le quitaran el bulto. También le quitaron el llamado nódulo linfático centinela de la axila, pero no encontraron células cancerígenas ahí –lo cual indicaba que los nódulos parecían no tener cáncer. El cáncer resultó ser “un tumor invasivo” de menos de 2,5 centímetros rodeado por un tejido con un cáncer menos peligroso llamado carcinoma ductal *in situ*, o DCIS por sus siglas en inglés. Como tenía un tumor pequeño y los nódulos linfáticos sin afectar, Erin se sorprendió cuando los médicos le recomendaron quimioterapia y radioterapia, así como tamoxifeno para bloquear el estrógeno, la hormona femenina, y que no estimulara el cáncer, pero pensaban que “como era un tumor agresivo grave, ése era el mejor tratamiento para estar seguros de que no iba a recaer”. Pronto, Erin comenzó sus primeras cinco sesiones de quimioterapia.

En medio de su segunda sesión de quimio, Erin comenzó con el yoga. Nunca lo había hecho, pero el hospital ofrecía una suave clase de iniciación para los pacientes con cáncer conducida por Jnani.

Información general sobre el cáncer

El cáncer es probablemente una de las enfermedades más temidas del mundo moderno, aunque las enfermedades cardíacas todavía constituyen la primera causa de muerte (aproximadamente diez veces tantas mujeres como el cáncer de mama, por ejemplo). Las diversas variedades de cáncer pueden tener relación con factores alimentarios, genéticos y ambientales (ver capítulo 4), y a menudo más de un factor ha de estar presente para que la enfermedad se manifieste. Las anormalidades sutiles en el sistema inmune también pueden desempeñar un papel importante en la enfermedad. Las células anormales con un potencial crecimiento incontrolado –la marca del cáncer– se forman en todos los cuerpos con cierta regularidad, pero un sistema inmune sano suele librarse de ellas antes de que se desarrolle un tumor. Aunque mucha gente piensa que el estrés puede causar cáncer, muy pocas pruebas científicas respaldan esa afirmación.

Aunque la incidencia del cáncer continúa aumentando, los índices de supervivencia han mejorado. Un estudio recientemente publicado en *The Lancet* mostró que los índices de supervivencia de 20 años eran casi del 90% en los cánceres de tiroides y testículos, mayores del 80% en melanomas y cáncer de próstata, un 80% en cáncer endometrial y casi un 70% en cáncer de vejiga y enfermedad de Hodgkin. El estudio calculó un índice de supervivencia de 20 años del 65% en el cáncer de mama, un 60% en el cáncer cervical y alrededor del 50% en cáncer de colon, ovario y riñón. Estas cifras son considerablemente mejores que las del pasado, y al menos en parte se debe a las mejoras en los tratamientos. Incluso en cánceres en los que es extraño sobrevivir, algunos individuos lo consiguen y se curan o viven muchos años más de lo que los médicos les dijeron.

Cómo funciona el yoga

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:23:50.

Varias prácticas del yoga pueden ser útiles en personas con cáncer para reducir el estrés y controlar efectos secundarios, durante la quimioterapia y los procedimientos médicos y después. Aunque la gente tratada normalmente no tiene suficiente fuerza para hacer asanas enérgicas, las posturas pueden adaptarse a las necesidades de casi cualquiera. Las posturas de restauración y los ejercicios de pranayamas simples pueden ser enérgicos y relajantes y casi no requieren esfuerzo físico. La meditación y la imaginería guiada (como se encuentran en el yoga nidra) pueden ser profundamente relajantes y reducir la ansiedad. Algunos supervivientes al cáncer, cuando están en recuperación y han recuperado su fuerza, buscan trabajo como voluntarios u otras formas de servicios (karma yoga) con las que sentirse útiles.

Otras herramientas del yoga, como la relajación, la meditación y las prácticas respiratorias, pueden ayudar con el dolor, un síntoma frecuente del cáncer, sobre todo en las últimas etapas. La respiración lenta, profunda y regular del yoga puede ayudarnos a sentirnos más relajados y con más energía durante los períodos de estrés en los que se nos diagnostica un cáncer y durante su tratamiento. Aprender a lidiar con el estrés puede ayudarnos a superar la prueba y hasta mejorar las posibilidades de supervivencia.

La filosofía del yoga tiene muchas implicaciones prácticas para la gente con cáncer. El yoga nos anima a escuchar los mensajes de nuestro cuerpo (físicos, emocionales y demás) y a ajustar nuestra práctica en concordancia. Esta lección puede extenderse al resto de nuestra vida. Si te cansas tras hacer menos trabajo del que estás acostumbrado, el yoga te pedirá que lo respetes. Haz menos. Pídeles a tus amigos y a tu familia que te ayuden.

Herramienta del yoga: **SANGHA.** El yoga resalta el valor de la comunidad (sangha), y un buen grupo de apoyo para el cáncer puede aportarlo. Existen pruebas de que involucrarse en un grupo puede hasta aumentar las posibilidades de supervivencia, aunque los estudios no han confirmado los tan positivos descubrimientos iniciales. Si te interesa, la clave está en encontrar el que reúna tus necesidades. Algunos son para dar información, otros se centran más en cuestiones emocionales. Busca un grupo que te parezca adecuado para ti, aunque el primero que hayas probado no te haya ido bien. Si crees que no estás hecho para los grupos de apoyo, no pienses que hay que estar en uno para obtener mejores resultados en la curación.

Cuando se diagnostica un cáncer, mucha gente se descubre a sí misma haciendo un repaso de su vida. Es una forma de estudio de uno mismo o svadhyaya. Las personas suelen preguntarse a sí mismas si están gastando demasiado tiempo y energía de la forma correcta. Esta línea de preguntas ayuda al proceso del yoga a encontrar el dharma, descubrir por qué estamos aquí y aprovechar nuestra fuerza y nuestros intereses para hacer cosas importantes. Todos podemos beneficiarnos de ello, pero a veces basta que nuestra vida esté amenazada para que nos paremos a hacerlo. El silencio que facilitan prácticas como la meditación suele revelarnos la sabiduría que llevamos en el interior.

Como el cáncer inevitablemente nos hace sentir miedo y preocuparnos por la muerte, para los que tengan voluntad, la espiritualidad es un elemento importante del yoga como medicina. Jnani sugiere que simplemente “nos abramos un espacio espiritual” para ver las cosas exactamente como son sin intentar asegurar nada. “Todos somos intolerantes ante la incertidumbre”, dice. “La espiritualidad nos abre hacia lo que ocurre. Paradójicamente, esto

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:23:50.

aumenta nuestra esperanza y nuestra fe", y ambas cosas aportan beneficios terapéuticos y pueden mejorar nuestra calidad de vida. Jnani piensa que abrirse a la espiritualidad también puede ayudar en el camino a la muerte.

Quizá más que cualquier otra enfermedad, el cáncer hace que las personas se sientan víctimas de un sistema médico que no pueden controlar. Se les hacen cosas que a menudo tienen efectos secundarios muy desagradables. La sensación de impotencia es natural. Si se nos dan unos pasos concretos, podemos sentirnos mejor y quizá aumentar nuestras posibilidades de vivir más tiempo. El yoga puede cambiar toda la psicología de la experiencia. Además, la gente que se siente traicionada por su cuerpo aprende que aún puede encontrar en él relajación y satisfacción. El yoga enseña que en este espacio puede ocurrir la verdadera curación.

Las pruebas científicas

Hasta ahora no hay estudios científicos sobre si el yoga puede mejorar los índices de supervivencia de personas con cáncer. Sin embargo, el Dr. Dean Ornish, conocido por su trabajo con un extenso programa de estilo de vida en el que se incluye el yoga para las enfermedades cardíacas (ver capítulo 19), aporta pruebas que dan en qué pensar. Recientemente, el Dr. Ornish ha comenzado a estudiar un enfoque similar para el cáncer de próstata. La porción de yoga del programa incluye asanas suaves, técnicas de respiración y meditación. Los primeros resultados son alentadores. Cuando se añadió el suero sanguíneo de pacientes que seguían el programa de Ornish a una línea de células prostáticas cancerígenas en el laboratorio, el suero inhibió su crecimiento un 67%, en comparación con el 12% del grupo control. Los niveles de antígenos específicos de la próstata (PSA, por sus siglas en inglés), un marcador del cáncer de próstata, descendieron un 3% en los pacientes que seguían este programa, mientras que aumentaron un 7% en los sujetos del grupo control. Dean dice que descubrieron una correlación directa entre el grado del cambio en la dieta y el estilo de vida y el cambio en los PSA. En otras palabras, como en su trabajo anterior sobre las enfermedades cardíacas, cuanto mejor seguía la gente el programa, mejores resultados obtenía. "Puede que ésta sea la primera prueba aleatoria con grupo control que muestre que la progresión, no sólo del cáncer de próstata, sino de cualquier cáncer, puede variar con la dieta y el estilo de vida", dice. "Si resultó con el cáncer de próstata, hay posibilidades de que funcione también para el cáncer de mama."

Varios investigadores de la Universidad de Calgary, Canadá, estudiaron los efectos de un programa de siete semanas del yoga de Iyengar con supervivientes de cáncer, principalmente mujeres tratadas para el cáncer de mama. Una vez a la semana, los estudiantes asistían a una clase de yoga de 75 minutos que constaba de respiraciones suaves en viparita karani (postura con las piernas apoyadas en la pared) seguidas de 50 minutos de asanas suaves modificadas para sus necesidades y 15 minutos en la postura del cadáver savasana (ver capítulo 3). Se animaba a los alumnos a practicar en casa entre las clases. En comparación con el grupo control, el grupo de yoga mostraba significativamente menos tensión, ansiedad, depresión, confusión, ira, fatiga, diarrea e irritabilidad emocional. El grupo de yoga también mostró

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:23:50.

mejoras en el curso de las siete semanas en su estado físico y su ritmo cardíaco, tanto en reposo como durante el ejercicio. Un sorprendente descubrimiento negativo fue que los alumnos de yoga mostraban más dolor, lo cual según los investigadores podría deberse al aumento de la conciencia de sus cuerpos como resultado de la práctica, aunque esta cuestión debería investigarse más a fondo.

Los descubrimientos preliminares de un estudio piloto del yoga de Iyengar para supervivientes del cáncer de mama con fatiga realizado en la Universidad de California, San Francisco, eran alentadores. Once mujeres con poca o ninguna experiencia previa con el yoga asistían a clases de yoga de 90 minutos dos veces a la semana en las que hacían posturas para aliviar la fatiga y la depresión con aberturas de pecho de restauración (ver capítulos 3 y 15). Las mujeres mostraron lo que los investigadores llamaron mejoras "sorprendentemente altas" en la fatiga de 6,3 a 2,7 en una escala de diez puntos. Estos cambios aún estaban presentes en las pruebas de seguimiento que se hicieron tres meses después. Las mujeres mostraban menos dolor, aunque la mejora no había alcanzado el grado de importancia estadística. Además, las mujeres mostraban mejoras significativas en sus síntomas de depresión y en la salud en general.

En un estudio aleatorio con grupo control realizado en el Centro Oncológico M. D. Anderson, en Texas, se observaron los efectos de un programa de siete semanas de yoga tibetano, un estilo no muy extendido en Occidente, con personas con la enfermedad de Hodgkin y linfoma no Hodgkin. La práctica regular de movimientos físicos suaves y respiraciones profundas y conscientes resultó mejorar de forma significativa la duración y la calidad del sueño y disminuyó el uso de pastillas para dormir. Los efectos aún estaban presentes tres meses después de la finalización del programa. No se obtuvieron mejoras significativas, sin embargo, en la ansiedad, la depresión o la fatiga.

Varios estudios de la reducción del estrés basada en la conciencia que incluyen meditación consciente y hatha yoga han demostrado que pueden mejorar el humor, la fatiga y la sensación de estrés en personas con diversos tipos de cáncer. Se ha demostrado que la imaginería guiada y la relajación aportan cambios potencialmente beneficiosos en las medidas de la función del sistema inmune en mujeres con cáncer de mama. En un programa con terapia conductual cognitiva con grupo de apoyo e instrucciones para las técnicas de relajación se obtuvieron niveles significativamente menores de fatiga, depresión y confusión y una mejor actividad de las células que eliminan el cáncer de forma natural en pacientes con melanoma maligno, la forma más grave de cáncer de piel. Cuando los investigadores hicieron un seguimiento a los pacientes con melanoma seis años después, descubrieron que sólo tres de cada 34 pacientes del programa habían muerto, en comparación con diez de 34 sujetos del grupo control.

En un estudio aleatorio con grupo control realizado por el Dr. Raghavendra Rao y sus compañeros de la Fundación de Investigación de Yoga del Swami Vivekananda, junto con médicos del Instituto Oncológico de Bangalore, se observaron los efectos del yoga en 98 mujeres en las fases II y III del cáncer de mama que seguían tratamientos médicos convencionales, incluidas la quimioterapia, la radioterapia y la cirugía. El grupo de yoga hacía asanas, pranayamas, meditación y cantos, entre otras prácticas. Además de asistir a clases regulares, se les pidió que practicaran una hora diaria en casa. El grupo control recibió sesiones de apoyo. Los investigadores descubrieron grandes reducciones estadísticamente

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:23:50.

significativas en la ansiedad, la depresión, el dolor, la gravedad y el número de los síntomas relacionados con el tratamiento y la toxicidad de los tratamientos, así como importantes mejoras en la calidad de vida en el grupo de yoga. La reducción de la toxicidad de los tratamientos puede ser especialmente importante porque cuando los efectos secundarios son elevados, los médicos a veces tienen que frenar el tratamiento o reducir las dosis de modo que disminuye su efectividad. Los mismos autores recogieron medidas sofisticadas de la función inmune en ambos grupos, pero estos resultados aún no se han publicado.

El enfoque de Jnani Chapman

Las clases de Jnani para pacientes con cáncer son suaves. Algunos alumnos como Erin son relativamente fuertes, pero aún sienten los efectos de su tratamiento contra el cáncer. Otros se debilitan con la enfermedad. Hay quienes, al haber completado el tratamiento y abandonarlo, tienen fuerza y resistencia para llevar a cabo una práctica enérgica. Para no excluir a nadie, Jnani enseña prácticas que todo el mundo puede hacer, aunque algunos alumnos tienen que modificar las posturas para que les resulten seguras. Al escoger asanas para personas con cáncer u otras enfermedades graves, Jnani fomenta la seguridad teniendo en cuenta sus conocimientos de enfermería.

Muchas de las prácticas se realizan sentado en una silla o en una esterilla en el suelo cerca de una silla, pero todas, excepto la del principio, la meditación y el yoga nidra del final, requieren movimiento. “Normalmente”, dice Jnani, “pensamos que el cuerpo sólo se relaja cuando está quieto, pero hemos descubierto que los movimientos lentos, regulares y conscientes del cuerpo pueden aliviar la tensión”. En las primeras etapas, resalta este movimiento lento y continuo. Si los alumnos mantienen las posturas, les pide que presten atención a sus cuerpos y abandonen la postura al primer signo de tensión. Su pensamiento en este sentido está fuertemente influido por el enfoque de T. K. V. Desikachar (ver capítulo 6).

Cuando los alumnos están aprendiendo la práctica por primera vez, Jnani cae en el error de ser demasiado suave. Cita a Nischala Joy Devi: “Si les das a tus alumnos demasiado, les provocarás una indigestión. Si les das pedacitos pequeños, aumentarás su apetito”. Para mantener bajos los niveles de fatiga, Jnani resalta un modelo de “esfuerzo, descanso, esfuerzo, descanso”. Sólo cuando se han recuperado de una postura deben empezar a hacer la siguiente.

A continuación aparece una secuencia típica de posturas e instrucciones que Jnani enseña en las clases para pacientes con cáncer como Erin.

Jnani comienza todas las clases con un proceso de “atención” al que llama Práctica del Testigo, un viaje por el cuerpo realizado paso a paso. La idea es comprobar el cuerpo físico, la mente, los pensamientos, las sensaciones y las emociones. “El yoga enseña que aumentando la conciencia –incluso de algo doloroso– se puede reducir su impacto”, dice Jnani. Ella anima a sus alumnos a incluir este tipo de proceso de atención también al comienzo de sus prácticas en casa.

EJERCICIO #1. **ATENCIÓN.** Comienza sentado y erguido en una silla, lo más cómodo que puedas. Si no tocas el suelo, pon un cojín para apoyar las piernas (figura 12.1). Relájate todo lo que puedas. Cuando te sientas cómodo, comienza con el proceso de atención:

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:23:50.

1. Fija tu atención en la coronilla y nota cualquier sensación física presente en el cuero cabelludo, los músculos de la cara y toda la cabeza. Notes lo que notes, déjalo así. Del mismo modo, céntrate en el cuello, los hombros y progresivamente en todas las partes de tu cuerpo. Jnani dice que "simplemente estamos saludando, como si estuvieras haciendo inventario como parte totalmente desinteresada".

2. Concéntrate en tu nivel emocional. Fíjate en si hay algún sentimiento que precise ser reconocido por ti. Haya lo que haya, déjalo estar.

3. Concéntrate en el nivel de tu pensamiento. Comienza a tomar conciencia de todos los pensamientos que te lleguen. Fíjate en los patrones habituales del pensamiento, en los temas re currentes.

4. Concéntrate en tu nivel de energía. Fíjate en si te sientes cansado o descansado o ambas cosas, o si estás completamente relajado y en paz.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:23:50.



Figura 12.1

5. Concéntrate en tu respiración, sin intentar controlarla. ¿Cuántos segundos tardas en inspirar de forma normal? ¿Cuántos segundos tardas en espirar de forma normal?

6. Concéntrate de nuevo en tu cuerpo físico. Fíjate, por ejemplo, en qué partes presionan contra otras o contra la silla.

Luego, Jnani enseña una serie de posturas que se realizan sentado para la cabeza, el cuello, los hombros y la parte superior de la espalda. Presenta esta serie de cabeza y cuello porque mucha gente no siente tensión, sino dolor, y alguna limitación del rango de movimiento en el cuello y los hombros.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:23:50.

EJERCICIO #2. **MOVIMIENTO VERTICAL DE LA CABEZA.** Comienza con la cabeza en una posición neutra. Al espirar, baja la barbilla hacia el pecho (figura 12.2a). Luego, inspirando, sube la barbilla hacia arriba (figura 12.2b). Continúa a tu propio ritmo, respirando profunda y completamente, y coordinando cada movimiento con una inspiración o espiración. Las espiraciones han de ser largas y lentas, y las inspiraciones, plenas y profundas. Jnani puntualiza que lo lejos que se llegue es menos importante que la atención que se preste en cada punto del camino. Repite esta acción varias veces.



Figura 12.2

EJERCICIO #3. **MOVIMIENTO HORIZON-TAL DE LA CABEZA.** Comienza con la cabeza en una posición neutra. Al espirar, gira la barbilla hacia un hombro en línea horizontal, toda la duración de la espiración (figura 12.3). Inspirando, vuelve a poner la cabeza en el centro. Espirando, gira la cabeza hacia el hombro opuesto durante toda la espiración. Gira la cabeza varias veces hacia cada lado, coordinando el movimiento con tu respiración y volviendo al centro.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:23:50.



Figura 12.3

EJERCICIO #4. **INCLINACIÓN DE CABEZA.** Espirando, sin rotar la cabeza, inclina la oreja derecha hacia el hombro durante toda la espiración (figura 12.4). Después, inspira para volver al centro. Espirando, inclina la oreja izquierda hacia el hombro izquierdo durante toda la espiración. Jnani dice que, “aunque la cabeza sólo se incline medio centímetro hacia cada lado, se obtienen beneficios. Acéptalo como es y simplemente sé testigo de ello y de la respiración”.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:23:50.



Figura 12.4

EJERCICIO #5. **ELEVACIÓN DE HOMBROS.** Inspirando, eleva los hombros hacia las orejas durante toda la duración de la inspiración (figura 12.5). Espirando, baja los hombros hacia los pies. Continúa a tu ritmo.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:23:50.



Figura 12.5

EJERCICIO #6. **ROTACIÓN CIRCULAR PLENA DE LOS HOMBROS.** Inspirando, echa los hombros hacia delante, hacia el pecho, (figura 12.6a), continúa inspirando y levántalos hacia las orejas (figura 12.6b). Espirando, echa los hombros hacia atrás, detrás del pecho (figura 12.6c) y continúa espirando hasta volver a ponerlos abajo y completar el círculo.

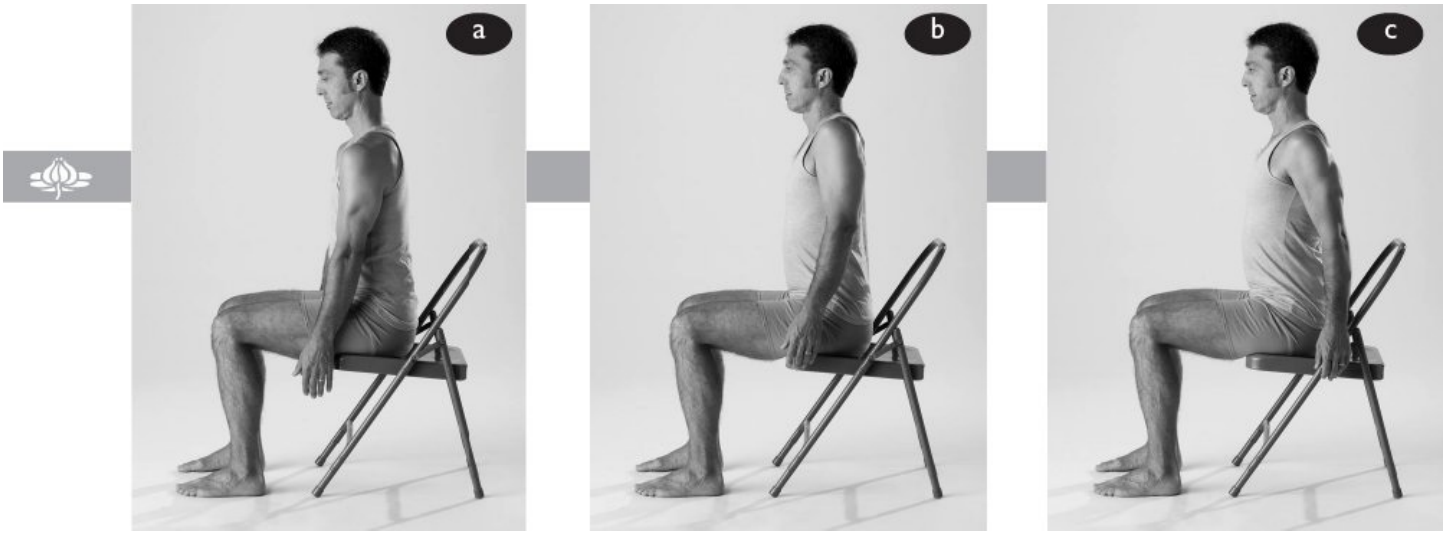


Figura 12.6

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:23:50.

Cuando completes estos movimientos, comienza a mover la cabeza, los hombros y el cuello de cualquier modo, explorando su rango de movimiento. Sacude los brazos y fíjate en si sientes diferencia en los hombros. ¿Sientes que tienes más rango de movimiento? Si tienes los hombros más tensos, puede que hayas hecho mucha fuerza y debieras suavizar el ejercicio la próxima vez.

EJERCICIO #7. **GATO/MESA.** Colócate en cuadrupedia sobre una esterilla o una alfombra para proteger las rodillas. Pon las rodillas justo debajo de las caderas y las muñecas justo debajo de los hombros. Espirando, mete el cóccix hacia dentro y redondea la espalda, tirando de ella hacia arriba y moviendo el abdomen hacia arriba y hacia dentro. Mete la barbilla hacia el pecho (figura 12.7a). Inspirando, pon recta la espalda, estirando el cóccix y la cabeza en direcciones opuestas (figura 12.7b). Repite estas acciones varias veces con la respiración.

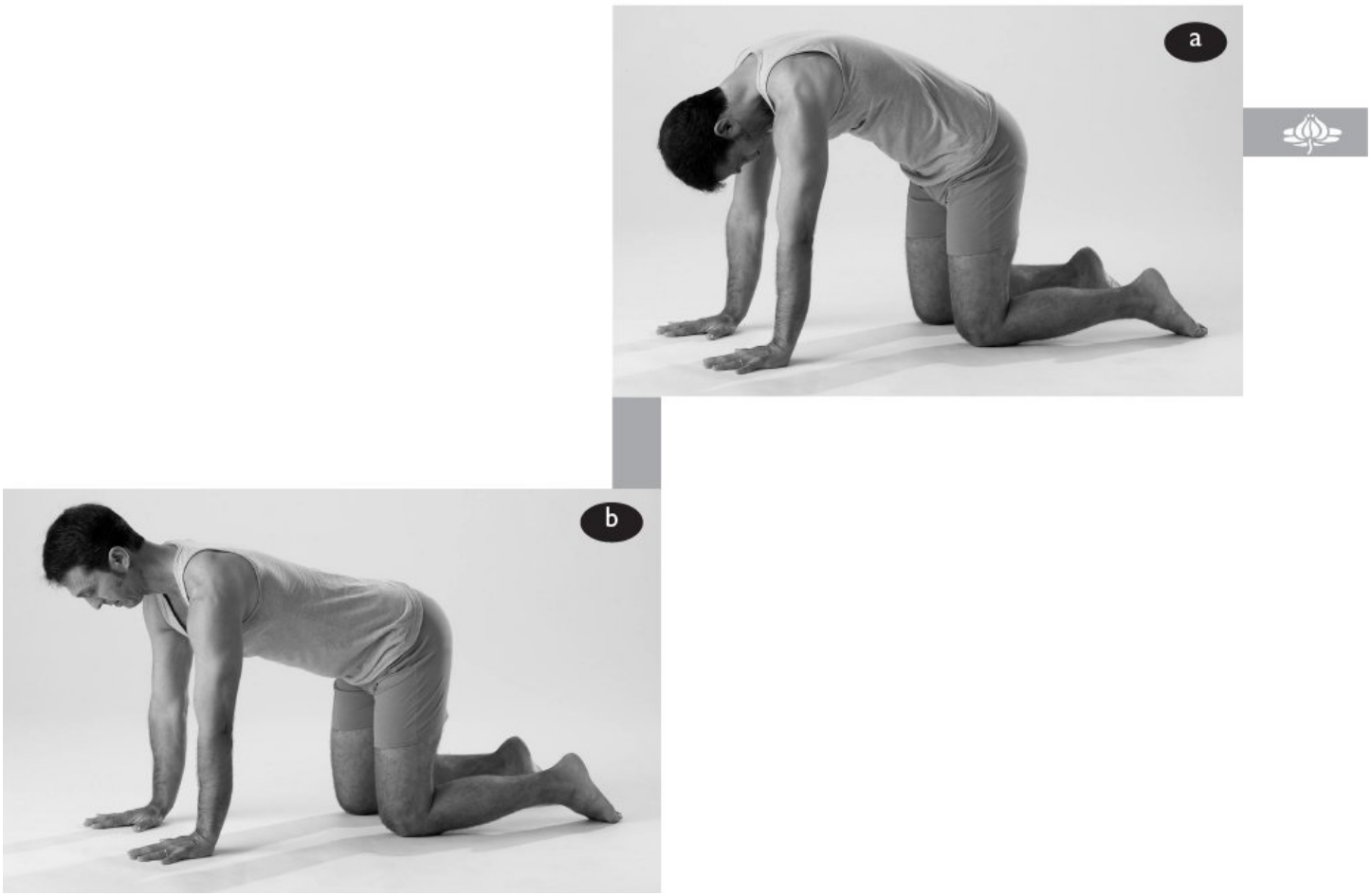


Figura 12.7

EJERCICIO #8. **POSTURA SOBRE LOS HOMBROS MODIFICADA.** Esta postura sirve para enseñarle al cuerpo a ponerse boca abajo y ayuda a crear fuerza y flexibilidad en la columna. Antes de hacer esta postura, asegúrate de quitarte las joyas y la ropa que lleves en el cuello. Para adoptar esta postura, pon una silla con el respaldo contra la pared. Túmbate boca arriba delante de la silla con los glúteos cerca de forma que te sientas cómodo y pon las piernas sobre el asiento de la silla. Quédate en esa posición, con los brazos extendidos a los

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:23:50.

lados del cuerpo, durante al menos un minuto (figura 12.8a). Luego, cuando estés listo, gira las palmas de las manos hacia abajo, acércalas al cuerpo y pon los pies en el borde de la parte delantera de la silla. Haz fuerza con los pies y con las palmas de las manos para levantar los glúteos del suelo. Ponte las manos en los glúteos para ayudarte (figura 12.8b). No ejerzas tensión y asegúrate de respirar de forma suave y regular. Comienza manteniendo la postura 10 segundos y ve aumentando poco a poco hasta 30 segundos.



Figura 12.8

EJERCICIO #9. **RESPIRACIÓN CON ESPIRACIÓN EXTENDIDA.** Comienza sentándote erguido en una silla, como en el proceso de atención del principio de la práctica. En esa

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:23:50.

posición, piensa de nuevo en la Práctica del Testigo en la que has de concentrarte en la longitud de tu inspiración y tu espiración. Según la experiencia de Jnani, la mayoría de la gente que no ha hecho yoga, inspira de uno a tres segundos y espira uno o dos segundos –tú has de hacerlo de otra forma. La idea de esta práctica es conseguir que la espiración dure el doble que la inspiración. Ahora, ponte las manos en el vientre. Espirando, mete el vientre hacia el respaldo de la silla, expulsando todo el aire de forma constante, uniforme y controlada durante cuatro segundos si es posible. Inspirando, expande el abdomen e intenta llenar los pulmones en dos segundos. En función del nivel de comodidad de este ejercicio, puedes aumentar o disminuir la longitud de la inspiración y la espiración, pero intenta que sea con una ratio de 1:2 (figura 12.1).

EJERCICIO #10. **MEDITACIÓN.** Siéntate erguido en una silla y cierra los ojos. Luego, busca algo en lo que concentrarte (ver cuadro a continuación) o céntrate en tu respiración. Respira sin intentar tener el control y toma conciencia de tu inspiración y tu espiración. Tras unos minutos, muy lentamente, comienza a centrarte de nuevo en la habitación. Cuando estés preparado, abre los ojos (figura 12.1).

EJERCICIO #11. **YOGA NIDRA.** Lo siguiente es una versión relativamente corta de esta forma de yoga de imaginería guiada que Jnani basa en las enseñanzas del swami Satchidananda. El yoga nidra (ver páginas 60 y 61) puede ser útil para pacientes con cáncer, especialmente para los que sufren mucho estrés, porque, como dice Jnani, “pasa a una persona del nivel físico de la realidad a niveles cada vez más profundos”. Jnani recomienda que se practique yoga nidra tumbado boca arriba, con almohadas blandas bajo las rodillas, o, si resulta más cómodo para la espalda, con los pies y las piernas apoyadas sobre el asiento de una silla.



Un tema sobre el que puedes meditar es dónde centrar tu atención. A los principiantes, Jnani suele sugerirles que sigan su respiración, cómo inspiran y espiran. Para la gente que es más visual, es mejor que se centren en una imagen, como una vela o una estrella. La gente que responde más a los sonidos puede querer concentrarse en un mantra, una sílaba o una frase que puede repetir en silencio. El mantra puede ser en sánscrito o puede ser una palabra que inspire tranquilidad, como “paz”. Si eres religioso, puedes repetir una frase de fe, como recomienda el Dr. Herbert Benson de la Facultad de Medicina de Harvard.

Jnani dice que lo que suele llamarse meditación es en realidad un ejercicio de concentración. Con la concentración, la mente puede a veces caer en un estado de meditación. Sin embargo, es natural que la mente se despiste, así que no te preocupes si pierdes la concentración continuamente y necesitas recuperarla. Esto le ocurre a todo el mundo. Jnani cita la investigación sobre la meditación del Dr. Benson, en la que descubrió que la práctica también aporta beneficios fisiológicos a personas cuyas experiencias subjetivas les decían que no lo estaban haciendo bien.

Túmbate boca arriba y apoya las piernas cómodamente sobre algo. Ponte una almohada o un cojín debajo de la cabeza si es necesario. Estira los brazos a los lados, con las palmas de las manos hacia arriba. Puedes apoyar las manos en cojines pequeños si estás mejor. Ahora, relaja el cuerpo todo lo que puedas.

Inspira profundamente, contén la inspiración y eleva las extremidades un par de centímetros del suelo contrayendo todos los músculos del cuerpo, incluidos los de la cara, los glúteos y los

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:23:50.

abdominales. Cuando tengas que espirar, baja las extremidades hasta la posición inicial y relaja todos los músculos. Repite esta secuencia dos o tres veces más.

Coloca el cuerpo en la posición más relajada posible. Cuando estés preparado, comienza con la parte de imaginería guiada del yoga nidra:

1. Concéntrate en tu cuerpo sistemáticamente, desde los pies y las piernas, hasta el torso y el tronco, las manos y los brazos, el cuello y la cabeza. Intenta relajar completamente todas las partes de tu cuerpo. Imagina o siente el flujo de la relajación subiendo. Practica este ejercicio durante un minuto.

2. Concéntrate en la respiración, en su flujo natural. Fíjate en cómo entra y sale, sin intentar cambiarlo. Continúa observando tu respiración durante un minuto.

3. Concéntrate en tu mente y observa los pensamientos que te asaltan. Cuando notes un pensamiento, simplemente déjalo aparecer y desaparecer. Continúa observando tus pensamientos durante un minuto.

4. Deja descansar tu conciencia en el centro de tu ser, ese centro de luz radiante, paz profunda, gozo pleno que según el yoga es nuestra verdadera naturaleza. Descansa tranquilamente durante cinco minutos.

Cuando estés preparado para dejar el yoga nidra, por favor, hazlo despacio y conscientemente. Utiliza tu imaginación para invitar a cualquier cualidad de curación que desees a entrar con la respiración e irradiarse a todas las células de tu cuerpo. Invita a la armonía y al equilibrio, a la paciencia y la perseverancia, la paz y la alegría a cada célula, cada músculo, cada tejido, cada órgano y cada sistema de tu cuerpo. Lentamente, comienza a mover los dedos de las manos y los pies, flexiona y estira los brazos y las piernas y siéntate lentamente.

Además de las prácticas anteriormente descritas, Jnani suele enseñar a sus alumnos con cáncer posturas como el saludo al Sol modificado y giros de columna suaves. La respiración alterna por la nariz es una pranayama relajante que también encuentra muy útil. Jnani también enseña la respiración del zumbido, bhramari (ver página 15). Al darse cuenta de que no todos los elementos del programa de yoga que ella enseñaba valían para todos los alumnos, Jnani les sugirió que siguieran su intuición para decidir con qué prácticas quedarse. Cita a su último gurú, swami Satchidananda: “No pierdas la paz por nada. Si algo no se ajusta a tu experiencia, déjalo ir”.

Contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones

Tanto el cáncer por sí mismo como su tratamiento pueden provocar una fatiga intensa. Esto es esencial para no excederse con la práctica del yoga. Para los pacientes que van a quimioterapia, Jnani cree que no son aconsejables los cambios de postura rápidos. Según su experiencia, muchas lesiones se sufren cuando se combinan movimientos como elevaciones y

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:23:50.

giros al mismo tiempo. Ella sólo añadiría posturas más complicadas que combinen movimientos diferentes cuando estuviera segura de que el alumno ha adquirido conciencia de las acciones más simples y le resultan fáciles. Algunas prácticas de asanas pueden provocar fracturas en personas cuyo cáncer se ha expandido a los huesos y los ha debilitado en el proceso. Como el enfoque de Jnani es suave y da la mayor prioridad a la prevención de lesiones, las fracturas no han sido un problema, pero podrían serlo en estilos de yoga más enérgicos. Aunque no está en contra de las clases fuertes que suelen ser la norma en los centros de salud, Jnani recomienda tener cuidado, incluso para los que tengan los huesos fuertes. “Estas clases pueden ayudar a mejorar la fuerza, el tono muscular, la flexibilidad y el acondicionamiento cardiovascular”, dice, “pero para las personas que están de algún modo consumidas por su enfermedad, estas clases pueden empeorar las cosas”.

Además, para cualquier persona con riesgo de linfoedema, la práctica de asanas enérgicas –particularmente las del “hot yoga”, a menudo en habitaciones a más de 37,7 ºC– está contraindicada. El linfoedema es una complicación frecuente del tratamiento del cáncer de mama, especialmente si se eliminan los nódulos linfáticos que hay en la axila. Los síntomas son dolor e hinchazón del brazo afectado, aunque en otros cánceres, el problema puede localizarse en las piernas. Existe un alto grado de infección y las heridas pueden tardar en curarse. En las mujeres con cáncer de pecho y linfoedema, puede ser necesario apoyar el brazo durante la práctica de asanas y llevarlo vendado para evitar que se inflame. Hay que tener cuidado. Sudha Carolyn Lundeen, profesora de yoga kripalu y tres veces superviviente al cáncer de mama, recomienda no estirar durante una semana después de haberse sometido a una operación y resalta que “hay que hacerlo menos”. Cuando se mueven los brazos, recomienda que se mantengan los codos flexionados para acortar la palanca de los brazos y ejercer menos presión en el fulcro del hombro. Jnani sugiere que, cuando se hacen posturas como la del gato/mesa, es mejor mantener elevado el brazo del lado afectado para evitar la inflamación que puede resultar de la fuerza de la gravedad. Para modificar el gato/mesa, coloca una silla delante de ti para poner el brazo del lado afectado sobre el asiento durante toda la postura (figura 12.9a). Para modificar la postura del perro mirando hacia abajo, puedes sustituirla por la media flexión de pie (ardha uttanasana) con los brazos en la pared (figura 12.9b) o en el respaldo de una silla. Las mujeres con riesgo de linfoedema tienen que consultar a un profesor de yoga que tenga experiencia con este problema. Es mucho mejor seguir los pasos para evitar el linfoedema que tener que solucionarlo cuando la inflamación ya ha comenzado.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:23:50.

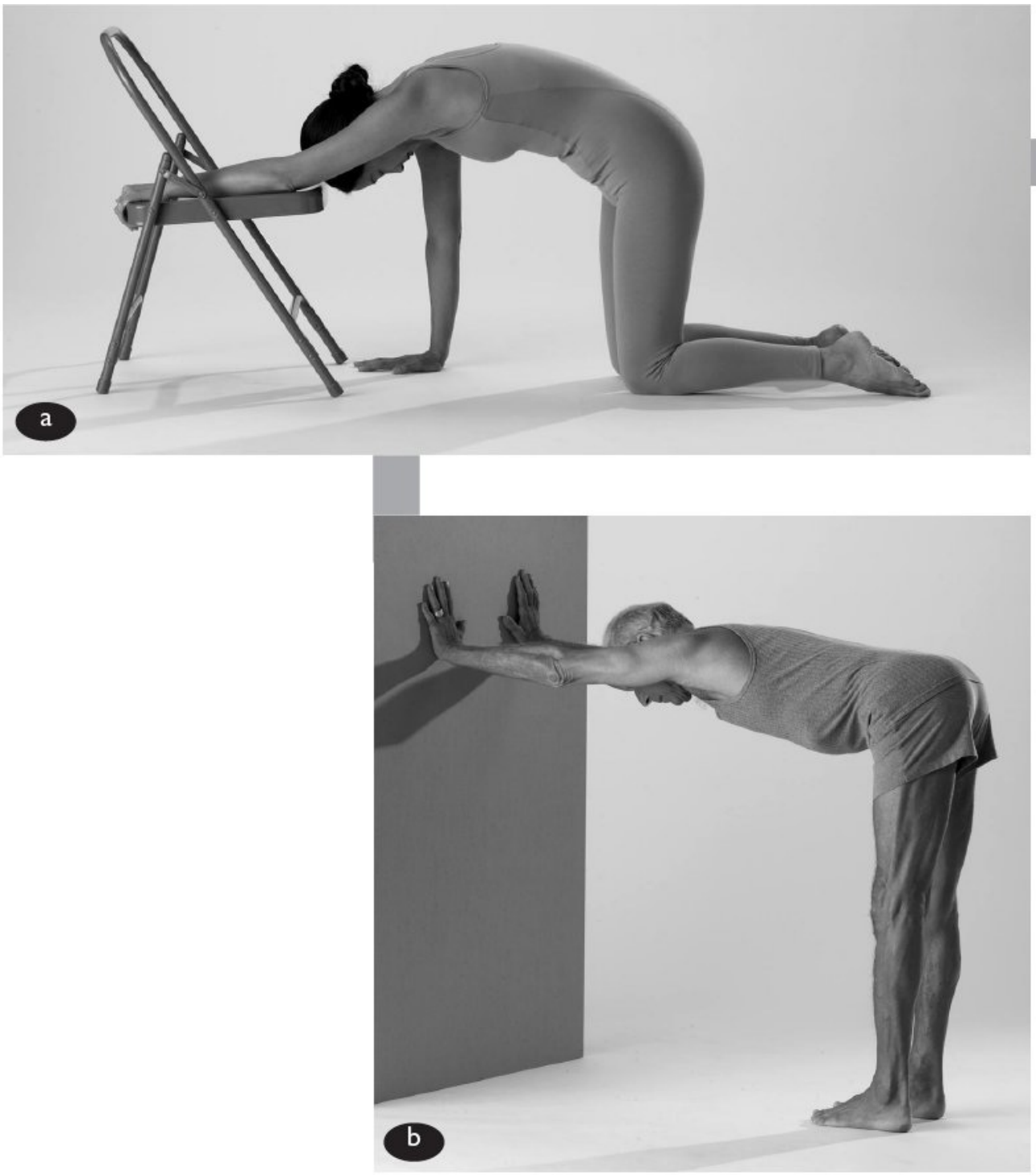


Figura 12.9

a) Gato/mesa con el brazo afectado sobre el asiento de una silla **b)** Media flexión hacia delante de pie contra la pared

Debido a su fe en el poder curativo de la mejora de la oxigenación que se obtiene con la respiración del yoga, Jnani no enseña a contener la respiración a sus pacientes con cáncer. "Necesitan oxígeno", dice. Jnani resalta que la respiración diafragmática puede facilitar el movimiento y teóricamente mejorar la función inmune, pero advierte que la respiración kapalabhati y la respiración bhastrika pueden aumentar la fatiga y no ser apropiadas para los que estén gravemente enfermos, consumidos por la enfermedad o tomando múltiples

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:23:50.

medicamentos.

Erin comenzó a asistir a las clases de Jnani cuando ya había acudido dos veces a quimioterapia y “comencé enseguida”. Erin piensa que el yoga ha desempeñado un papel protagonista a la hora de ayudarle a superar la quimioterapia con relativamente pocos efectos secundarios. Se le cayó todo el pelo, pero nunca tuvo náuseas, uno de los efectos secundarios de la quimio más comunes y desagradables. “Soy como el niño del póster de mi oncólogo”, dice Erin, “el ejemplo de estrella brillante de alguien que ha superado la quimioterapia con mucha fuerza y sin sufrir demasiado”.

Un enfoque holístico sobre el cáncer

* Las medidas alimentarias pueden ser útiles a la hora de prevenir y tratar el cáncer (ver capítulo 4). Por ejemplo, las pruebas recientes sugieren que el aceite de oliva de la dieta mediterránea ayuda a las mujeres a protegerse del cáncer de mama, y las mujeres que viven en países como Japón, en los que la dieta incluye muchos productos de soja, también tienden a sufrir mucho menos esta enfermedad.

* La depresión es un problema común en las personas con cáncer. La psicoterapia y los antidepresivos, además del yoga y la meditación, pueden mejorar el humor y quizá el pronóstico (ver capítulo 15).

* Aunque el dolor del cáncer puede controlarse en nueve de cada diez pacientes, un estudio mostró que más de la mitad no conseguían alivio. Una razón es que los médicos a veces no prescriben narcóticos –los calmantes más efectivos– por el miedo infundado de que sus pacientes se hagan adictos. Pídelos si los necesitas. Según los expertos en dolor, no existe una dosis estándar para los narcóticos. El médico ha de seguir aumentando la dosis hasta que el paciente se encuentre cómodo, siempre que los efectos secundarios, como las náuseas, el estreñimiento y la sedación, no sean insoportables.Tú (o los que te quieren) tienes que ser responsable con lo que necesitas.

* Los experimentos con grupo control han demostrado que la acupuntura puede disminuir el dolor después de una cirugía para el cáncer de mama.

* Se ha demostrado que la acupuntura y la acupresión en el punto P6 –ubicado tres dedos por encima de la arruga de la muñeca, en el centro de la muñeca, entre los dos tendones palpables que hay debajo de la piel– reduce las náuseas y los vómitos inducidos por la quimioterapia.

* Los masajes pueden ser un complemento útil para el tratamiento contra el cáncer porque pueden reducir el dolor y la ansiedad e inducir a la relajación.

* Los masajes de drenaje linfático pueden ser particularmente útiles tanto para prevenir como para tratar el linfoedema asociado con el cáncer de mama y otras formas de cáncer. Es mejor probar este método lo antes posible durante la recuperación.

* Las modalidades como el masaje terapéutico, los masajes curativos y el reiki parecen mejorar la calidad de vida en pacientes con cáncer.

* Aunque las vitaminas antioxidantes pueden ser útiles para prevenir algunos tipos de cáncer (todavía se ha de valorar este tema), puede ser prudente suspender su uso mientras se sigue un tratamiento de forma activa, ya que pueden interferir en la efectividad de la radioterapia y la quimioterapia convencionales. Las frutas, las verduras y otros alimentos ricos en antioxidantes son buenos.

* Las medicinas herbales pueden ayudar a controlar los efectos secundarios de la terapia. El jengibre, fresco, en forma de cápsulas o en infusiones, puede aliviar las náuseas. La marihuana también es eficaz para este fin en personas que se someten a quimioterapia, así como para estimular el apetito, pero en muchos lugares no es legal. La valeriana puede mitigar el insomnio y la ansiedad. Con la aprobación de su

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:23:50.

oncólogo, Erin tomó hierbas medicinales chinas durante el curso de su quimioterapia.

Ahora, aunque Erin no hace ejercicios de estiramientos, hace las prácticas respiratorias todos los días, normalmente al despertarse, cuando aún está en la cama. Cuando tiene tiempo, pasa directamente a la meditación, también tumbada en savasana (aunque Jnani recomienda que se haga sentado). Cuando hace una práctica de asanas en casa, escucha una suave cinta de yoga al menos durante 25 minutos. Además, hace doce saludos al Sol antes de irse a radioterapia. Jnani modificó para ella los saludos al Sol, por ejemplo, poniendo las rodillas sobre una esterilla en la postura del bastón o chaturanga (ver página 214).

Erin siente que ha ganado mucha conciencia de su cuerpo con la práctica del yoga. "Me ayudó a aprender a relajar músculos específicos de mi cuerpo." Su conciencia se extiende a su respiración. "Yo diría que me pasa por la mente al menos veinte veces al día. ¿Cómo respiro? ¿Estoy sentada de forma que tenga espacio para respirar profundamente? ¿Estoy respirando lentamente? En realidad, es casi como un reflejo con el que, si ocurre algo estresante, comienzo a respirar profundamente. No he tenido muchos problemas de insomnio, pero a veces me he despertado en medio de la noche y no me he podido volver a dormir. Lo hacía y volvía a quedarme dormida." Añade que la respiración le fue muy práctica cuando tuvo que seguir diferentes procedimientos para la localización de agujas anterior a la operación.

Ser diagnosticado y tratado de cáncer produce muchos altibajos emocionales. La práctica que Erin encuentra más útil en este sentido es la meditación, la cual le ha ayudado a observar y moverse con sus emociones. Justo después de ser diagnosticada, Erin comenzó "meditación e imaginería guiada". Erin dice que su hipnoterapeuta le enseñó a encontrar un lugar en el santuario de su mente, un lugar apacible donde sentirse y estar a salvo que a ella le pareció muy útil. La relajación profunda también le ha resultado importante. "Realmente se crea un lugar al que entrar y cierta claridad en la mente y relajación. Después, mi sensación de bienestar ha mejorado. Me siento relajada, como si todo fuera bien –una sensación maravillosa de verdadera calma."

Erin siente que las muchas modalidades que ha probado durante su experiencia con el cáncer después han funcionado de alguna manera para facilitar su curación. No sólo incluye la práctica de asanas, la imaginería guiada que le enseñó su hipnoterapeuta y la relajación profunda, sino también la acupuntura, las hierbas medicinales chinas y los talleres de terapia de arte que le sirvieron como grupo de apoyo.

También ha hecho cambios en su dieta y ha eliminado lo que ella llama "alimentos blancos", arroz, pasta e hidratos de carbono lentos, e incluido más frutas, verduras y cereales. "Como casi como si fuera vegetariana, pero no me lo prohíbo todo." Dice que se nota la diferencia. Ha perdido 9 kg, de 77 a 68 kg, "y me siento muy bien."

Erin dice que se siente mejor que antes de tener cáncer. "Sé que es raro, pero es totalmente cierto. Personalmente, creo que se puede hacer de esto una experiencia positiva –pero hay que tratar el problema de forma directa. Dos días después de la llamada original de mi ginecólogo en la que me decía que tenía células cancerígenas, me desperté en casa, sola, en mi habitación, y tuve esta revelación. Me sentí con voluntad para hacer cualquier cosa que hiciera falta."

Antes de su diagnóstico de cáncer, Erin nunca se había sometido a prácticas de curación alternativas como la acupuntura o el yoga. Lo que a Erin le gusta especialmente del yoga es

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:23:50.

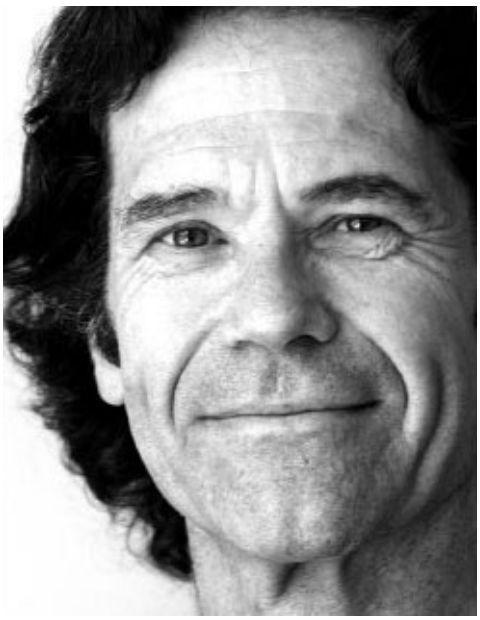
que puede adaptarse al individuo. Si alguna práctica no te interesa o se escapa de tus posibilidades, sigue teniendo mucho que ofrecer. Aunque lo único que puedas hacer sea imaginar una asana en particular, según Erin, obtendrás beneficios. “Sólo tienes que hacer lo que puedas.”

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:23:50.

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

Hace más de treinta años, Tom Alden era un estudiante de yoga serio que quería aprender más sobre anatomía. Tras considerar las opciones, decidió hacerse quiropráctico. Sus estudios de yoga fueron principalmente con maestros del yoga de Iyengar. Con los años, ha combinado lo que aprendió de anatomía funcional de la práctica del yoga y su trabajo clínico como quiropráctico "para enseñar a la gente a cuidarse a sí misma con el yoga". Enseña yoga y talleres de anatomía y tiene una clínica privada de quiropráctica en la zona de Boston.



Gwyneth Catlin conoció a Tom Alden hace años, cuando un amigo se lo recomendó por un persistente problema en la pierna que relacionaba con correr. Tom lo diagnosticó como síndrome del piramidal, causado por la tensión de un músculo de la parte posterior de la cadera. Ya había acudido a otros ocho o diez expertos antes que a él y con dos de ellos había empeorado. Tom trabajó con ella y le dijo que su recuperación sería rápida. Su predicción resultó ser cierta. Como Gwyneth recuerda, "Después de haber pasado meses cojeando, ya estaba corriendo".

Gwyneth había probado numerosos estilos de yoga antes de estudiar con Tom, incluido el power yoga, el jivamukti y el bikram. Durante los años siguientes, continuó su práctica, muy influida por las enseñanzas de Tom. También le consultaba cuando tenía otros problemas, incluido el que se describe a continuación.

Gwyneth acababa de empezar a trabajar como escritora técnica para una empresa destacada en una situación de mucho estrés. Tras unas cuantas semanas, comenzó a notar que le dolía la muñeca. "Me dolía en el interior del antebrazo y en la muñeca, y luego sentía que me quemaban las palmas de las manos. Me resultaba muy incómodo escribir con el ordenador."

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:25:04.

Trabajaba 55 horas a la semana, incluidos los fines de semana, y calculaba que pasaba cinco horas al día con el portátil. Había tenido trabajos similares en otras empresas en las que había expertos en ergonomía que ayudaban a la gente a disponer su espacio de trabajo según sus necesidades particulares, pero en este trabajo no se le ofrecía ese tipo de ayuda.

A Gwyneth le pareció que ese trabajo era emocionalmente tóxico. Su jefe tenía fama de ser un tirano. “Estaba aterrorizada”, dice. Para empeorar las cosas, Gwyneth encontró poco apoyo emocional en sus compañeros. “En la mayoría de los trabajos que he tenido, he conectado muy bien con la gente, lo que me animaba a seguir trabajando allí. Quiero decir que la escritura técnica carece de sentido para mí.” En este trabajo, recuerda estar sentada todo el día en su mesa y no hablar con una sola persona en todo el día.

El problema de muñeca le obligó a hacer algunos cambios en su práctica de yoga. Posturas como la del perro mirando hacia abajo, en la que una parte substancial del peso del cuerpo recae sobre las muñecas, por ejemplo, eran dolorosas y tenía que saltárselas. Sin embargo, continuó con su práctica y corriendo porque sentía que eso la mantenía cuerda en un mundo de locos.

Información general sobre el síndrome del túnel carpiano

El túnel carpiano es una vía estrecha de la muñeca formada por ligamentos y los ocho carpos de los dedos. Estos huesos se disponen en dos filas de cuatro a ambos lados de la línea que separa la mano y el antebrazo. El síndrome del túnel carpiano se produce cuando el nervio mediano de la mano se comprime dentro del túnel. Este síndrome se ha convertido casi en una epidemia entre usuarios de ordenadores, músicos y otros en los últimos años, particularmente entre aquellos cuyos trabajos o aficiones requieren algún tipo de movimiento de mano repetitivo o el uso de herramientas vibratorias.

Sin embargo, el problema no siempre lo causa un movimiento repetitivo. Cualquier cosa que disminuya el espacio de la articulación de la muñeca y comprima el nervio mediano puede provocar el síndrome del túnel carpiano. La retención de líquidos debida al embarazo o los problemas de tiroides, por ejemplo, pueden estrechar el túnel carpiano, así como los quistes, las antiguas fracturas o los cambios artríticos en los huesos. Un motivo por el cual las mujeres tienen más posibilidades de sufrir el síndrome del túnel carpiano es que su tamaño suele ser menor que el de los hombres, les sobra menos espacio.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:25:04.



Figura 13.1

La zona oscurecida es la que suele sentirse dormida y con hormigueo en el síndrome del túnel carpiano.



Como la diabetes y los problemas de tiroides, normalmente hipotiroidismo (actividad insuficiente de la glándula tiroides), pueden contribuir al síndrome del túnel carpiano, es aconsejable pedirle al médico que haga un sencillo análisis de sangre para asegurarse de que no tienes una enfermedad sin diagnosticar. En estos casos, si se trata el problema subyacente, se pueden eliminar los síntomas.

Los síntomas característicos del síndrome del túnel carpiano son que las manos se quedan dormidas y se siente un hormigueo, lo cual a veces hace que nos despertemos por la noche. Las sensaciones anormales suelen darse según un patrón característico (figura 13.1), en la zona de la palma de la mano por la que pasa el nervio mediano, aunque a mucha gente le duelen el brazo y el hombro. Si no se va al médico, la compresión en la muñeca puede progresar hasta causar un daño permanente en el nervio y debilidad muscular en las manos.

Cómo funciona el yoga

Durante cualquier tratamiento médico, toda la conversación sobre el síndrome del túnel carpiano se centra en un par de centímetros de la anatomía, el canal de la muñeca por el que pasan los tendones y el nervio mediano. Esta perspectiva tiene cierta validez. Tom explica que la compresión del túnel carpiano suele ocurrir cuando la gente realiza actividades como escribir con el ordenador, las cuales requieren que los antebrazos se coloquen en pronación, es decir, que se roten de forma que las palmas de las manos miren hacia abajo. La pronación puede hacer que se aplane el arco normal de los huesos del carpo. Si se ladean las manos

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:25:04.

hacia arriba, como hace mucha gente ante el teclado, se puede intensificar ese aplanamiento del túnel carpiano, lo cual ejerce más presión en los tendones y el nervio mediano. Sin embargo, desde el punto de vista del yoga, el hecho de no considerar más factores que la compresión del túnel carpiano es un error. Es precisamente este mal enfoque lo que conduce a cirugías para abrir este espacio antes de explorar otras opciones.

Mientras que la profesión médica tiende a ver el síndrome del túnel carpiano principalmente como un problema de muñeca, el yoga observa todo el cuerpo en conjunto. La profesora de yoga de Iyengar Mary Dunn explica que "la postura tiene un gran impacto en este problema. No es sólo por la posición de las muñecas. También se trata de la posición de la cabeza y los hombros, de si el pecho está hundido, lo tensa que esté la persona, etc.". Los libros médicos dicen que la postura puede afectar al síndrome del túnel carpiano, pero en mi experiencia los médicos casi nunca tienen en cuenta esta afirmación en su práctica clínica.

Como Mary Dunn, muchos yoghis creen que el trastorno de los impulsos nerviosos del nervio mediano de la muñeca puede comenzar a subir hacia el cuello, los hombros y el pecho. Si adoptas el hábito postural común de encorvar la espalda en forma de C, los nervios y los vasos sanguíneos pueden verse comprimidos en su camino hacia el brazo (figura 13.2). Si esta mala postura es habitual, los músculos, los ligamentos, los tendones y la fascia (el tejido conectivo que envuelve los músculos y los órganos) del pecho y el cuello pueden acortarse, lo que potencialmente comprime más la función de los nervios. El yoga también enseña que si la alineación es mala en alguna zona, puede darse un efecto onda. Tom piensa que este problema en la parte superior del cuerpo puede extenderse a las estructuras de la muñeca e intensificar la compresión del nervio.

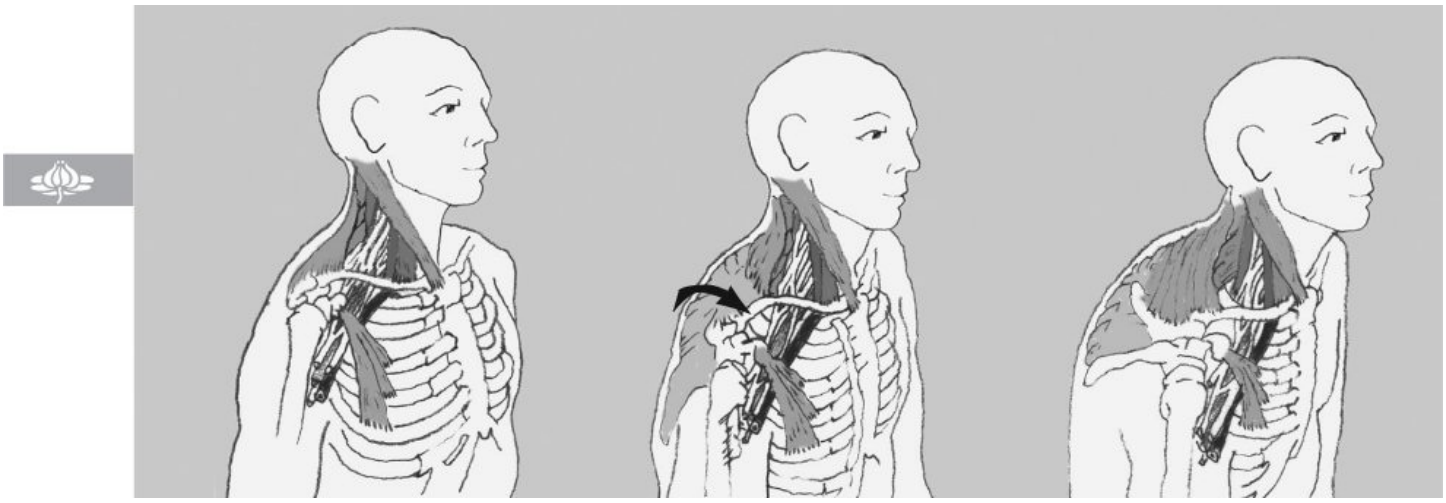


Figura 13.2

a) Postura erguida saludable
b) Ligeramente encorvado, hombros caídos hacia delante
c) Espalda en forma de C

La forma de C puede hacer que se compriman los nervios y los vasos sanguíneos que van hacia el brazo, el hombro y el pecho.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:25:04.



Las sillas de oficina de felpa o los interiores acolchados de los coches pueden empobrecer la postura y empeorar los síntomas del síndrome del túnel carpiano. El yoga enseña que, para levantar el pecho y los hombros, hay que saber bajarlos. Esto quiere decir que, al sentarnos en una silla, hemos de ser capaces de presionar los huesos contra una superficie relativamente firme y, en una situación ideal, los pies contra el suelo. Si el asiento de tu silla es demasiado blando, consigue uno más firme o, si es necesario, pon algo firme sobre el asiento. Si notas que no tocas el suelo, intenta poner la guía telefónica o un bloque de libros en el suelo, delante de la silla. Coloca tu escritorio de modo que el teclado esté ligeramente más bajo que tus codos y tus codos, tus muñecas y tus dedos formen aproximadamente una línea recta. Si puedes acostumbrarte a ellos, los teclados ergonómicos con las teclas separadas para la mano izquierda y la derecha pueden ayudar a reducir los síntomas. Los expertos recomiendan que se teclee con las puntas de los dedos y no con las yemas.

Los yoghis piensan que la respiración es importante en el síndrome del túnel carpiano. Tom dice que la mayoría de la gente del mundo moderno no sabe respirar bien. Piensa que los que tienen problemas en los brazos o las muñecas casi siempre tienen también problemas respiratorios. Normalmente, se sientan encorvados hacia delante, con lo que no pueden mover mucho las costillas de atrás –esencial para la respiración– y el pecho no se expande ni contrae lo suficiente al respirar.

Tom también ha observado que los que sufren el síndrome del túnel carpiano han aislado el movimiento de sus muñecas del movimiento de sus brazos y sus omóplatos. “Las muñecas parecen haberse desconectado.” En otras palabras, los hombros no comparten el trabajo de los antebrazos y las muñecas. Cuando una zona no se utiliza, otra zona tiene que compensarlo trabajando demasiado y “la zona explotada tiene problemas”. Aunque el síndrome del túnel carpiano suele situarse en la categoría de tensión repetitiva, Tom suele verlo como “una lesión de bloqueo”. Él diferencia la tensión repetitiva de la tensión sostenida. “El individuo con tensión sostenida mantiene una posición mucho tiempo. La persona con tensión repetitiva hace algo una y otra vez.”

La conciencia del yoga sobre los hábitos diarios puede reducir las posibilidades de sufrir daños en las muñecas. Al escribir con el ordenador, por ejemplo, mucha gente golpea las teclas con más fuerza de la necesaria. También es común inclinar el teclado, lo que potencialmente causa problemas de muñeca. Del mismo modo, al conducir, mucha gente coge el volante con mucha fuerza. Si te sorprendes haciendo esto, recuerda soltar un poco, ya que controlarás mejor el volante si lo agarras con menos fuerza. El profesor de yoga kripalu Lee Albert recomienda que se coja el volante en las cuatro y las ocho en lugar de en las diez y las dos, más usual, para reducir la tensión de los brazos y los hombros. Inténtalo de las dos formas y comprueba cuál te relaja más. Además, fíjate en tu respiración mientras conduces o tecleas para ver si es rápida o irregular y puede aumentar tus niveles de estrés.

El yoga va más allá de la postura, la respiración y las recomendaciones de uso. Se pregunta qué pasa en nuestra vida. Tom dice que hay que examinar “el estado de la mente en el que se está cuando se teclea, cómo se controla la tensión, con qué frecuencia se descansa y cuánto nos preocupa nuestro bienestar”.

Si tu trabajo es estresante, si te falta autonomía, si tu jefe es un estúpido, y te piden más de lo que razonablemente puedes hacer –una buena descripción del trabajo de Gwyneth–, es más probable que te duela. El yoga puede predecir el impacto que pueden tener en el estrés añadido o la alegría de vivir los problemas matrimoniales o cualquier otra cosa. Los factores como la depresión o la ansiedad pueden empeorarlo casi todo, y el síndrome del túnel

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:25:04.

carpiano no es una excepción. Tom dice que muchos de sus pacientes con el síndrome del túnel carpiano son personas que se han visto forzadas a hacer trabajos de oficina que odian por razones económicas.

Las pruebas científicas

Aunque los profesores de yoga han usado el yoga para tratar con éxito el síndrome del túnel carpiano, las primeras pruebas científicas de su efectividad se documentaron en un artículo de 1998 de la *Journal of the American Medical Association* (JAMA). En una prueba aleatoria con 42 pacientes realizada en la Facultad de Medicina de Pennsylvania, la mitad de los individuos participaron en un programa de ocho semanas con yoga de Iyengar, mientras que al grupo control le inmovilizaron las muñecas. Marian Garfinkel, la principal autora del estudio y profesora superior del método de yoga de Iyengar, enseñó a los sujetos del grupo de yoga once posturas diseñadas para fortalecer y estirar todas las articulaciones de la parte superior del cuerpo, además de la savasana. Tras la intervención, los que habían hecho yoga sentían menos dolor y una mejora significativa en la fuerza de agarre en comparación con el grupo control. Aunque el grupo sometido a estudio era reducido y sería más relevante realizar una investigación más amplia, los resultados fueron alentadores.



Se suelen recomendar apoyos para la muñeca en el teclado o el ratón para el síndrome del túnel carpiano, pero yo creo que son contraproducentes. Muchas personas que usan estos apoyos hacen que se compriman directamente las muñecas. Los apoyos también pueden provocar la desconexión de la que Tom hablaba en la que los hombros no se mueven mucho y las muñecas y los antebrazos tienen que hacer todo el trabajo –y pagar el precio. Si pruebas un apoyo para la muñeca y lo comparas con teclear sin apoyo, quizá notes que tus antebrazos están más tensos que las muñecas al presionarlo que cuando están ligeramente posadas sobre el teclado. Éste es un ejemplo del uso de la conciencia del yoga para determinar si los elementos ergonómicos comunes tienen sentido o no. Como dice Tom,"la ergonomía no sustituye a la conciencia".

El enfoque de Tom Alden

Gwyneth fue a ver a Tom poco después de desarrollar los síntomas en la muñeca. Él observó que, más que ir encorvada, estaba tensa y muy alerta, mantenía una posición durante mucho tiempo, "el clásico patrón de contracción por estrés sostenido y fatiga postural de las personas que usan un teclado". Al examinar a Gwyneth, Tom observó tensión muscular en los flexores de ambos antebrazos, que flexionan las muñecas hacia delante, y los extensores de ambos antebrazos, que flexionan las muñecas hacia atrás, así como en un músculo llamado pronador redondo, que sirve para colocar el antebrazo en pronación. También vio que tenía un patrón de aplanamiento del arco natural de los carpos; estaba hundiendo y comprimiendo la zona del túnel carpiano, no sólo cuando usaba el teclado, sino hasta cuando se sentaba con los brazos en una alineación neutra (ver más adelante).

Diseñó unos ejercicios para ella que aumentaran su conciencia sobre su cuerpo, ajustaran su alineación y le ayudaran a aliviar la tensión. Para seguir resaltando la importancia de cuidarse uno mismo, también le enseñó técnicas que le permitieran administrarse el tipo de primeros

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:25:04.

auxilios que él le aplicaba cuando iba a verlo con algún problema.

Ésta es la secuencia de posturas e instrucciones que Tom diseñó para Gwyneth.

EJERCICIO #1. **ESTABLECIMIENTO DE UNA ALINEACIÓN NEUTRA.** Siéntate con los codos flexionados y coloca los antebrazos en una alineación neutra, con los pulgares apuntando en la misma dirección que los bíceps, es decir, con los antebrazos ni en supinación (con las palmas hacia arriba) ni en pronación (con las palmas hacia abajo). Otra alternativa consiste en encontrar la alineación neutra de los brazos en la postura de la montaña (tadasana). Cuando se adopta la postura de la montaña, los bíceps y los pulgares miran hacia delante y las palmas de las manos hacia los muslos (figura 13.3). Con una alineación neutra, se sienten los músculos que flexionan la muñeca (la doblan hacia delante) sobre el lado del antebrazo de la palma de la mano y los músculos que extienden la muñeca (la doblan hacia atrás) en la parte exterior del antebrazo. La alineación neutra de las muñecas es la posición que menos posibilidades tiene de causar compresión en el túnel carpiano –aunque en el caso de Gwyneth, la compresión estaba presente en cierto grado hasta con una alineación neutra.



Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:25:04.

Figura 13.3

EJERCICIO #2. **BOMBEO DE LA MUÑE-CA.** Siéntate con los codos flexionados y los brazos con una alineación neutra, como se explica anteriormente. Ahora flexiona la muñeca derecha hacia delante y luego levántala, manteniendo los músculos del antebrazo relajados. Puedes ayudarte con el pulgar izquierdo colocado en el lateral de la palma de la mano de la muñeca derecha, para levantar y abrir la articulación de la muñeca al doblarla hacia delante (figuras 13.4a y b). Repite esta "acción de bombeo" de la muñeca seis veces con cada muñeca. Tom dice que la acción de bombeo alivia la tensión de los músculos acortados y tensos del antebrazo. Cuando se mueve la muñeca hacia dentro, se alargan los extensores, y cuando se mueve la muñeca hacia atrás, se acortan los extensores. Este ejercicio enseña a los músculos extensores que sólo porque estén en posición corta no tienen la necesidad de mantener la tensión de un agarre.

Tom también usa las técnicas manuales para facilitar la relajación muscular y la conciencia de una persona sobre ésta. Lo hace con liberación miofascial, una técnica de masajes diseñada para aumentar la circulación y la relajación en los músculos contraídos. La presión de sus manos ayuda a dirigir la atención de sus alumnos a la zona del problema. Con la conciencia se obtiene la capacidad de liberar la tensión. "Ésta es la parte del yoga", dice.

Como parte de su estrategia para animar al cuidado de uno mismo, Tom mostró esta manipulación consigo mismo para que Gwyneth aprendiera a hacérselo a sí misma. Presiona los cuatro dedos de la mano izquierda contra el montecito del músculo extensor tenso del antebrazo derecho y mueve los dedos a lo largo de ese músculo extensor desde el codo hacia la muñeca, flexionando y extendiendo suavemente la muñeca derecha hacia delante y hacia atrás todo el tiempo (figuras 13.5a y b). Repítelo con el otro brazo. Puedes hacerte el mismo masaje en los músculos flexores de la muñeca.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:25:04.

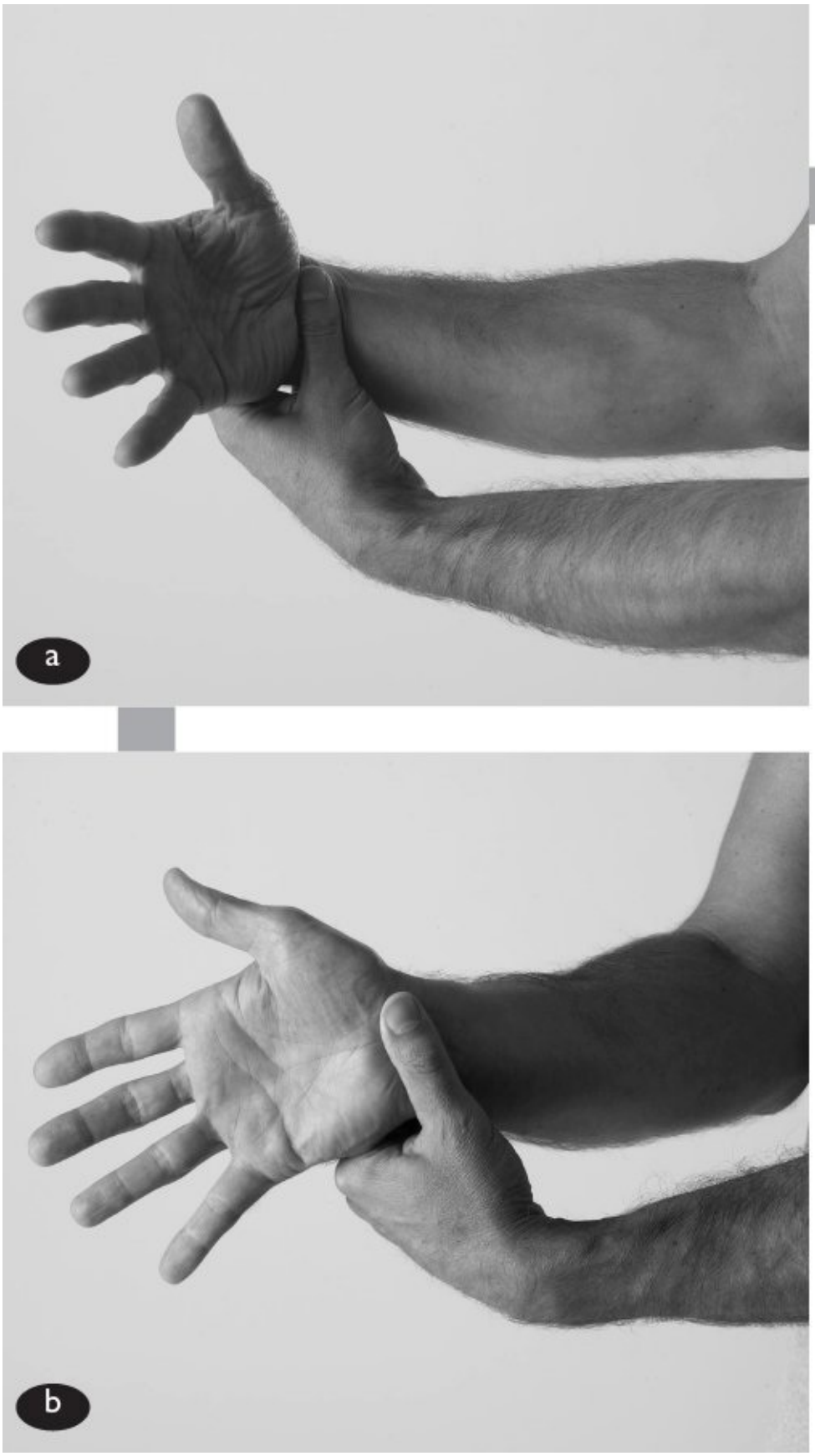


Figura 13.4

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:25:04.



Figura 13.5

EJERCICIO #3. **SALUDO RESPETUOSO (namaste).** Sentado o de pie, comienza con las manos en la postura del saludo namaste por delante del pecho. Si juntas un poco las manos, notarás calor, humedad y otras sensaciones (figura 13.6a). Luego, aumenta ligeramente la presión hasta que sientas que tomas conciencia de los músculos que tienes bajo la piel. A partir de ahí, levanta los codos hasta formar un ángulo de 90º con la articulación de la muñeca y haz fuerza hasta que sientas los huesos que tienes bajo los músculos (figura 13.6b). Este ejercicio está diseñado para aportar conciencia de las diferentes capas de tejidos y para crear delicadeza en la capacidad de sentirlas.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:25:04.



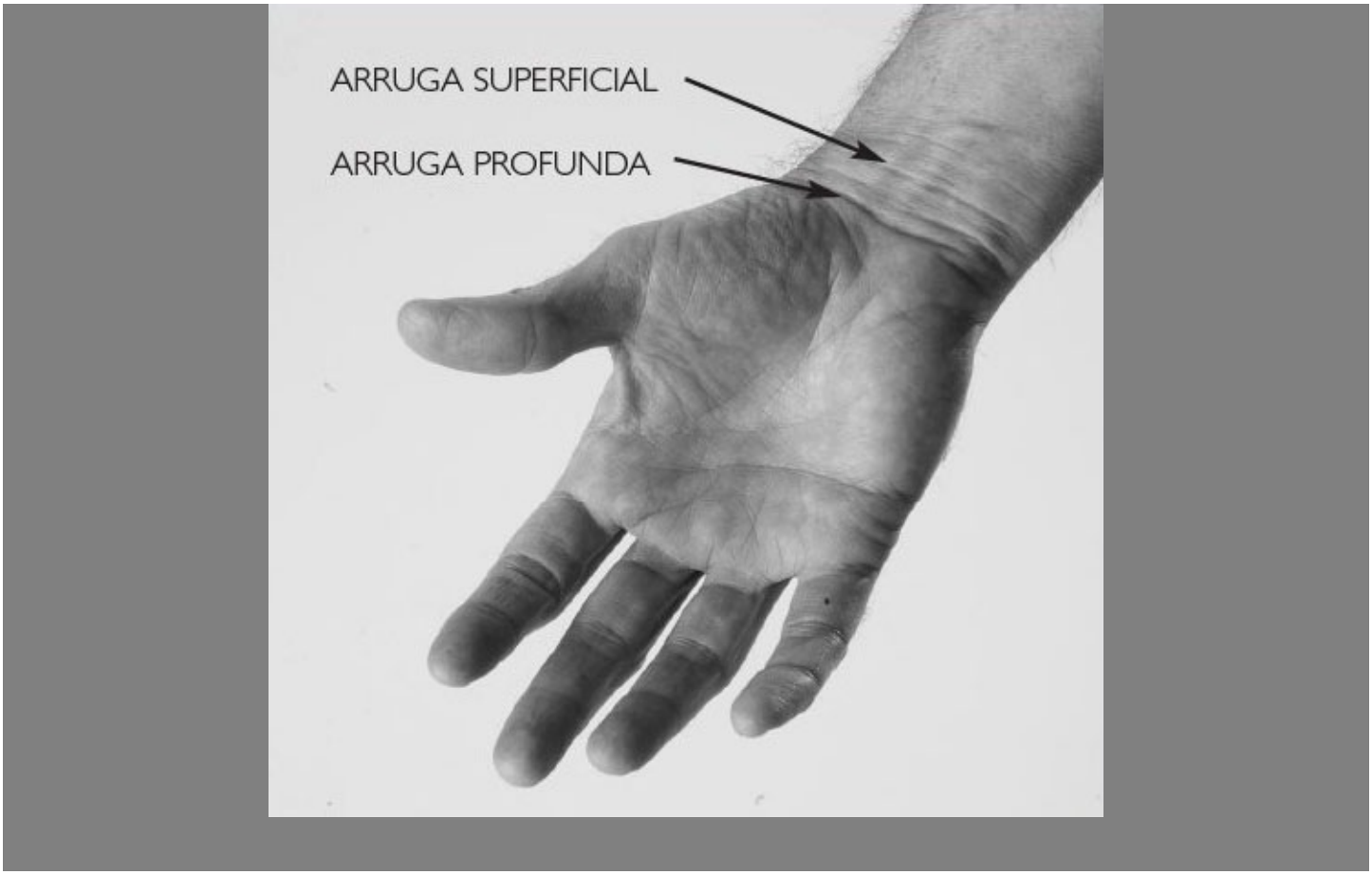
Figura 13.6

CONSEJO

Según la experiencia de Tom, una de las razones por las que se comprime el túnel carpiano es que mucha gente flexiona la muñeca hacia atrás por el lugar incorrecto. Cuando se dobla la mano hacia delante por la muñeca, el movimiento se da principalmente entre el radio (uno de los dos huesos del antebrazo) y los huesos de la muñeca. Cuando se arquea la mano hacia atrás, como cuando se le hace a alguien el gesto de parar, el movimiento se da entre las dos filas de huesos de la muñeca, aproximadamente un centímetro más cerca de los dedos. La mayoría de la gente tiene dos arrugas entre la palma y la muñeca. La articulación que hay entre las dos filas de carpos está por debajo de la arruga más profunda, más cerca de la mano. La articulación del radio y la primera fila de carpos está por debajo de la primera y es más superficial. Puedes sentir la diferencia entre un movimiento correcto y uno incorrecto si flexionas la muñeca hacia atrás poniendo el pulgar en la muñeca como en el ejercicio #1 y moviéndola hacia arriba y hacia abajo. Notarás que esa elevación de la muñeca ocurre justo por debajo de la arruga profunda de la muñeca. Si no es así, usa los dedos de la mano contraria para hacer una suave tracción en la muñeca y estirar la piel de la arruga sobre los carpos al doblar la muñeca hacia atrás. Utiliza el pulgar contrario que tienes detrás de la muñeca como palanca para facilitar la apertura.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:25:04.



EJERCICIO #4. **FLEXIÓN Y EXTENSIÓN ALTERNAS DE MUÑECAS, con los brazos en una alineación anatómica neutra (con las palmas de las manos hacia abajo).** Sentado, gira las palmas de las manos hacia abajo y saca los codos hacia los lados de modo que los antebrazos queden en una posición anatómica neutra –los pulgares y los bíceps apuntando hacia la misma dirección. Entrelaza los dedos y tira suavemente de las muñecas hacia fuera (figura 13.7a). Tienes que sentir una leve tracción en la muñeca que crea espacio en la articulación. Manteniendo la tracción, sube el brazo derecho y baja el izquierdo, flexionando hacia delante la muñeca derecha y hacia atrás la izquierda (figura 13.7b). Deja que el brazo derecho haga todo el trabajo mientras el brazo izquierdo permanece pasivo. De este modo, el brazo derecho, que está flexionado hacia delante, puede agarrar los dedos de la mano izquierda y tirar de la muñeca izquierda más hacia atrás, liberando la tensión de los flexores de la muñeca izquierda y facilitando la extensión hacia atrás de los carpos del lado izquierdo.

Asegúrate de que, cuando flexionas las muñecas hacia atrás, el movimiento proviene principalmente de la zona que hay entre las dos filas de carpos, no de la que hay entre la muñeca y el brazo. Manteniendo los dedos entrelazados, repite el movimiento hacia el otro lado, usando la mano izquierda para abrir la muñeca derecha, que ahora recibe la acción de forma pasiva. Hazlo varias veces.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:25:04.



Figura 13.7

EJERCICIO #5. **FLEXIÓN Y EXTENSIÓN ALTERNAS DE MUÑECAS, con los brazos en supinación (con las palmas de las manos hacia ti).** Comienza en la misma posición que en el ejercicio #4 y gira las palmas de las manos hacia ti. Entrelaza los dedos y tira suavemente de las muñecas hacia fuera. Repite los movimientos de los brazos del ejercicio #4, manteniendo las palmas de las manos hacia ti.

EJERCICIO #6. **FLEXIÓN Y EXTENSIÓN ALTERNAS DE MUÑECAS, con los brazos**

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:25:04.

en pronación (con las palmas de las manos hacia fuera). Comienza en la misma posición que en el ejercicio #4 y gira las palmas de las manos hacia fuera. Entrelaza los dedos y tira suavemente de las muñecas hacia fuera. Repite los movimientos de los brazos del ejercicio #4, manteniendo las palmas de las manos hacia fuera.

Tom llama a estos tres últimos ejercicios “el hilo dental de los mecanógrafos”. Gwyneth dice que le sientan tan bien que podría estar haciéndolos todo el día.

Cuando Gwyneth llevaba varias semanas haciendo estos ejercicios básicos, Tom añadió unos cuantos ejercicios más a su programa. El siguiente ejercicio fue diseñado para corregir un patrón de contracción muscular que él pensó que estaba contribuyendo a su problema en la muñeca. Como Gwyneth usaba mucho el teclado todos los días, los rotadores internos de los hombros (sobre todo los músculos subescapulares) estaban tan tensos que, si intentaba relajarlos para alinearlos de forma neutra, la parte superior de su cuerpo se hundía. En otras palabras, en una posición normal para teclear, los huesos de la parte superior de los brazos (húmeros) tendían a rotar internamente, los hombros tendían a desplazarse hacia delante, los codos se salían y las muñecas se giraban hacia dentro.



Figura 13.8

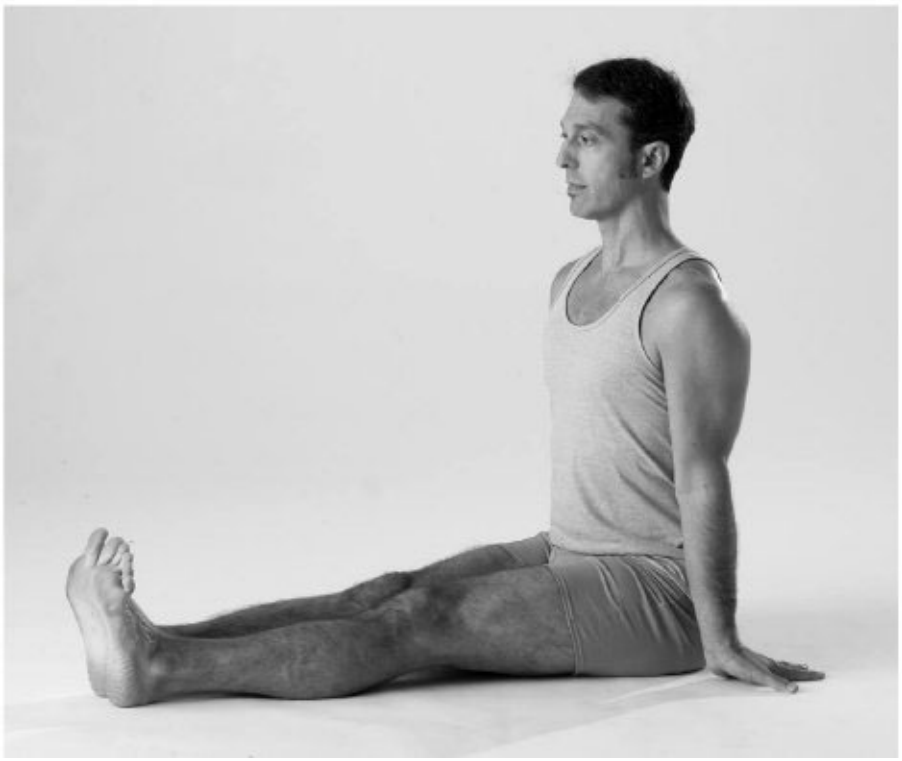
Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:25:04.



Figura 13.9

EJERCICIO #7. **POSTURA DEL BASTÓN (dansasana), con los dedos de las manos hacia atrás.** Siéntate erguido sobre una esterilla o una manta doblada y estira las piernas por delante de ti. Pon las manos en el suelo o sobre unos bloques cerca de las caderas, con los dedos apuntando hacia atrás. Con esta posición se rotan los húmeros (huesos de la parte superior de los brazos) hacia fuera y se estira la zona de la parte frontal del pecho, incluidos los pectorales (parte superior del pecho), liberando la tensión que sufren los músculos al escribir con el ordenador. Ten la misma sensibilidad para sentir cómo las manos tocan el suelo en esta posición igual que con el saludo namaste del ejercicio anterior.



Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:25:04.

Figura 13.10

EJERCICIO #8. **CUNA CERVICAL (extensión hacia atrás con los dedos entrelazados por detrás del cuello).** Siéntate en una posición cómoda sobre una esterilla o una silla. Entrelaza los dedos y sujétate la nuca con ellos. En vez de aumentar la curvatura de la zona cervical de la columna (detrás del cuello), tira hacia delante con los codos y echa los omóplatos hacia abajo y hacia fuera (alejándolos de la columna) para crear una extensión hacia atrás en la parte superior de la espalda.



Figura 13.11

EJERCICIO #9. **MEDITACIÓN.** Siéntate en una posición cómoda en el suelo o en una silla. Cuando estés listo, comienza a centrarte en sentir tu inspiración, observando el movimiento del aire a través de la nariz, la garganta y los pulmones. Al espirar, simplemente relájate y extiende tu conciencia hacia todo tu cuerpo. Mientras continúas meditando, céntrate en la inspiración y relájate con la espiración.

Tom sugiere que la gente con el síndrome del túnel carpiano respire meditando y expandiendo la caja torácica sin mover el abdomen. Esto difiere de las instrucciones comunes que permiten que se expanda el vientre con la inspiración y se meta hacia la columna con la espiración. Tom cree que este último método respiratorio también es válido, pero que no trata el hábito de no expandir las costillas cuando se respira como regularmente hacen personas con el síndrome del túnel carpiano. Le dijo a Gwyneth: “Inspira lentamente y de forma estable por la nariz y la garganta. Al inspirar, siente que las costillas inferiores se abren y se levantan, las costillas posteriores se hinchan y las costillas superiores suben”.

Tom considera que el síndrome del túnel carpiano y muchos otros síntomas que empujan a

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:25:04.

los pacientes a acudir a él son el camino hacia el yoga y la evaluación de uno mismo porque su modo de tratar los síntomas requiere el desarrollo de la conciencia sobre uno mismo, un entendimiento de lo que está pasando anatómicamente y el uso de técnicas específicas del yoga diseñadas para tratar estos problemas. Aunque mucha gente va para abordar un problema en particular, sus pacientes acaban viendo sus lesiones de un modo mucho más holístico.

Contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones

Las asanas más duras para las muñecas son las que combinan la extensión de las muñecas hacia atrás con el peso sobre las manos. Entre las peores se encuentran el pino, varias posturas de equilibrio sobre los brazos, la postura del perro mirando hacia arriba, la postura del bastón sobre cuatro miembros (chaturanga dandasana), la postura del sabio Vasistha (Vasisthasana) y la extensión plena hacia atrás (urdhva dhanurasana). Si tienes síntomas del síndrome del túnel carpiano, puede ser aconsejable evitar estas posturas por completo, al menos durante un tiempo. Sin embargo, si puedes aprender a hacer estas posturas sin aplanar el túnel carpiano, colocando más peso sobre los nudillos y menos en las muñecas, pueden estar bien e incluso ser terapéuticas (ver “Lesiones de muñeca” en el apéndice 1 para ampliar este tema). Si aprendes a usar más las piernas también puedes liberar un poco la carga que sufren las manos.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:25:04.

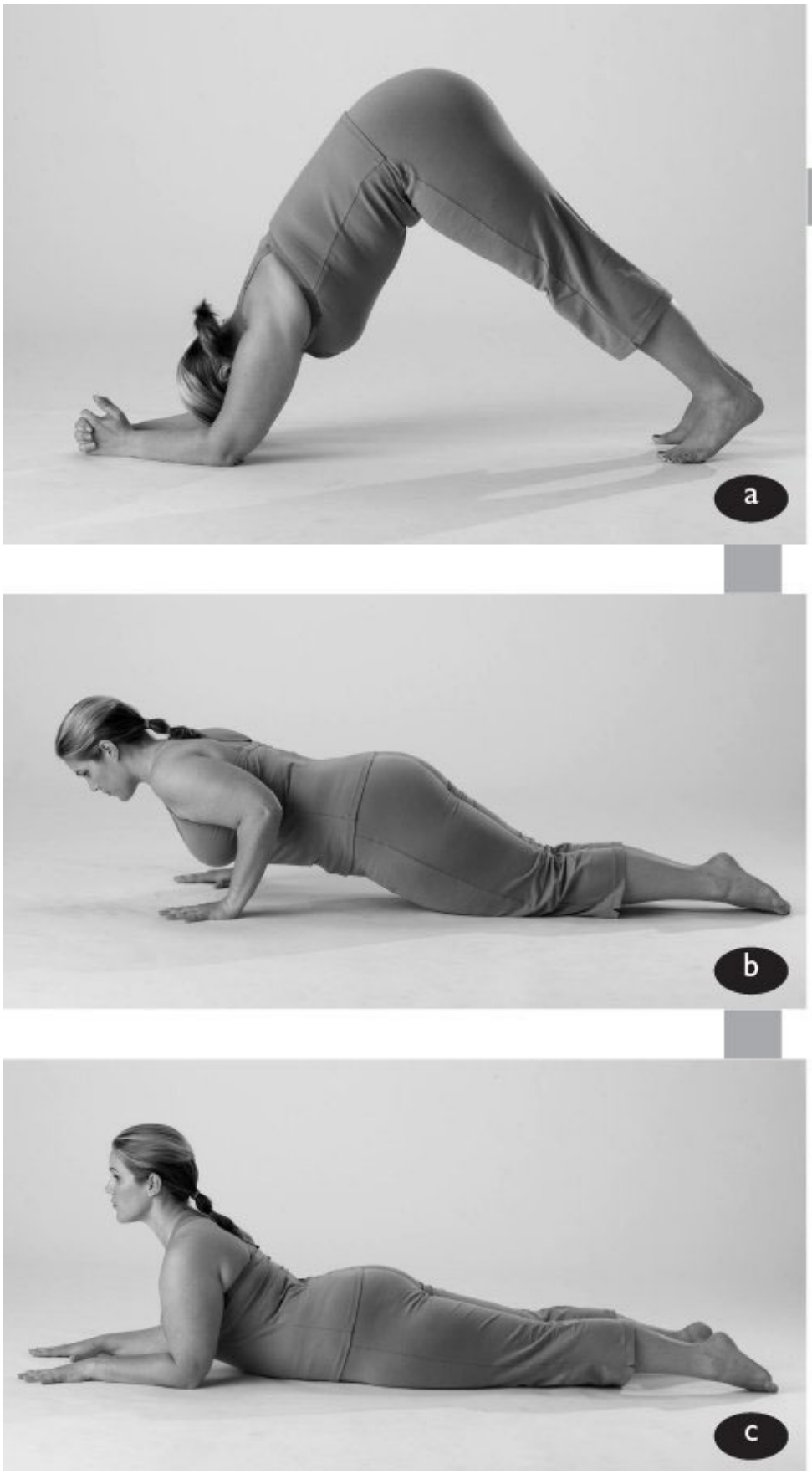


Figura 13.12

La profesora de yoga Ana Forrest sugiere a los alumnos con problemas en las muñecas que

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:25:04.

prueben con ejercicios de calentamiento y estiramientos de manos y muñecas antes de empezar con su práctica habitual de yoga. Primero, estirar todos los dedos de uno en uno agarrándolos y tirando de ellos con una respiración. Hay que sentir el estiramiento en los dedos, en la palma de la mano y un poco en el antebrazo. Luego, se ponen todos los dedos en el suelo o sobre una mesa, con sus puntas mirando hacia el torso. Hay que estirar los dedos, pero no la palma de la mano haciendo presión contra la superficie. Desde esa posición, comprueba si puedes estirar toda la palma de la mano hacia abajo, aunque no debes hacerlo completamente. Por último, estira los brazos hacia fuera desde los hombros en paralelo respecto al suelo. Enrolla los dedos de uno en uno hacia la palma de la mano, comenzando por el meñique y acabando por el pulgar, hasta cerrar el puño. Primero, enrolla el puño hacia la parte inferior de la muñeca y luego estíralo hacia fuera. Repite este ejercicio varias veces antes de ponerte peso sobre las manos.

Tom resalta que la alineación neutra puede ser útil a la hora de evitar la compresión del túnel carpiano en varias posturas de yoga. La del perro mirando hacia abajo, por ejemplo, si los bíceps están girados hacia dentro, en la misma dirección que los pulgares, suele ser menos dura para las muñecas que si los bíceps están rotados hacia arriba. En esa posición, la pronación del antebrazo es mayor y esto puede comprimir el túnel carpiano.

Si los síntomas son claros, hasta la postura del perro con una buena alineación puede ser demasiado para las muñecas. Ana Forrest recomienda sustituirla por la postura del delfín (figura 13.12a), precisamente la que Gwyneth hace. Ana sugiere que se modifique la chaturanga de modo que las rodillas queden abajo (figura 13.12b) para aliviar peso en las muñecas. También sugiere sustituir la postura de la cobra por la postura del perro mirando hacia arriba con los antebrazos en el suelo (figura 13.12c). Si hasta estas posturas hacen que se te duerman los dedos o sientas un hormigueo, no deberías hacerlas.

Un enfoque holístico sobre el síndrome del túnel carpiano

* Si te duele, sientes hormigueo o se te duermen los dedos por la noche, las férulas pueden ayudarte a no doblar las manos cuando duermes, lo cual precipita los síntomas.
* Los medicamentos antiinflamatorios como el ibuprofeno y el naproxeno pueden aliviar el dolor del síndrome del túnel carpiano, pero no ayudan a llegar a las causas del problema.
* La aplicación de hielo sobre la muñeca puede reducir el dolor y la inflamación.
* Las inyecciones de cortisona pueden reducir los síntomas lo suficiente para permitirte comenzar a hacer yoga y tomar otras medidas diseñadas para poder evitar la cirugía.
* Los masajes profundos, el *rolfing*, la liberación miofascial y otras técnicas manuales pueden ser útiles para ayudar a personas con tensión muscular o adhesiones en el tejido conectivo que rodea el músculo.
* La Técnica Alexander y el Método Feldenkrais sirven para mejorar la postura y los patrones disfuncionales de movimiento que pueden contribuir al síndrome del túnel carpiano.
* La acupuntura puede ser útil y es muy segura.
* La dieta parece tener algún efecto sobre el síndrome del túnel carpiano. Consume alimentos que tiendan a reducir la inflamación y evita los que la aumenten (ver página 151).

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:25:04.

* La vitamina B_6 parece ser útil para los que sufren el síndrome del túnel carpiano, pero es tóxica en grandes dosis. Asegúrate de tratar el tema con tu médico. Aunque los datos científicos son variados, yo he tenido dos alumnos que mostraron notables recuperaciones en síntomas que venían de largo después de comenzar a tomar vitamina B_6. Si después de varios meses con la vitamina tus síntomas no mejoran, quizá no valga la pena continuar.

* Cuando los síntomas han llegado a cierto punto, la mejor opción es la cirugía. La debilidad muscular no causada por el dolor puede ser irreversible. Si los músculos de la eminencia tenar, la montañita carnosa de la palma de la mano, justo bajo la base del pulgar, se atrofian, es que hemos esperado demasiado. La operación, que suele hacerse en la consulta del médico con anestesia local, tiene un índice de éxito muy alto, sobre todo si no se retrasa demasiado. Haz todo lo posible por evitar la operación, pero si está claro que la necesitas, más vale pronto que tarde.

Gwyneth dice que experimentó un alivio casi inmediato con los ejercicios que Tom le recomendó y ha continuado haciéndolos. Antes de empezar con la práctica de asanas, medita y luego hace toda la secuencia de estiramientos y aperturas de muñeca. Gwyneth también trabaja la meditación con respiración cuando tiene tiempo durante el día, aunque sólo sean unos segundos o un minuto. “Lo hago todo el tiempo.”

Cuando Gwyneth fue capaz de cambiar el modo de flexionar la muñeca y permitir que el movimiento proviniera de las dos filas de carpos, también notó diferencias en la postura del perro mirando hacia abajo. “Es más que una sensación de elevación, y permite extender el peso más allá de las manos.” Cuando lo hace como antes, siente que la fila de carpos, en la base de la muñeca (entre las arrugas), ejerce una presión incómoda contra el suelo.

El aumento de la conciencia de Gwyneth con la práctica del yoga también tuvo otros efectos. El contraste entre la calma y la serenidad que halló en la meditación y la práctica del yoga y la sensación que tenía en el trabajo le hicieron darse cuenta de que, aunque la escritura técnica era lucrativa, no era lo que quería para su vida.

Hace años, Gwyneth había empezado a estudiar shiatsu, una técnica japonesa también conocida como digitopresión, pero la dejó por diversas razones. Como parte de su cambio en la vida, decidió finalizar el programa. Como reflejo del cambio que hizo pasando de ser escritora técnica a curar con el shiatsu, Tom dice: “En el curso de cinco, seis, siete años, ha usado los patrones de su lesión como una oportunidad para reflejar y dirigir las opciones de su vida”. En términos de yoga, podríamos decir que Gwyneth aprovechó sus experiencias para encontrar su dharma, el trabajo de su vida o un sentido de objetivo y dirección. Ya ha terminado sus estudios de shiatsu y ha comenzado a tratar pacientes.

OTRAS IDEAS DEL YOGA

Eleanor Williams, profesora del yoga de Iyengar que había sufrido el síndrome del túnel carpiano, ofrece dos ejercicios que pueden hacerse durante la práctica del yoga, así como durante el curso del día para corregir la caída crónica de los hombros hacia delante típica de la gente con el síndrome del túnel carpiano. Al primero lo llama “pulgares de autostopista”. Sentado o de pie, con los brazos a los lados, flexiona los dedos hacia las palmas y saca los pulgares como si estuvieras haciendo autostop. Fíjate en la rotación externa de la parte superior de los huesos del brazo (húmeros) y la resultante apertura del

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:25:04.

pecho. Eleanor también cree que simplemente agarrarse los codos por detrás de la espalda ofrece una apertura similar para los hombros y el pecho. En lugar de estar de pie con los brazos cruzados por delante del pecho como hace mucha gente, ella sugiere que adoptemos el hábito de agarrarnos los brazos por detrás. Si no puedes alcanzarte los codos, cógete una muñeca con la otra mano. El estiramiento del marco de la puerta mencionado en el capítulo 7 también sirve para abrir los hombros y el pecho. La chaqueta de cuerda del capítulo 2 que aparece aquí también es útil en este caso.



Los ejercicios que Tom le enseñó le han permitido seguir creciendo en la práctica del shiatsu casi sin problemas de muñeca. Ella cree que la idea de la alineación neutra del brazo es especialmente útil para sus masajes. Aunque en ocasiones se le ha olvidado y ha sufrido alguna recaída de los síntomas del síndrome del túnel carpiano, el aumento de su conciencia le ha sido útil. En cuanto empieza a sentir hasta el más mínimo síntoma, se acuerda de corregir su alineación y funciona.

Gwyneth también ha sido capaz de enseñar sus ejercicios a algunos de sus clientes, incluido un carpintero que estaba muy preocupado por si podría seguir ejerciendo su trabajo. “Descubrí que tenía exactamente lo mismo que yo, un agarre muscular extremo en los flexores, e hice con él lo que hago conmigo misma, lo cual le funcionó casi inmediatamente.”

Gwyneth dice que ver que puede coger lo que ha aprendido y usarlo para ayudar a otras personas “sienta muy bien”.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:25:04.

SÍNDROME DE LA FATIGA CRÓNICA

Gary Kraftsow empezó a estudiar yoga en la India con T. K. V. Desikachar, hijo del legendario Krishnamacharya, en 1974, cuando era todavía un estudiante universitario. A pesar de que Gary tiene un máster en psicología y religión, su deseo es desmitificar el yoga y hacerlo útil para la gente en el mundo moderno, y también para quienes recurren a él por una enfermedad. La propuesta del viniyoga que él enseña es suave, de movimientos lentos, fluidos y siempre coordinados con la respiración. Resalta la importancia de practicar en casa con sesiones cortas, digamos, de 20 a 30 minutos al día, algo que casi todo el mundo puede encajar en sus ocupadas vidas. Gary desarrolló una tabla de 12 semanas de práctica para un estudio que reveló que el yoga era un tratamiento eficaz contra el dolor de espalda, recientemente publicado en *Annals of Internal Medicine* (ver capítulo 11). Es el fundador y director del Instituto Americano de Viniyoga de Maui, Hawai, el autor de *Yoga for Wellness y Yoga for Transformation*, y realiza talleres y formación de profesores en Estados Unidos e internacionalmente.



Janice Oldenber (un retrato robot de diferentes estudiantes a los que Gary ha enseñado) rondaba los 35 años cuando notó una pérdida gradual de energía. Se lo describió a Gary Kraftsow tras haber pasado dos semanas enferma con fiebres bajas y un estado griposo del que parecía no poder salir. Después de muchos meses con los síntomas, el médico descartó otras causas y, al final, le diagnosticó el síndrome de la fatiga crónica. Un amigo del trabajo llevaba años estudiando con Gary, sabía que había conseguido ayudar a otros que sufrían el síndrome de la fatiga crónica y le recomendó a Janice que lo intentase. Aunque había hecho algo de yoga en su gimnasio antes y le había gustado, no había seguido con ello.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:27:25.

Janice ocupa un puesto bastante importante, en un competitivo ambiente político y básicamente masculino. Como en su oficina hay falta de personal, trabaja muchas horas seguidas. Cuando empezó sus sesiones con Gary, comía fundamentalmente en restaurantes, iba siempre a la carrera y muy rara vez cocinaba en casa. No dormía demasiado, bebía mucho café y, a veces, iba al gimnasio que abría las veinticuatro horas por la tarde o por la noche para hacer ejercicio porque quería perder un par de kilogramos. Gary la describe como "moderadamente deprimida, no se divierte mucho y trabaja demasiado".

La casa de Janice reflejaba el exceso de trabajo que tenía. Admitió ante Gary que había pilas de cosas por todas partes, incluso sobre investigación para su trabajo. Para Gary, esto reflejaba el estado de su mente. "Existe un factor psicológico en el hecho de no limpiar, o en no ser capaz de deshacerse de cosas que se acumulan y conservarlas", lo que él relaciona con el concepto ayurvédico de kapha, el tipo de constitución asociado con la apatía (ver capítulo 4).

Información general sobre el síndrome de la fatiga crónica

El síndrome de la fatiga crónica, a veces también llamado síndrome de deficiencia inmune de la fatiga crónica, es un trastorno enormemente debilitante del que se desconocen las causas. El síndrome de la fatiga crónica parece afectar a múltiples sistemas del cuerpo, entre ellos, el sistema nervioso, el sistema inmune y el sistema hormonal. Cuando empezó a prestársele atención en la década de 1980, algunos pensaron que estaba relacionado con el virus de Epstein-Barr, el mismo que causa la mononucleosis, pero esta teoría no se sostuvo en investigaciones posteriores; otros intentos que relacionaban el trastorno con otros virus o exposiciones tóxicas no fueron concluyentes.

El síntoma principal del síndrome de la fatiga crónica es una fatiga aplastante, a menudo incluso tras un ejercicio mínimo. El síndrome generalmente afecta a personas jóvenes y sanas hasta ese momento y normalmente empieza con síntomas semejantes a los de enfermedades víricas que parecen no desaparecer. Otros síntomas comunes incluyen fiebres bajas, dolor muscular, problemas con el sueño, dificultad para pensar claramente (a veces acompañado de "confusión mental") y dolor de cabeza y de garganta. Por el solapamiento significativo entre estos síntomas y los experimentados por quienes sufren fibromialgia, algunos especulan con que ambos trastornos pueden estar relacionados. Los criterios oficiales para el diagnóstico de los Centros de Control de Enfermedades comprenden una fatiga aguda que no se explica de otra forma por enfermedades como el cáncer o la depresión, presente durante al menos seis meses seguidos. También se exige para hacer el diagnóstico la presencia de cuatro o más de los síntomas comunes mencionados anteriormente. Es importante recordar, sin embargo, que esta definición se realizó para fines de investigación y que una persona puede tener la enfermedad incluso si no presenta todos los criterios.

Como no existen pruebas de laboratorio que confirmen definitivamente el síndrome de la fatiga crónica, algunos médicos dudan sobre si realmente se trata de una enfermedad. A mucha gente se le ha dicho sencillamente que todo está en su cabeza y que el verdadero problema es la ansiedad o la depresión. Aunque la depresión es habitual entre la gente con síndrome de la

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:27:25.

fatiga crónica, estar enfermo (y no ser considerado como tal) puede haberles deprimido, y no al contrario. De hecho, la depresión que caracteriza el síndrome de la fatiga crónica es diferente, por lo general, a la de la depresión clínica (ver capítulo 15). Las personas que sufren de esta última pueden sentirse cansadas, pero también sufrir en general falta de motivación, mientras que las personas con el síndrome de la fatiga crónica a menudo están muy motivadas y frustradas por la incapacidad para hacer lo que quieren. Las personas con el síndrome de la fatiga crónica encuentran placenteras el resto de actividades que todavía pueden hacer, mientras que los que sufren una depresión clínica no suelen sentir placer con nada. A pesar de estas diferencias, toda persona con el síndrome de la fatiga crónica que presente indicios de depresión grave deberá buscar ayuda profesional y recurrir a la psicoterapia y a la medicación con antidepresivos.



Como la fatiga puede estar causada por un amplio número de enfermedades, asegúrate de pasar por un análisis médico exhaustivo antes de que se concluya que tu fatiga está relacionada con el síndrome de la fatiga crónica. Enfermedades como la anemia, el hipotiroidismo, la apnea del sueño e incluso el cáncer pueden causar fatiga, por lo que los médicos normalmente realizarán una serie de pruebas para descartar esas enfermedades. En mujeres y personas mayores, el llamado agotamiento vital puede ser el único síntoma de un inminente ataque al corazón (ver capítulo 19).

Cómo funciona el yoga

El yoga puede ser útil en el síndrome de la fatiga crónica por varias razones. En primer lugar, una práctica de asanas suave estira los músculos y mantiene las articulaciones flexibles sin hacer daño al cuerpo como puede hacerlo un ejercicio de aeróbic demasiado activo. El yoga reconstituyente, los ejercicios de respiración y otros ejercicios de relajación pueden hacerse por lo general sin importar lo cansado que se esté y ayudan a sentirte renovado.

Aunque la causa del síndrome de la fatiga crónica puede resultar de carácter infeccioso, parece que el estrés también tiene algo que ver. Resulta curioso que muchas personas con el síndrome cuentan que habían tratado de abarcar demasiado justo hasta el momento en que estallaron. Esta gente puede haber estado viviendo con el sistema de respuesta al estrés activado la mayor parte del tiempo, hasta que sus cuerpos al final dijeron “ya basta”. La investigación muestra que las personas con el síndrome de la fatiga crónica a menudo presentan anomalías en lo que se conoce como eje HPA, que se refiere al hipotálamo, la pituitaria y las glándulas suprarrenales, tres órganos que coordinan la producción de hormonas del estrés, entre ellas el cortisol. Muchas, aunque no todas, de las personas con síndrome de la fatiga crónica presentan niveles anómalamente bajos de esta hormona del estrés, como si sus glándulas suprarrenales se hubieran debilitado después de años trabajando a toda marcha. Los yoghis creen que estas personas necesitan hacer ejercicios de restauración y de relajación profunda antes de recuperar sus fuerzas.



Una causa habitual de la fatiga que los médicos a veces olvidan tener en cuenta es la medicación. Cientos de medicinas, desde los antidepresivos hasta la medicación para la presión sanguínea, pueden causar fatiga, así que asegúrate de que el médico sepa todas las medicinas que tomas, tanto con receta médica como sin ella. A veces puede solucionar el problema reducir la dosis, sustituirla por otra

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:27:25.

Sea o no cierto el papel del estrés en causar o predisponer para el síndrome de la fatiga crónica, padecer la enfermedad puede ser muy estresante, y el estrés puede empeorar las cosas. Como el yoga es quizá la mejor medida para reducir el estrés que jamás se ha inventado, es probable que sea beneficioso al margen de cuál sea la causa del síndrome de la fatiga crónica. Y como la eficacia del yoga aumenta conforme más tiempo se practica, el yoga ofrece un camino hacia una mejora constante, aunque gradual.

Para mantener el ritmo frenético que puede haber contribuido a su agotamiento, muchas personas con el síndrome de la fatiga crónica se acostumbran a ignorar los mensajes del cuerpo de la necesidad de calmarse y descansar. Como Janice, quizá usen cafeína u otros estimulantes para ayudarse a ignorar las objeciones que ponen sus cuerpos a sus estilos de vida. Para quienes no están acostumbrados a escuchar a su cuerpo, la sensibilidad interna agudizada que conlleva practicar yoga regularmente puede ser especialmente beneficiosa. Cuanto mejor sepas identificar tus estados internos y relacionarlos con cómo te sientes después, más capaz serás de medir cómo te afectan tus actividades (y tener una justificación para decir no a peticiones que, de forma razonable, puedes predecir que serán demasiado). Esto también se aplica al yoga. Al ser más consciente, puedes saber cuándo necesitas cambiar del ejercicio que normalmente haces a uno más reconstituyente.

Ciertos ejercicios de yoga pueden ser útiles para los problemas de sueño que a menudo influyen de forma importante en los síntomas del síndrome de la fatiga crónica. Quienes padecen el síndrome de la fatiga crónica suelen tener dificultades para dormir profundamente, momento en el que los científicos creen que se dan una serie de funciones de restauración. Varios estudios con gente que lleva meditando mucho tiempo han descubierto que al meditar presentan una actividad de onda cerebral que puede realizar algunas funciones de restauración similares a las de un sueño profundo, y su capacidad para funcionar no parece verse tan afectada por la pérdida de sueño por las noches como en quienes no meditan. Ejercicios de yoga como las asanas o trabajar la respiración también pueden mejorar la calidad del sueño (ver capítulo 23).

Gary Kraftsow cree que las pranayamas pueden desempeñar un papel especialmente importante en el síndrome de la fatiga crónica. Según su experiencia con las pranayamas, Gary dice que “parece que hacen que todo el sistema metabólico funcione mejor, con mayor inmunidad, mejor digestión, mejor sueño, más energía, más vitalidad y mejor regulación hormonal. Parece que son un elemento homeostático, para equilibrar todo, y hace que la gente se sienta mejor”.

Al igual que la meditación, muchas pranayamas requieren poco esfuerzo físico. Gary intenta que las pranayamas que enseña sean bastante sencillas. “No pido a casi nadie que haga entrenamientos avanzados controlando además la respiración. Eso es para la gente que tiene tiempo e interés para profundizar en ello. Para la mayoría de los que viven en el mundo real, es un complemento para un estilo de vida sano, y 15 minutos de trabajo con la respiración una o dos veces al día es suficiente. No tienen por qué ser proporciones complicadas o técnicas elaboradas.” Los beneficios, subraya, nacen de la práctica continuada y de la regularidad en el tiempo.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:27:25.

Algunas personas con el síndrome de la fatiga crónica creen que la probabilidad de volver a llevar una vida normal es lejana, que poco pueden hacer para mejorar su situación. El autoanálisis que propicia el yoga puede ayudarte a estar alerta ante este tipo de pensamiento negativo y contraproducente. El estudio de uno mismo, o svadhyaya, abarca también el análisis de tu estilo de vida. ¿Vives de una manera sana? ¿Duermes lo suficiente? ¿Comes siempre a la misma hora? ¿Comes alimentos nutritivos? ¿Combinas el trabajo con el placer?

Los yoghis creen que encontrar el dharma, saber qué deberías estar haciendo con tu vida, puede ser vital para recuperarse del síndrome de la fatiga crónica. Con el autoanálisis y una mayor sensibilidad, quizá te des cuenta de que tu trabajo, tu pareja o tu situación no es adecuada para ti. La tranquilidad mental que el yoga potencia ayuda a sintonizar con los mensajes que quizá antes eras incapaz de oír por el ruido de fondo que tenías tan alto. Tú decides qué hacer con esta información. El yoga sólo te ayuda a ponerte en contacto con ella.

Por último, existe un aspecto social del yoga. Debido a su agotamiento, muchas personas con el síndrome de la fatiga crónica dejan actividades que antes disfrutaban para dirigir toda la energía que les queda a su trabajo. Estar con gente, hacer nuevos amigos y crear una relación con un profesor puede ayudar a aliviar el aislamiento. Esto es a lo que los yoghis llaman sangha, comunidad, y puede ser una poderosa herramienta de curación.

Las pruebas científicas

Hasta el momento, ninguna investigación ha estudiado la eficacia del yoga frente al síndrome de la fatiga crónica. Hasta la fecha, las mejores pruebas proceden de una investigación de prospección de dos años publicada en la *Journal of Clinical Psychiatry*. El Dr. Arthur Hartz y su equipo de la Universidad de Iowa encuestaron a 155 personas con fatiga crónica por causas desconocidas sobre qué medidas, tanto alternativas como convencionales, estaban usando para tratar sus síntomas. Los investigadores compararon luego las respuestas con los cambios en los niveles de fatiga, la depresión y otros síntomas evaluados por cada una de las personas a los 6 y a los 24 meses. Al inicio del estudio, los sujetos habían sufrido fatiga durante una media de 6,7 años. Entre las soluciones que las personas intentaron durante los dos años que duró el estudio se encontraban las hierbas, los suplementos dietéticos, la prescripción de medicamentos, cambios en el estilo de vida y el yoga. Para sorpresa de los investigadores, cuando se interrogó a los sujetos al final de la investigación, el yoga resultó ser la propuesta más eficaz de todas y la única con beneficios estadísticamente significativos. Entre los que practicaban yoga, tanto a los 6 como a los 24 meses, el 25% informó de mejoras "sustanciales" en la fatiga en comparación con una media de sólo un 8% entre los que probaron otras medidas. Sólo el 5% de los que hacían yoga notaron un empeoramiento importante en la fatiga a los 2 años, en comparación con el 10% de los que no hacían yoga. Del mismo modo, el único tratamiento que pronosticaba una mejora en los síntomas depresivos pasados los dos años era el yoga.

El enfoque de Gary Kraftsow

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:27:25.

Para analizar a sus clientes, afirma Gary, “me inspiro enormemente en lo que yo llamo el modelo Pancha Maya, que procede de la *Taittriyha Upanishad*”. Gary se refiere al modelo de yoga que considera que cada persona está hecha de cinco capas o fundas (ver tabla 14.1), empezando por el exterior, con el cuerpo, y yendo progresivamente hacia dentro hasta la capa de la felicidad.

TABLA 14.1 EL MODELO PANCHA MAYA, LAS CINCO CAPAS DEL SER HUMANO DES-CRITAS EN LA *UPANISHADS*. ALGUNOS YOGHIS LLAMAN A ESTAS CAPAS KOSHAS

CASTELLANO	SÁNSCRITO
El cuerpo	Annamaya
Energía	Pranamaya
La mente inferior	Manomaya
La mente superior	Vijnanamaya
Felicidad	Anandamaya

Empezando con el cuerpo, annamaya, Gary cree que algunas personas con el síndrome de la fatiga crónica tienen problemas en el cuello, los hombros y la espalda, y que estos problemas estructurales influyen en qué asanas recomienda. En el caso de Janice, diseñó una secuencia de asanas para tratar su descubrimiento de que “tenía un problema de caderas, una distensión crónica del hueso sacro debida a una desviación congénita de la cadera. Su cadera izquierda era extremadamente móvil y sufría muchos dolores de cadera sin origen específico”. Gary también acostumbra hacer muchas sugerencias sobre el estilo de vida. A Janice, le recomendó beber menos café y dormir más. También le sugirió que cambiase la forma de hacer ejercicio, y que hiciera los ejercicios cardiovasculares por las mañanas, cuando estaba más descansada, en lugar de tras un día entero de trabajo. También le aconsejó que tuviera un horario más estable, ya que sus sesiones en el gimnasio eran bastante esporádicas.

Para trabajar la capa de la energía, pranamaya, Gary les hace a los pacientes preguntas relacionadas con sus niveles de energía por la mañana y por la tarde, y sobre si su sueño es reconstituyente. “Después de esto”, dice, “paso a la manomaya. Una de las cosas que he observado en los pacientes con fatiga crónica es que casi siempre hay algo que no les hace felices en sus vidas. Lo que trato de hacer es encontrar cosas en las que estén interesados para estimular su interés, su motivación”. Gary descubrió que a Janice le encantaba modelar en arcilla. “Es muy bueno para ella, pero casi nunca tenía tiempo para ello, así que la animé a hacerlo.” Como la capa manomaya está relacionada con la educación, él anima a sus pacientes a aprender todo lo que puedan sobre la enfermedad, y sobre la relación entre su estilo de vida y la enfermedad. Quiere que entiendan hasta dónde el ejercicio es sano y cuándo es excesivo. Si tienen problemas digestivos, intenta explicarles su posible relación con la dieta.



Tal vez pienses que no tienes tiempo para dedicarte a aficiones que sólo te aportan placer, pero la profesora de yoga Ana Forrest cree que pueden ser esenciales para la curación. Una de sus alumnas con el síndrome de la fatiga crónica “deseaba desesperadamente ser pintora”, pero tenía hijos y un marido sin una fuente de ingresos estable.Antes de derrumbarse, ella había sido el sostén de la familia,

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:27:25.

por lo que había dejado sus necesidades de lado.Ana le dijo que pintar cada día era "parte de su rehabilitación.Así que no es algo que hacer sólo cuando tengas tiempo o todo el mundo ya tenga lo que necesita".Aunque Ana sentía que sería crucial para una posible recuperación, decía que "era como si necesitase escuchar su confirmación de tener permiso para cumplir con algo tan 'poco importante' como sus sueños".

El siguiente nivel al que Gary se enfrenta, vijnanamaya, "tiene que ver con los valores de las personas y la dirección de sus vidas, con qué es importante para ellos". Intenta entender la estructura emocional de sus alumnos, en concreto sus patrones. Janice dice que estaba saturada de trabajo. Siempre le rondaba en la cabeza la idea de dejarlo. "Cuando tienes un trabajo que no te gusta, estás explotado y estás siempre pensando en dejarlo, no está tan integrado en tu vida como parece. Es lo mismo que cuando tienes una relación y siempre estás pensando en terminarla".

En último lugar, Gary intenta ayudar a sus pacientes a tratar la dimensión anandamaya. "Trato de ayudarles a volver a conectar con fuentes de alegría o alimentación, que pueden tener o no un sabor espiritual. Muchas personas en nuestra sociedad no tienen una iglesia o un dios, pero todo el mundo puede encontrar algo que le haga feliz. Yo intento ayudarles a volver a conectar con ello."

Como es obvio, la fórmula terapéutica de Gary va más allá de las asanas y las pranayamas. Sabiendo lo ocupada que Janice estaba, Gary trató de darle unos ejercicios de yoga para casa que fuera posible dividirlos en dos sesiones cortas de 15 o 20 minutos. La primera, diseñada para la mañana justo antes de irse al trabajo, servía para estimular. Creó la sesión de la tarde para ayudarle a relajarse y desconectar del día, descargar la tensión del cuello y los hombros y mejorar la calidad del sueño.

Gary utilizaba tanto las pranayamas como el control de la respiración en las asanas para aumentar "la capacidad umbral" de Janice que, según él, estimula la función inmune. Con capacidad umbral se refiere a la duración de las distintas fases de la respiración, la inspiración, la espiración y las pausas entre ellas.

A continuación aparecen las secuencias de posturas e instrucciones que Gary diseñó para Janice.

PRÁCTICA DE LA MAÑANA

EJERCICIO #1. **POSTURA DE PIE EQUILI-BRADA (samasthiti).** Ponte de pie (figura 14.1a), inspira y levanta los brazos (figura 14.1b). Aguanta la respiración mientras cuentas hasta dos. Entonces, espirando, baja los brazos lentamente. Repítelo otra vez. A la tercera y cuarta, aguanta la respiración mientras cuentas hasta cuatro después de la inspiración. En la quinta y sexta veces, aguanta la respiración hasta contar hasta seis.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:27:25.

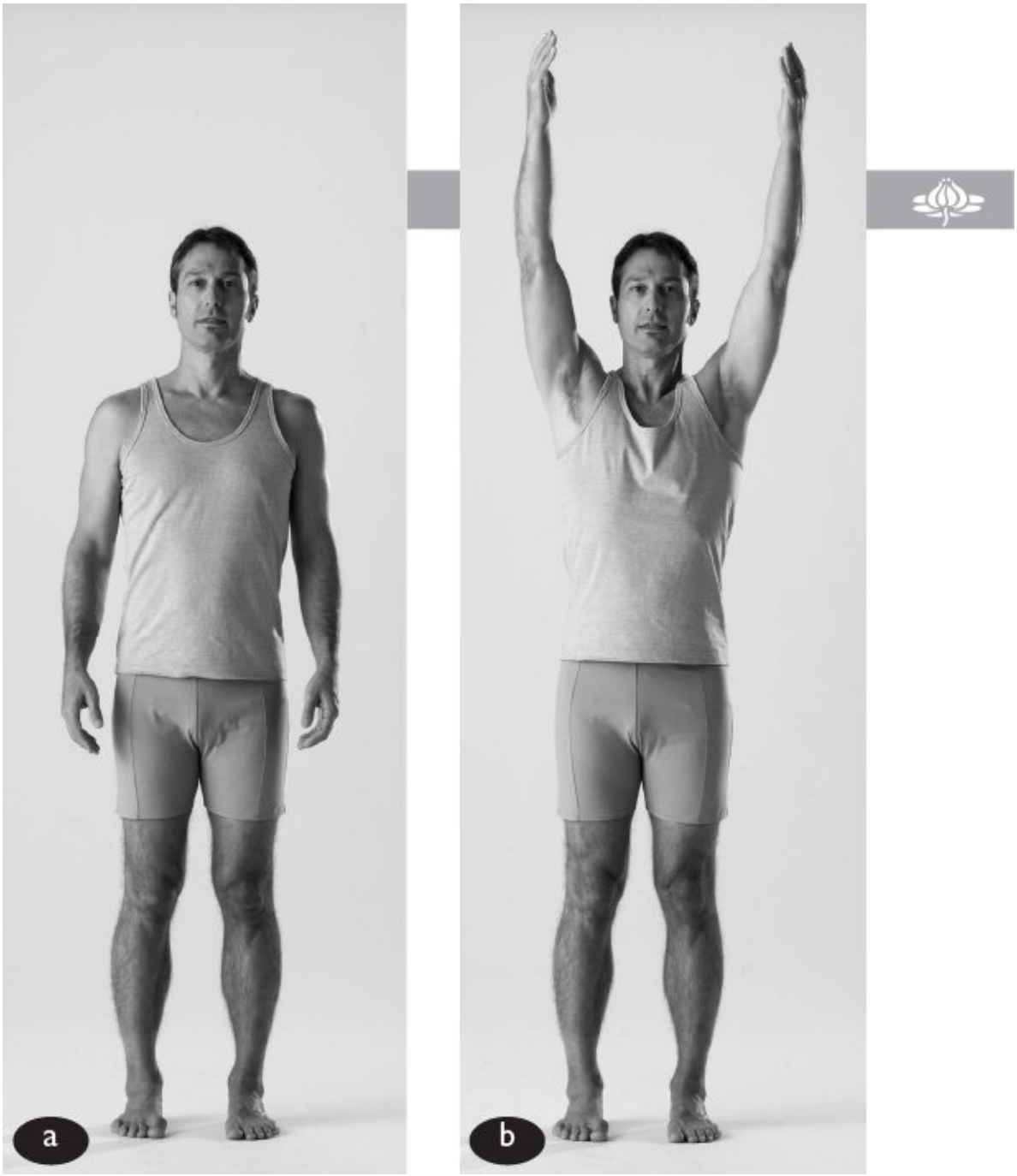


Figura 14.1

Cuando Janice fue fortaleciéndose, Gary sustituyó la postura de la montaña (tadasana) por la postura de pie equilibrada. En la postura de la montaña, te pones de puntillas inspirando y levantas los brazos hacia arriba. Espirando, bajas los brazos y los talones a la vez lentamente. Ten en cuenta que a lo que Gary llama postura de la montaña es diferente de la postura del mismo nombre en otras tradiciones de yoga (esto ocurre en muchas posturas de viniyoga).

EJERCICIO #2. **FLEXIÓN HACIA DELANTE DE PIE (uttanasana).** Empieza de pie con los brazos estirados. Espirando, extiende los brazos hacia fuera y hacia arriba (figura 14.2a). Después, con la siguiente espiración, baja los brazos hacia ambos lados e inclínate hacia delante hasta tocar el suelo, manteniéndote abajo durante una respiración completa (figura

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:27:25.

14.2b). En la siguiente inspiración, extiende los brazos a ambos lados y después por encima de la cabeza al reincorporarte. Repite la serie una vez más, manteniéndote en la flexión durante una respiración. En la tercera y la cuarta veces, realiza dos respiraciones completas en la flexión. En la quinta y la sexta, realiza tres respiraciones en la flexión. Gary le dijo a Janice que si estaba especialmente cansada, colocase las manos a los lados entre una serie y otra, en lugar de mantenerlas sobre la cabeza.

Como Janice tenía la parte superior de la espalda cifótica (curvada), Gary adaptó la postura tradicional y le pidió que levantase el pecho y extendiese los brazos hacia los lados mientras inspiraba al abandonar la flexión (figura 14.2c). Poner los brazos a los lados le permitía usar los omóplatos para lograr una mayor apertura en la parte superior de la espalda. “En la inspiración” le indicó, “levanta el pecho ligeramente como si estuvieses tumbada boca abajo haciendo la cobra –sólo ligeramente. No tienes que levantarlo mucho, sólo lo suficiente para generar algo de movimiento en la parte superior de la espalda”.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:27:25.



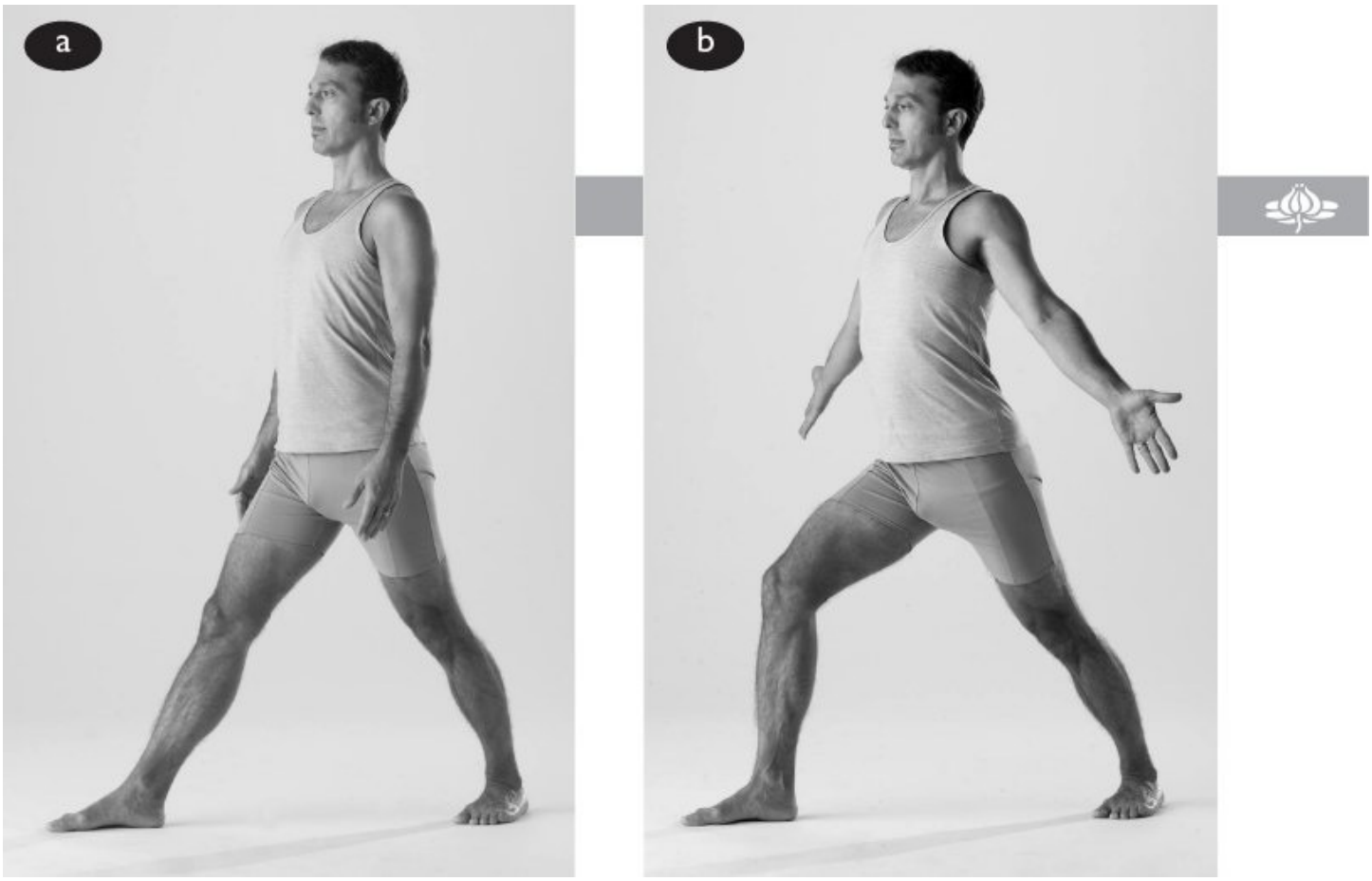




Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:27:25.

Figura 14.2



Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:27:25.



Figura 14.3

EJERCICIO #3. **POSTURA DEL GUERRERO I (virabhadrasana I).** Ponte de pie y coloca un pie delante y otro detrás de manera que queden separados a una distancia de casi un metro, con la cadera hacia delante (figura 14.3a). Inspirando, flexiona la rodilla adelantada y levanta los brazos colocándolos como si fueran las manillas del reloj en las cuatro y las ocho, con las palmas de las manos hacia delante (figura 14.3b).

Mantén la postura y aguanta la respiración mientras cuentas hasta dos, y después vuelve a la posición inicial espirando. En la siguiente serie, inspira y repite la postura con los brazos en las dos y las diez, las palmas de las manos hacia delante (figura 14.3c), aguantando la respiración hasta contar dos, y después espira mientras vuelves a la posición inicial. En la última serie, inspira y repite la postura con los brazos en las doce, con ambas palmas enfrentadas (figura 14.3d), aguantando la respiración hasta contar dos y espirando mientras vuelves a la posición inicial.

En las tres versiones de la postura, al flexionar la rodilla, deja que los hombros se coloquen por delante de la cadera, arqueando hacia dentro la parte superior del pecho, sin exagerar la

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:27:25.

curva normal de la parte inferior de la espalda. Los omóplatos se juntarán. Repite las tres versiones aguantando la respiración hasta contar cuatro tras la inspiración. Después, repite las tres versiones de la postura aguantando la respiración hasta contar hasta seis tras la inspiración.

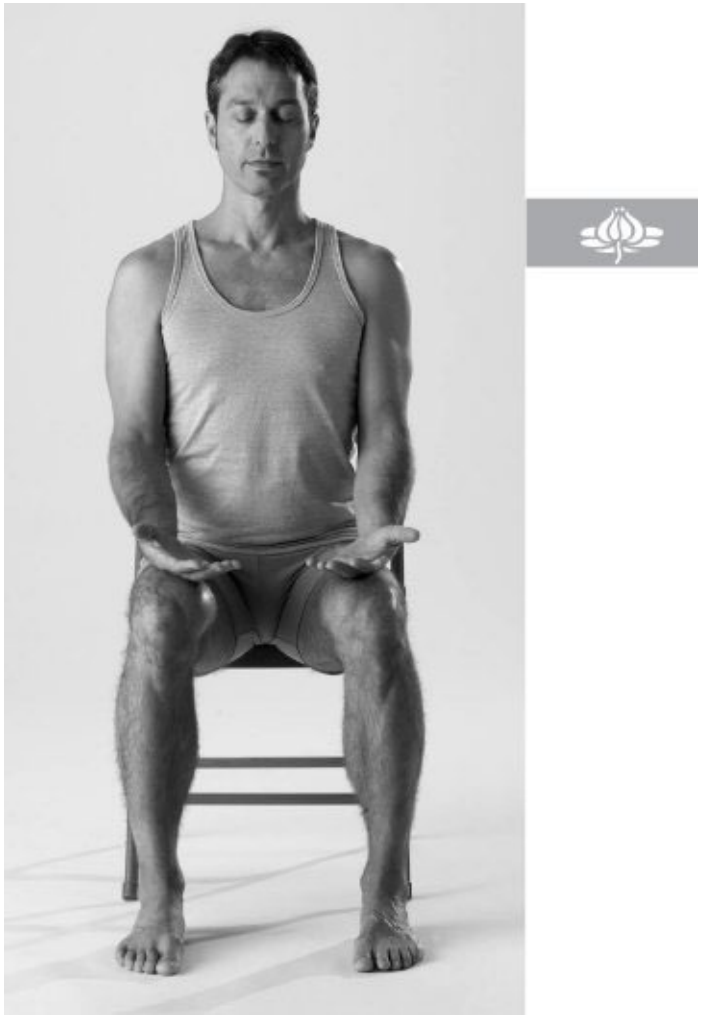


Figura 14.4

En ningún momento durante esta secuencia de nueve repeticiones debe haber tensión en la respiración. Si Gary notaba que Janice tenía cualquier dificultad para aguantar la respiración, le decía que lo dejase. Por ejemplo, en lugar de decirle que aguantara la respiración hasta contar hasta dos, cuatro y seis, lo cambiaba a uno, dos y tres. Si te sientes incómodo, también puedes contar un poco más rápido. Únicamente, procura hacerlo siempre a la misma velocidad en todas las repeticiones.

Al flexionar la rodilla adelantada y levantar los brazos, Gary hacía que Janice se inclinase ligeramente por delante de la cadera para reducir la compresión de la parte inferior de la espalda y aumentar la apertura de la parte superior de la columna. Para permitir la apertura de la parte superior de la columna, también le decía que juntase los omóplatos cuando levantaba los brazos. El objetivo de estas dos instrucciones era ayudarle a contrarrestar la curvatura de la parte superior de su espalda.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:27:25.

EJERCICIO #4. **DESCANSO SENTADO.** Como una alternativa a la postura del cadáver (savasana), siéntate erguido en una silla de tres a cinco minutos (figura 14.4). Sin hacer ningún esfuerzo por cambiar nada, simplemente nota cómo respiras.

EJERCICIO #5. **INSPIRACIÓN EN DOS FASES (krama pranayama).** Empieza sentándote en el suelo en una postura cómoda (figura 14.5). Las personas menos flexibles pueden hacer este ejercicio sentadas en una silla. Fase uno: inspira contando de uno a cuatro, expandiendo el pecho, y aguanta la respiración contando hasta cuatro. Fase dos: inspira del todo contando hasta cuatro, expandiendo la cavidad abdominal, y aguanta la respiración contando otra vez hasta cuatro. Espira mientras cuentas hasta doce.



Figura 14.5

Hasta que te encuentres cómodo con la inspiración en dos fases, puedes hacer la inspiración en tres fases. Fase uno: inspira con el pecho mientras cuentas hasta tres y aguanta hasta contar otra vez hasta tres. Fase dos: inspira con la parte superior del abdomen hasta contar hasta tres y aguanta la respiración contando otra vez hasta tres. Fase tres: inspira con la parte inferior del abdomen y el suelo pélvico hasta contar hasta tres y aguanta contando hasta tres, y después espira mientras cuentas hasta doce. Este ejercicio de respiración tiene que ser tanto energético como relajante.

PRÁCTICA DE LA TARDE

EJERCICIO #1. **FLEXIÓN HACIA DELANTE DE PIE (uttanasana).** Igual que en el ejercicio de la mañana.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:27:25.

EJERCICIO #2. **POSTURA DEL TRIÁNGULO INVERTIDO (parivrtta trikonasana).** Empieza de pie con los pies rectos hacia delante y separados el uno del otro unos 70 centímetros (figura 14.6a). En una espiración, gira el tronco, coloca la mano derecha en el suelo entre los pies y estira el brazo izquierdo hacia arriba. Al estirar el brazo, gira la cabeza hacia el suelo (figura 14.6b). En la siguiente inspiración, estira el brazo por delante de la cabeza y gira la cabeza hacia arriba (figura 14.6c). En la siguiente espiración, vuelve a la postura anterior, con el brazo hacia arriba y la cabeza hacia abajo. Después vuelve a la posición inicial mientras inspiras. Repite esta postura tres veces hacia cada lado, alternándolos.



Figura 14.6

EJERCICIO #3. **POSTURA DEL RAYO (vajrasana).** Empieza poniéndote de rodillas en una postura erguida con los brazos levantados (figura 14.7a). Al espirar, flexiona las caderas y las rodillas para ponerte de rodillas, extendiendo los brazos por detrás de la espalda (figura 14.7b). Inspirando, vuelve a levantarte y sube de nuevo los brazos hacia arriba. Repítelo seis veces. Ten en cuenta que esta postura se parece a la que llaman postura del niño en otras tradiciones.

EJERCICIO #4. **ROTACIÓN EN DECÚBITO SUPINO (jathara parivrtta).** Empieza

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:27:25.

tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas hacia el pecho y los brazos extendidos sobre el suelo (figura 14.8a). En una espiración, baja las rodillas hacia el lado derecho, hacia el suelo (figura 14.8b). Mantén la postura durante una respiración, después inspira y vuelve a la posición inicial. Repítela hacia el lado izquierdo. Repite la secuencia completa manteniéndola durante dos respiraciones hacia cada lado y, después, repite la secuencia de nuevo manteniéndola durante tres respiraciones hacia cada lado.



Figura 14.7

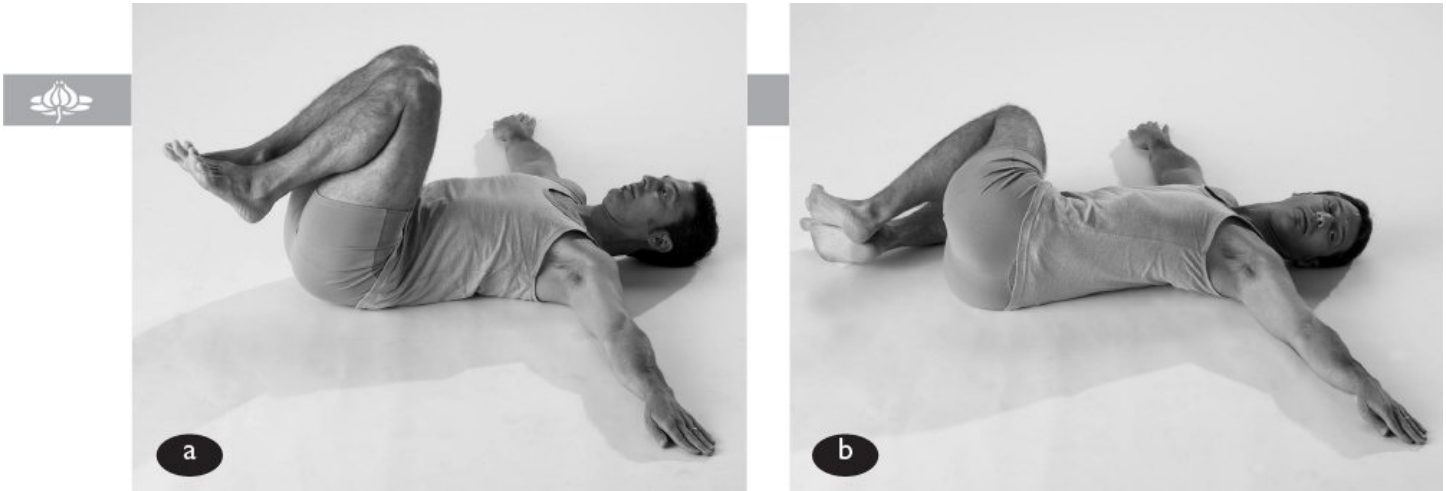


Figura 14.8

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:27:25.

EJERCICIO #5. **POSTURA DE LOS VIEN-TOS CON LAS PIERNAS ELEVADAS (apanasana hasta supta padangusthasana modificada).** Empieza tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas hacia el pecho y las manos detrás de las rodillas (figura 14.9a). Inspirando, estira las piernas y continúa con las manos detrás de las rodillas (figura 14.9b). Mantén las piernas levantadas durante una respiración, después espira y vuelve a la posición inicial. En una segunda serie, mantén las piernas levantadas durante dos respiraciones. En una tercera, mantén las piernas levantadas durante tres respiraciones.

Observa que apanasana en la tradición del viniyoga se parece a lo que en otros estilos de yoga se llama pavanmuktasana.

EJERCICIO #6. **POSTURA DEL CADÁVER (savasana).** Túmbate boca arriba, con las manos y los pies relajados hacia ambos lados, y los ojos cerrados, entre tres y cinco minutos.

EJERCICIO #7. **PRANAYAMA SENTADO, alargando la espiración.** Siéntate en una postura cómoda. Cuando estés preparado, inspira mientras cuentas hasta tres y después espira mientras cuentas hasta ocho. Hazlo tres veces más. En las series de la cinco a la ocho, espira mientras cuentas hasta diez. En las series de la nueve a la doce, espira mientras cuentas hasta doce. Este ejercicio de respiración en el que se alarga progresivamente la espiración tiene que ser profundamente relajante.

Una práctica que Gary recomienda a menudo a las personas con el síndrome de la fatiga crónica que también están deprimidas es la chandra bhedana pranayama. Para hacerlo, inspira por el orificio nasal izquierdo, aguanta la respiración y después, lentamente, espira por el derecho. “Aparece un tipo de impulso emocional al aguantar la respiración después de inspirar, y un efecto calmante con una espiración larga”, observa Gary. Sin embargo, hacer la técnica chandra bhedana de manera correcta –incluyendo las posiciones de los dedos para tapar parcialmente el orificio por el que respiras mientras tapas del todo el otro– es delicado y es mejor aprenderlo con un profesor bien formado.

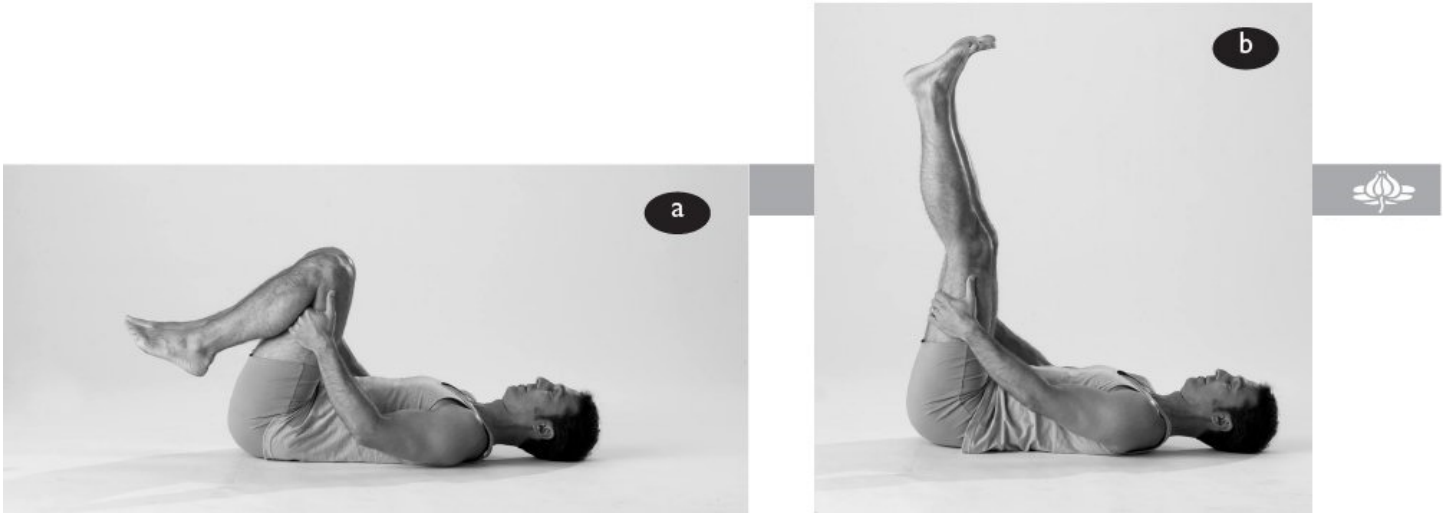


Figura 14.9

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:27:25.



Figura 14.10



Figura 14.11

Además de las asanas y las pranayamas, Gary pensó que los cantos de yoga serían terapéuticos para Janice. Pero en lugar de enseñarle cantos para usarlos en sus ejercicios de casa, le dijo que fuera a los kirtans, actos públicos en los que grupos de gente cantan mantras al estilo llamada y respuesta, ya que quería animarla a aumentar su vida social.

OTRAS IDEAS DEL YOGA

Ciertos ejercicios de restauración que enseña B. K. S. Iyengar pueden ser útiles para la fatiga en general y para el síndrome de la fatiga crónica en particular (ver capítulo 3). En concreto, una variación de la postura del puente con apoyo (setu bandha sarvangasana), también llamada de cojines cruzados, es una extensión hacia atrás suave y pasiva que puede ayudarte a aliviar la fatiga. Si no tienes dos cojines, unas mantas dobladas o un bloque pueden servir como cojín inferior. Puedes mantener esta posición durante cinco minutos o

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:27:25.

más.



Contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones

Gary adapta cuidadosamente la intensidad de los ejercicios al nivel de energía del alumno. “En casos extremos, la asana es mínima”, dice. “Quizá consista en sentarse en una silla, hacer la virabhadrasana de pie y sentarse de nuevo en la silla, hacer después algún ejercicio de respiración y tumbarse a descansar. Esto puede ser todo el ejercicio. Cuando se fortalecen, el ejercicio puede ir aumentándose.”

En general, las personas fatigadas deben evitar posturas enérgicas como las flexiones hacia atrás completas. También deben evitar mantener las posturas demasiado tiempo. Cansa menos colocarse y abandonar las posturas. De hecho, una razón por la que el viniyoga puede ser especialmente adecuado para alguien con el síndrome de la fatiga crónica es por su énfasis en estar constantemente colocándose y abandonando las posturas; casi nunca se mantiene una única postura durante más de un par de respiraciones. Otras formas de modificar un ejercicio para reducir el cansancio que produce pueden ser añadir pausas entre posturas, intercalar la savasana y utilizar apoyos como almohadillas y mantas para las posturas más pasivas y relajantes.

Uno de los mayores riesgos para las personas con el síndrome de la fatiga crónica que usan el yoga de forma terapéutica es emocionarse demasiado y hacer mucho muy pronto, lo que puede precipitar un rebrote de los síntomas. El mejor plan consiste en comenzar con una actividad moderada, basada en cómo te sientes, y después ir aumentándola lentamente a lo largo de las semanas y los meses. También es conveniente adecuar cuánto se hace diariamente a cómo uno se siente. Si un día te sientes más cansado que de costumbre, vuelve a reducir la práctica y a hacer ejercicios más suaves y de restauración. Incluso algunas técnicas activas de pranayamas pueden ser demasiado si estás agotado.

Algunas personas con el síndrome de la fatiga crónica sufren molestias conocidas en medicina como hipotensión ortoestática; cuando te sientas o te levantas rápidamente, la presión sanguínea no se adapta a tiempo y te mareas. Beber suficiente líquido para mantenerse bien hidratado puede ayudar, como también puede hacerlo ser cuidadoso al hacer los

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:27:25.

movimientos lenta y conscientemente, tanto en la vida diaria como en las asanas. Si te mareas en una postura, abandónala y relájate en savasana o en otra posición cómoda con la cabeza situada por debajo del corazón hasta que te sientas mejor. Los alumnos de Gary que tienden al mareo –incluidos los que padecen el síndrome de la fatiga crónica, hipotensión o hipotiroidismo (actividad insuficiente de la glándula tiroides)– evitan posturas como la flexión de pie (uttanasana), donde la cabeza se queda suspendida, y la sustituyen por la utkatasana (postura de la silla, ver página 148), cambiando de una postura de pie a una medio en cuclillas. Estos síntomas pueden mejorar con el tiempo si se practica con regularidad. Algunos profesores de yoga han visto que practicar inversiones de forma regular también puede ayudar frente a la hipotensión postural. Para las personas con poca energía, las versiones con apoyo de estas posturas, como la postura sobre los hombros con una silla (ver página 298) y la postura sobre la cabeza colgando de cuerdas, aportan beneficios parecidos con poco esfuerzo.

Un enfoque holístico sobre el síndrome de la fatiga crónica

* No existe un tratamiento específico para el síndrome de la fatiga crónica en la medicina convencional, en parte debido a que nadie ha descubierto la causa del problema. Se han probado varios tratamientos, entre ellos los medicamentos con cortisona, pero estos fármacos tienen efectos secundarios importantes y hasta el momento los resultados han sido diversos, en los mejores casos.

* Una propuesta desde varias perspectivas que incluye ejercicios suaves, cuidados para mejorar el sueño y una terapia cognitiva conductual para aprender a manejar estrategias parece en cierto modo poder ayudar.

* Las personas con el síndrome de la fatiga crónica en muchas ocasiones consideran útiles los grupos de apoyo, aunque si algún miembro del grupo es pesimista sobre la posibilidad de recuperarse, la experiencia puede ser contraproducente.

* El ejercicio puede ser una espada de doble filo. El exceso puede contraatacar, causando mayor fatiga, pero no hacer nada es incluso peor, ya que genera una pérdida total de forma física, niveles más altos de depresión y ansiedad, y un sueño de menor calidad. Para evitar un rebrote completo de los síntomas, intenta adecuar la intensidad del ejercicio a tu nivel de energía para así ganar resistencia.

* Una dosis baja de antidepresivos tricíclicos parece mejorar el sueño reconstituyente (fase 4), incluso en personas con el síndrome de la fatiga crónica que no estén deprimidas.

* La acupuntura es muy segura y puede reducir los síntomas.

* El masaje terapéutico y otras formas de técnicas manuales pueden reducir el estrés y aliviar el dolor.

* La hidroterapia con baños calientes, el hidromasaje y el aeróbic acuático suave pueden tener los mismos beneficios.

* En sistemas médicos tradicionales como el ayurveda y la medicina tradicional china, hay una serie de tónicos herbales que se considera que aumentan los niveles de energía. Dichas hierbas, como el ginseng, el ginseng siberiano (que en realidad no es ginseng, sino una especie que no está relacionada) y el ashwagandha, pueden aumentar los niveles de energía y son por lo general enormemente seguras. Quizá se requieran dos o tres meses para notar su eficacia. En lugar de recetarse uno mismo estos tratamientos, es mejor consultar a un especialista en ayurveda o en medicina tradicional china.

* El suplemento dietético Coenzima Q10, un componente natural de las células del cuerpo, es seguro y puede aumentar la energía.

* Una mayor regularidad en el ritmo de las comidas puede ser beneficiosa.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:27:25.

* El consumo de ácidos grasos esenciales, incluidos los ácidos grasos omega-3, que se encuentran en las semillas de linaza y en el marisco, puede ayudar, aunque las pruebas no son concluyentes.

* Los hidratos de carbono simples pueden elevar los niveles de insulina, lo cual provoca una fuerte caída del azúcar en sangre y aumenta la fatiga. Los hidratos de carbono complejos son una opción mejor.

* El alcohol puede hacer que nos quedemos dormidos, pero no ha de emplearse para este propósito porque hace que el sueño se interrumpa y se descanse menos.

* Aunque puede ser tentador emplear la cafeína para recibir energía de forma temporal, puede empeorar la fatiga.Algunos piensan que una taza de café por la mañana no causa problemas.

* En general, con éstos y con cualquier remedio, el yoga nos aconseja que confiemos en nuestras propias experiencias para saber lo que nos funciona.

Janice disfrutaba de las asanas y pranayamas que Gary le enseñó, y también descubrió que disfrutaba de los cantos religiosos sánscritos a los que le sugirió que acudiese. Como Gary había predicho, ir a los kirtans, con participantes como Krishna Das, se convirtió en una forma de que aumentase su vida social.

El yoga, visto de forma exhaustiva, fue sólo una parte de lo que Gary le prescribió. Casi siempre mantiene con sus alumnos negociaciones sobre sus estilos de vida. Una de las primeras cosas que le pidió a Janice que hiciese fue que destinase un lugar aparte en su casa para sus ejercicios de yoga. Creía que necesitaba limpiar y organizar su casa para así poder aclarar su mente. Trató de que fuese más regular con las horas de las comidas, más consciente sobre lo que comía y más moderada en las cantidades. “También la animé a que hiciese los ejercicios durante el día”, dice, “y no a las tres de la mañana”. La sugerencia principal respecto a su estilo de vida fue “trabaja menos y disfruta más. La animé a sacar tiempo para poder hacer las cosas que le gustaban”, como modelar en arcilla, hacer excursiones y pasar tiempo en la playa los fines de semana. Al final, Janice se acostumbró a ir al gimnasio por la mañana, en lugar de hacer yoga, y por la tarde hacer sus ejercicios de yoga, lo que la ayudaba a dormir. Si no tenía tiempo de ir al gimnasio por la mañana, hacía unas breves asanas antes de ir a trabajar.

Las pranayamas que Gary hizo con Janice la volvieron más consciente de su respiración y, al final, terminó aplicando también este conocimiento a sus sesiones de gimnasio. Por ejemplo, Gary la animó a respirar profundamente cuando usase la máquina de ejercicios elíptica y a hacer que el número de pasos que daba con cada respiración fuera constante. Esta sugerencia funcionó. Una vez que empiezas este camino, dice, la respiración lo cambia todo, “todo es más fuerte y mucho más eficaz”. Es obvio que también transmite la sabiduría del yoga a algo que la mayoría de la gente hace sin pensar.

Después de trabajar con Gary por temporadas durante más de dos años, Janice se enfrenta a su enfermedad mucho mejor. Se cuida mucho más y ha perdido algo de peso. También tiene más amigos, es más activa socialmente y pasa tiempo en contacto con la naturaleza los fines de semana. Por encima de todo, está menos deprimida, duerme mejor y tiene más energía.

Aunque sigue trabajando mucho y teniendo una relación amor odio con su trabajo, “valora más su vida”.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 19:27:25.

DEPRESIÓN

Patricia Walden padeció depresión clínica entre los veinte y los treinta años. Probó la psicoterapia individual y en grupo, la hipnosis y la medicación, y todo esto la ayudó hasta cierto punto. “Pero me quedaba con un sentimiento de vacío, una sensación de que tenía que haber algo más”, dice. Cuando conoció a B. K. S. Iyengar en 1977, “hubo algo sobre su método de enseñanza, desde el primer día, que me llegó directamente. Sus enseñanzas de algún modo se saltaron el cerebro y fueron directas a mi corazón. La primera clase con él, me dijo: ‘Si mantienes las axilas abiertas, nunca te deprimirás’. Me pareció que tenía mucho sentido”. Describe el haber descubierto cómo el cuerpo puede influir en la mente como “un minimomento de iluminación para mí, que de hecho fue un cambio en mi vida. Desde ese momento empecé a ver la práctica del yoga como un modo para ayudarme a enfrentarme a la depresión y, en concreto, al vacío que había sentido a menudo a lo largo de mi vida”. Patricia es uno de los dos profesores veteranos y experimentados del yoga de Iyengar en Estados Unidos y es conocida por sus vídeos de yoga, éxitos de ventas. Enseña en la zona de Boston e internacionalmente.



Carrie Benson (no es su nombre real) tuvo su primer contacto con el yoga cuando realizó el programa del Instituto Médico de Mente y Cuerpo en la Facultad de Medicina de Harvard para ayudarle a combatir el dolor de estómago causado por la acidez. “Esto ocurrió en 1998, y fue increíble. Cambió mi vida, me introdujo en el yoga, que continué practicando.” Poco después, empezó su clase en el centro de yoga de Patricia Walden. “Había hecho danza mucho tiempo, por lo que cuando empecé con el yoga me resultó en cierto modo familiar”, aunque descubrió que incluía algunos “elementos que eran muy diferentes y mucho más gratificantes”.

Durante toda su vida, Carrie había tenido detrás a su madre forzándola a triunfar. Madre

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:24:25.

soltera e inmigrante de primera generación, creía firmemente en la educación. Carrie cumplió los sueños de su madre, al final se licenció en Derecho y siguió estudiando un doctorado en antropología, que ahora está terminando. Cuando Carrie llevaba ya varios años practicando yoga, sin embargo, una depresión profunda desencadenada al ver la película *Billy Elliot* le hizo cuestionarse la elección de su carrera. Ver la película –la historia de un chico de un pueblo minero de Inglaterra fascinado por la danza, a pesar de ser algo totalmente inaceptable en su entorno cultural– hizo resurgir los sentimientos de pérdida que había experimentado cuando su ambiciosa madre le hizo dejar la danza, que había sido su primer amor, por una carrera que fuera más práctica y lucrativa. El chico de la película lucha por convertirse en bailarín y su padre, finalmente, acepta apoyarle. "Vi mi propia vida en esa película, con un final equivocado, y para mí fue una crisis total."

La depresión posterior no era la primera que Carrie sufría. "Había tenido una depresión por primera vez en la adolescencia, o tras la pubertad. Es algo que me viene de familia. Mi abuela sin duda también la sufrió, pero nunca se le diagnosticó o trató. Para mi familia, era una vergüenza admitirlo. Soy de origen británico; ser impasible, salir adelante sin ayuda de nadie y ejercitar la voluntad te harán sentirte mejor." Pero Carrie decidió buscar ayuda. Se acercó a Patricia un día después de clase y le habló de su depresión. Patricia sintió que podía ayudarla y comenzaron a trabajar juntas para enfrentarse al problema.

Información general sobre la depresión

El término depresión, del modo en que lo emplean los médicos, alude a algo más que sentirse triste o tener el ánimo bajo. La tristeza es algo que todo el mundo siente de vez en cuando. La depresión también debe diferenciarse del dolor, la reacción natural y sana frente a una pérdida, sea de una persona amada o de una mascota, un trabajo, el hogar o la salud –aunque el dolor normal también puede convertirse en depresión. La depresión clínica es una enfermedad peligrosa para quien la padece en la que la tristeza y otros síntomas pueden llegar a ser tan insoportables que la persona queda incapacitada o incluso puede tener tendencias suicidas. Los médicos buscan nueve síntomas principales para tratar de decidir si una persona padece una depresión clínica.

Cada vez con más frecuencia, los médicos perciben la depresión como un problema bioquímico, relacionado con niveles anómalos en el cerebro de neurotransmisores como la serotonina, la noradrenalina y la dopamina. En parte debido a esta idea y en parte a lo cara que cuesta la psicoterapia, el primer y a menudo el único tratamiento prescrito para la depresión hoy día es la medicación, generalmente fármacos como el Prozac y el Zoloft, que elevan los niveles de serotonina. Estos fármacos, conocidos como inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina, o ISRS, no son más eficaces que los antiguos antidepresivos, pero muchos pacientes consideran los efectos secundarios más tolerables. Aunque no ayudan a todo el mundo, y yo creo firmemente que es mejor usarlos como parte de una propuesta desde varias perspectivas, esta medicación puede ser una salvación. Lo digo incluso a pesar de la actitud negativa hacia los antidepresivos que es común tanto en el mundo del yoga como entre muchos defensores de la medicina alternativa.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:24:25.

DIAGNÓSTICO DE LA DEPRESIÓN

Para que se le diagnostique una depresión clínica, una persona tiene que presentar al menos cinco de los nueve síntomas siguientes, durante al menos dos semanas:

1. Ánimo abatido casi todos los días y durante casi todo el día
2. Pérdida de placer al hacer cosas que antes le resultaban placenteras
3. Aumento o descenso significativo del apetito, del peso, o de ambos
4. Problemas con el sueño, ya sea insomnio o sueño excesivo, casi todos los días
5. Sentimientos de nerviosismo o una fuerte sensación de somnolencia
6. Pérdida de energía o fatiga excesiva todos los días
7. Un sentimiento constante de culpa o de que nada merece la pena
8. Incapacidad para concentrarse, casi todos los días
9. Pensamientos recurrentes sobre la muerte o el suicidio

Aunque los antidepresivos no son la respuesta ideal, algunas personas los necesitan –y los usan– para funcionar. Para otros, tomar un antidepresivo de forma temporal puede darles la energía y las fuerzas necesarias para empezar actividades beneficiosas para la salud, como el yoga, el ejercicio o la psicoterapia, que les ayuden a salir de la depresión. Desde la perspectiva del yoga, los antidepresivos no son ni buenos ni malos, son sencillamente herramientas. Lo fundamental es utilizarlos de forma sensata, tomarlos cuando realmente son necesarios y evitarlos si no lo son. Como dice Patricia: “Gracias a Dios, tenemos esta alternativa”.

A pesar de que existen tratamientos eficaces, a mucha gente nunca se le llega a diagnosticar la depresión. Algunas personas que están deprimidas no son conscientes de ello. Los hombres son más propensos a no saber identificar cuándo están deprimidos. Tanto hombres como mujeres evitan buscar un tratamiento influidos erróneamente por una sensación de vergüenza, por percibir la enfermedad como un signo de que son débiles, o por creer que poco se puede hacer contra ella. Pero incluso quienes saben que algo no funciona y sí buscan tratamiento quizá acudan a la consulta del médico con una lista de síntomas –entre ellos fatiga, dolor de cabeza, problemas estomacales y mareos– que son difíciles de diagnosticar. Los médicos de cabecera muchas veces no saben diagnosticar la depresión de forma precisa, en particular en los hombres, que son más propensos a manifestar la depresión a través de síntomas como la rabia y la irritabilidad, en lugar de a través de la tristeza a la que tienden las mujeres. Los médicos tampoco saben identificar una depresión en las personas mayores, cuyos síntomas pueden manifestarse principalmente de forma física, o en personas con dolencias como el cáncer, el VIH y enfermedades cardíacas. Las enfermedades graves conllevan un riesgo potencialmente mayor de depresión profunda, pero los médicos, como es comprensible, suelen dirigir los tratamientos contra la enfermedad subyacente, no contra la depresión que la acompaña. Desafortunadamente, no saber identificar y tratar la depresión puede minar los esfuerzos terapéuticos para curar estos otros problemas médicos y, en última instancia, llevar

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:24:25.

a una muerte más temprana.

Cómo funciona el yoga

Como el estrés puede ser un factor importante en la depresión, parte de la eficacia del yoga surge indudablemente de su capacidad demostrada para aliviar la tensión. Las personas deprimidas suelen presentar una activación constante del sistema nervioso simpático (la respuesta de luchar o correr) y subidas en los niveles de la hormona del estrés cortisol (ver capítulo 3). Por tanto, el hecho de que los niveles de cortisol no desciendan cuando deben hacerlo es la base de una prueba que a veces se utiliza para diagnosticar la depresión –la prueba de supresión con dexametasona. Pero ya se ha visto en varias ocasiones que el yoga reduce los niveles de cortisol, algo que quizá sea el factor fundamental de su capacidad para levantar el ánimo.

Desde una perspectiva del yoga, existe relación entre nuestras posturas y nuestro ánimo, como sugirió Iyengar al decirme que mantuviese las axilas abiertas. Patricia dice que "mucha gente de clase aquel día decía: '¿Qué? ¿Qué quiere decir con mantener las axilas abiertas?' Creo que para mí estaba tan claro porque mi postura era la de una persona deprimida y mi pecho estaba hundido. Cuando él dice: 'Abre las axilas', está diciendo que el espacio entre la axila y el pecho crece, se hace más ancho y elevado, así se levantan los pulmones, el corazón está más alto, y eres capaz de respirar más profundamente. La columna, a la altura del tórax, empieza a estirarse, y estos simples gestos influyen en tu estado fisiológico y mental. Lo sentí en seguida".

Soltar las tensiones musculares, como creen los yoghis, puede contrarrestar sentimientos de estrés y depresión y tener otros efectos beneficiosos. "Si mantienes el estómago apretado", dice Patricia, "presionando el diafragma y frunciendo el ceño, la gente te responde de forma diferente que cuando una persona va derecha, con el pecho abierto, una mirada agradable en la cara y espacio entre las cejas". También cree que tener una expresión y una postura como ésa puede hacerte tomar decisiones diferentes a las que tomarías con una pose más relajada y positiva.

La herramienta del yoga del estudio de uno mismo (svadhyaya) puede ser útil a la hora de enfrentarse a una depresión. Aunque reconocen que algunas depresiones pueden tener una base principalmente biológica, los yoghis preguntan a menudo lo siguiente: ¿Qué puedes aprender de tu depresión? Además de ayudarte a aprender a controlar tu respuesta al estrés, algo que el yoga hace muy bien, profundizar más significa ver si hay facetas de tu vida –tus relaciones, tu trabajo, tu capacidad para sacar tiempo para ti– que haya que cambiar. Muchas personas creen que si están tristes les pasa algo malo. Pero a veces un ánimo deprimido puede ser una reacción saludable a algo que no está bien en el exterior, y enfrentarse a eso puede ser la mejor manera de aliviar la depresión. Patricia lo dice de esta manera: "Esta noche oscura del alma ¿es un mensaje para que revises tu vida?"

Herramienta del yoga **FE.** Si has optado por el yoga como parte de tu camino para salir de la depresión, Patricia sugiere que tengas fe, paciencia y compromiso con el ejercicio. La fe por sí misma, afirma, puede ser una fuerza curativa. En el caso de la propia Patricia, el impulso

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:24:25.

que tomó a partir de sus ejercicios de yoga en un momento de depresión "podía durar un día entero o a veces una hora. Pero lo que quedaba era el recuerdo del ejercicio, y ese recuerdo era la chispa que me ayudaba a acudir a la siguiente sesión. Digamos, por ejemplo, que había tenido una sesión que había sido un éxito y que me sentía contenta y tranquila después de ella. Inevitablemente, esos sentimientos se disipaban, pero la chispa de luz que la sesión me daba estaba todavía en mi memoria y eso es lo que me hacía pasar a los siguientes ejercicios, a la siguiente sesión." La fe en el yoga no se basa en dogmas, sino que surge cuando uno ve que lo que hace parece estar funcionando.

Las pruebas científicas

Un estudio llevado a cabo en la Universidad Hindu de Benarés en Varanasi, la India, reveló que practicar yoga durante tres y seis meses mejoraba las funciones y los ánimos en personas con depresión clínica. En el estudio, con 80 personas, se trató a la mitad con el antidepresivo tricíclico imipramina y a la otra mitad con yoga. Los ejercicios constaban de posturas de relajación, inversiones y otras asanas, pranayamas y ejercicios de meditación sobre diversos chakras, los puntos de energía que recorren la columna, según las enseñanzas del yoga. Después de seis meses de practicarlos, el 60% de los pacientes tratados con yoga presentaban mejoras en la calidad del sueño, en los síntomas estomacales, en el ánimo y en las interacciones sociales. Las mejoras de estos síntomas, evaluados de forma subjetiva, eran menores en el grupo con medicación, pero los investigadores no las cuantificaron. Ambos grupos mostraron mejoras similares en los niveles de neurotransmisores, con un aumento significativo en los niveles de serotonina y un descenso en los niveles de monoaminaoxidasa – hacer descender los niveles de monoaminaoxidasa es la forma en que funcionan los antidepresivos más antiguos y ahora menos utilizados como el Nardil y el Parnate. Los niveles de cortisol en sangre y los niveles de otras hormonas del estrés en la orina descendieron significativamente en ambos grupos. Los autores también descubrieron que, aunque al yoga le costaba más tiempo subir el ánimo, sus efectos solían durar más que los de los antidepresivos.

Aunque no todo el mundo con depresión tolera la postura del cadáver (ver página 250), un estudio con grupo control de la Universidad de Punjabi, en India, reveló que la savasana es un tratamiento eficaz contra la depresión profunda en estudiantes universitarias. Se dividió en dos grupos a 50 mujeres de entre 20 y 25 años. Un grupo hacía la savasana durante 30 minutos todas las mañanas durante 30 sesiones, mientras que las otras no recibieron tratamiento alguno. Después de 15 días, el grupo de yoga había mejorado de manera considerable y el efecto era todavía mayor a los 30 días. Al finalizar el estudio, once de las 25 mujeres del grupo de yoga ya no estaban deprimidas, cuatro tenían una depresión leve o moderada y nueve no mostraron respuesta alguna. Entre las 25 del grupo control, a los 30 días, dos estaban moderadamente deprimidas y veintitrés seguían profundamente deprimidas.

En una prueba aleatoria con grupo control, Alison Woolery y su equipo de la Universidad de California, en Los Ángeles, analizaron los efectos del yoga de Iyengar en mujeres con una depresión leve. Un total de 28 mujeres formaron parte del estudio, de las cuales treinta fueron a dos clases de yoga a la semana durante cinco semanas, en las que se hacía hincapié en las

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:24:25.

asanas, entre ellas extensiones, inversiones y posturas de pie activas que se consideran beneficiosas para la depresión. El grupo control estaba en lista de espera para clases de yoga. No se animaba a las alumnas a practicar en casa. Aun así, a mitad del estudio, el grupo de yoga mostraba mejoras significativamente mayores en el ánimo y menos ansiedad que el grupo control, y estos resultados se mantuvieron en nuevas pruebas realizadas tras finalizar el estudio.

Los estudios sobre la reducción del estrés basada en la conciencia, que incluyen meditación de atención consciente y hatha yoga como parte del programa, revelaron que se reducen los sentimientos de ansiedad y depresión. Un seguimiento a largo plazo demuestra que estos resultados perduran durante tres años y la mayoría de la gente sigue practicando por su cuenta. Una prueba aleatoria con grupo control de un programa que combinaba la reducción del estrés basada en la atención consciente con la terapia cognitiva conductual descubrió que se reducía a casi la mitad la tasa de recaídas en una depresión profunda. Las pruebas recientes del laboratorio del Dr. Richard Davidson en la Universidad de Wisconsin indican que la reducción del estrés basada en la conciencia cambia la activación de la sección frontal del cerebro, el córtex prefrontal, del lóbulo derecho al izquierdo, una alteración que se relaciona con un mejor ánimo y con sentimientos de bienestar. Este cambio parece ser mayor entre gente que practica y tiene mucha experiencia, lo que indica que con una práctica regular puedes llevar tu base emocional hacia niveles más elevados de felicidad.

El enfoque de Patricia Walden

Patricia utiliza conceptos tanto de yoga como de ayurveda para clasificar la depresión como de naturaleza tamásica o rajásica. El tamas es una energía fuerte marcada por un sentimiento de apatía. El rajas es una energía hiperactiva, fácil de distraer (ver tabla 15.1). El sattva es un estado de claridad, comodidad y equilibrio. Cultivar el estado sátvico es una de las principales metas del yoga.

La depresión tamásica se caracteriza por la apatía, por sentimientos de desesperanza y melancolía. Son habituales las crisis con lloros. La persona puede ser incapaz de levantarse de la cama por la mañana. Patricia dice que “no sientes la fuerza vital, no te sientes poderoso, no te sientes esperanzado”. Cuando Patricia mira a alguien con una depresión tamásica, generalmente ve que el alumno va con los hombros caídos, el pecho hundido, respira de forma superficial, sus ojos están bajos, la cara no tiene expresión y hay tensión en el abdomen. Patricia lo compara con un “balón desinflado. Apenas se les nota que respiran”, dice. Meter aire en el balón desinflado con una inspiración profunda es en gran parte el remedio del yoga. “Cuando empiezas a prestar atención a la respiración y a respirar con el pecho y profundamente, empiezas a sentir la presencia de la respiración. Lo que acompaña a esto es el sentimiento de la vida al retomarla, un sentimiento cálido que se propaga al principio por el pecho, pero después por todo el cuerpo.”

El enfoque de Patricia para la depresión rajásica es diferente. La gente con este tipo de depresión presenta generalmente altos niveles de ansiedad, una mente nerviosa, rabia y agitación. Patricia se refiere a este tipo de depresión como “puño cerrado”. Ha visto que los

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:24:25.

alumnos con una depresión rajásica a menudo presentan rigidez muscular y una especie de "dureza" dentro y alrededor de los ojos. Estos alumnos, por lo general, no pueden estar parados, mueven los dedos casi continuamente, incluso cuando tratan de relajarse en posturas de yoga de restauración. La respiración suele ser rápida y errática. Para contrarrestar el nerviosismo, Patricia pide a los alumnos rajásicos que se concentren más en la espiración, que intenten hacerla larga y suave y que imaginen que la respiración hace que se relajen los músculos del pecho y se abra el puño cerrado poco a poco. "Lo que acompaña al espacio dentro del pecho es también espacio en tu cuerpo mental. Ya no aprietas."

Según Patricia, Carrie pasaba alternativamente de períodos rajásicos a tamásicos, pero mostraba más indicios de tener una depresión rajásica. "Creo que Carrie tenía mucha ansiedad", dice Patricia. "Estaba gravemente herida y se agitaba con facilidad. Tiene un cerebro muy activo, muy rápido." Patricia se dio cuenta de que a veces Carrie parecía estar realmente esforzándose en clase. "Trabajaba demasiado una postura." En otras ocasiones, Patricia pensaba que Carrie parecía apática. Aunque todo el mundo tiene días con mayor o menor energía, Patricia veía las diferencias en Carrie más extremas de lo normal, e incluso antes de que Carrie se le acercase intuyó acertadamente que estaba pasando por algo difícil en su vida.

TABLA 15.1 CARACTERÍSTICAS DE LOS DOS TIPOS DE DEPRESIÓN PRINCIPALES

TIPO DE DEPRESIÓN	TÉRMINO GENERALIZADO	SÍNTOMAS	RESPIRACIÓN TÍPICA
Rajásica	Depresión nerviosa	Ansiedad, inquietud, impulsividad	Rápida, errática, resulta difícil espirar
Tamásica	Depresión atípica	Apatía, abatimiento, desesperanza	Superficial, resulta difícil inspirar

A continuación aparece la secuencia que Patricia creó cuando trabajó con Carrie, que fue algo así como un proceso de ensayo y error. Por ejemplo, Patricia cree que las extensiones son generalmente terapéuticas para la gente que padece depresión, en parte debido a que la energía necesaria para hacer una extensión normalmente domina el nerviosismo de la mente, por lo que la gente termina sintiéndose tranquila. Pero cuando Carrie las hacía, solía ponerse nerviosa. Aunque el primer impulso de Carrie como buena tipo A (ver capítulo 19) fue luchar para no hacer las posturas de restauración que Patricia le recomendó, dice que la secuencia resultó "ser una absoluta salvación".

EJERCICIO #1. **POSTURA CON LAS PIERNAS CRUZADAS EN DECÚBITO SUPINO (supta svastikasana), cinco minutos.** Prepárate para la postura colocando un cojín (o mantas dobladas) sobre la esterilla para apoyar el tronco y una manta doblada sobre el cojín para apoyar la cabeza para que la frente quede ligeramente por encima de la barbilla. Siéntate delante del cojín (no encima de él) y túmbate. Cruza una pierna sobre la otra y coloca apoyos bajo los muslos si notas alguna tensión en las ingles (figura 15.1). También puedes usar una

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:24:25.

correa alrededor de las piernas para facilitar la relajación del abdomen. A mitad del ejercicio, cruza las piernas hacia el otro lado.



Figura 15.1

Patricia dice que “la supta svastikasana sirve fundamentalmente para crear espacio en el cuerpo –en la pelvis, el abdomen y el pecho. Como el pecho está apoyado y abierto, se eleva la mente, pero también hay que llevarla a un sitio tranquilo. Es tanto enérgica como relajante”.

EJERCICIO #2. **EXTENSIÓN CON COJI-NES CRUZADOS, tres minutos.** Prepárate para la postura colocando un cojín cruzado sobre el otro. Si sólo tienes un cojín, puedes usar mantas dobladas en lugar del cojín inferior. Después siéntate en el de arriba y túmbate de forma que el cojín esté a lo largo de tu columna y la parte de atrás de la cabeza toque el suelo. Coloca los brazos en el suelo hacia arriba, con los codos flexionados –a veces se llama a ésta la posición “postura del cactus” (figura 15.2).



Figura 15.2

Patricia dice que esta postura abre el pecho incluso más que la primera. “Como la cabeza está hacia atrás, es más estimulante para el sistema nervioso, más revitalizante. El pecho se abre un poco más gracias al cojín extra.”

EJERCICIO #3. **POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO CON APOYO**

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:24:25.

(adho mukha svanasana), tres minutos. Prepárate para esta postura colocando un cojín, una manta doblada o un bloque sobre la esterilla para apoyar la cabeza. Colócate en la postura del niño con los dedos gordos de los pies juntos, las rodillas separadas y la cabeza sobre el cojín u otro accesorio. Estira los brazos hacia delante y coloca las palmas de las manos en la esterilla con los dedos estirados (figura 15.3a). Separa los pies alineándolos con las caderas y pon los dedos de los pies hacia abajo. Inspirando, estira las piernas para colocarte en la postura. Si la frente no descansa cómodamente sobre el accesorio (figura 15.3b), quizá tengas que moverlo o colocarlo más arriba.

Patricia dice que ésta es una postura que asienta, que estabiliza las emociones. Como las manos, los pies, los brazos y las piernas están involucrados, es difícil, especialmente para un principiante, no estar concentrado en ese momento. Recomienda usar el apoyo de la cabeza para contrarrestar la fatiga que por lo general acompaña a la depresión. Patricia hizo que Carrie hiciese esta postura durante tres minutos, pero a alumnos con menos experiencia les recomienda hacerla sólo un minuto.

EJERCICIO #4. **POSTURA DE LA MEDIA LUNA (ardha chandrasana) contra la pared, un minuto.** Sosteniendo un bloque con la mano derecha, colócate de espaldas a unos centímetros de la pared y con los pies separados el uno del otro un metro. Gira el pie derecho hacia fuera hasta 90º, y el pie izquierdo, ligeramente hacia dentro. Coloca el bloque cerca del pie derecho. Ahora estira los brazos hacia los lados y colócate en la postura del triángulo inspirando y pon la mano sobre el bloque (ver página 332). En este punto, flexiona la rodilla derecha hasta que se estire por delante del tobillo y desplaza la mano derecha y el bloque unos 30 centímetros por delante de la pierna derecha. Ponte de puntillas sobre el pie izquierdo (figura 15.4a). Espirando, estira la rodilla derecha al mismo tiempo que levantas la pierna izquierda para colocarla en paralelo respecto al suelo o un poquito más arriba. Levanta el brazo izquierdo hacia el techo y gira el pecho hacia arriba (figura 15.4b). Haz los pasos a la inversa para abandonar la postura y repítela hacia el otro lado.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:24:25.

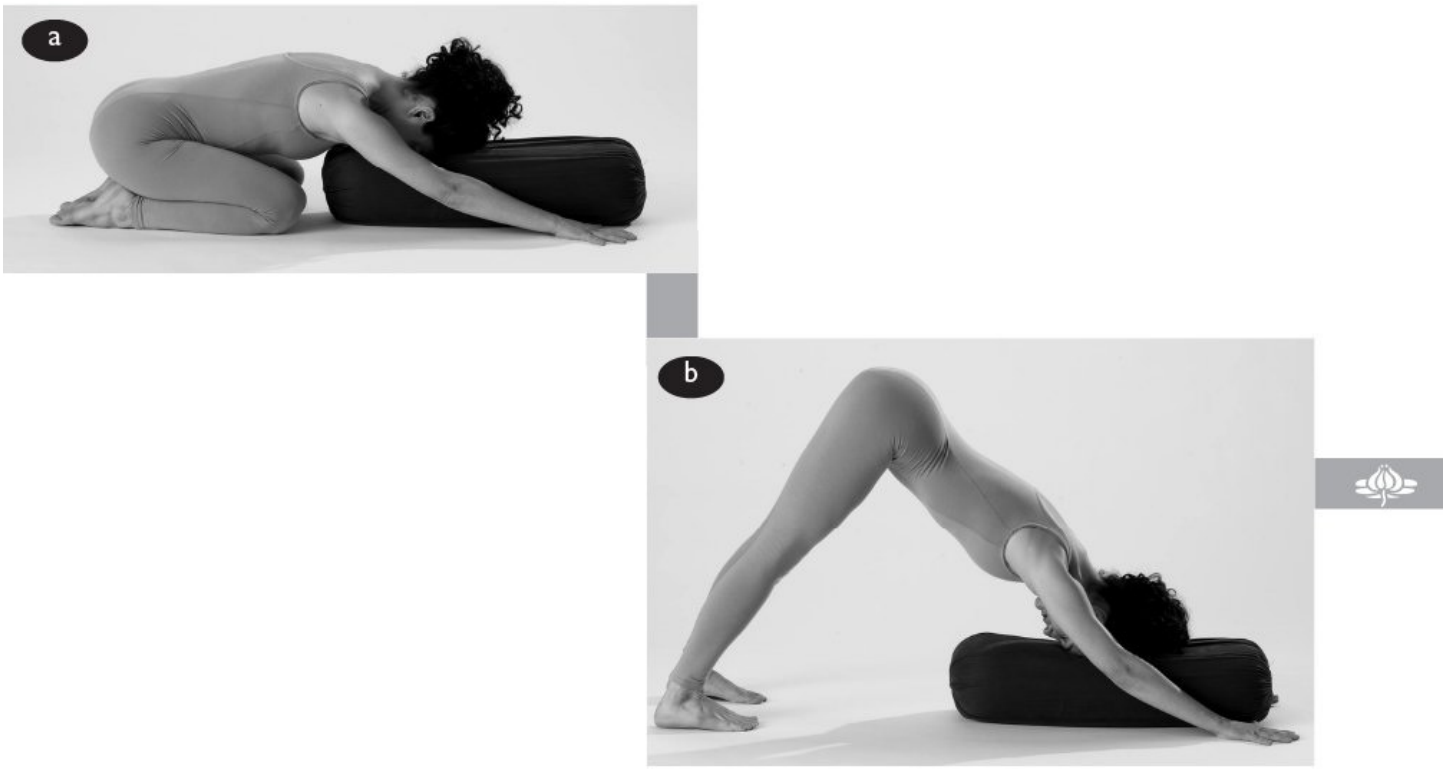


Figura 15.3

CONSEJO

Patricia recomienda que, si te descubres dándole vueltas a la cabeza durante este ejercicio o en otros momentos, espires lenta y profundamente. Si sientes que tu ánimo está decayendo, inspira profunda y plenamente. Si siguen apareciendo pensamientos negativos, equilíbralos con otros positivos. Este último consejo es un ejemplo del ejercicio de Patanjali, descrito en su *Yoga Sutras*, de practicar lo contrario.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:24:25.

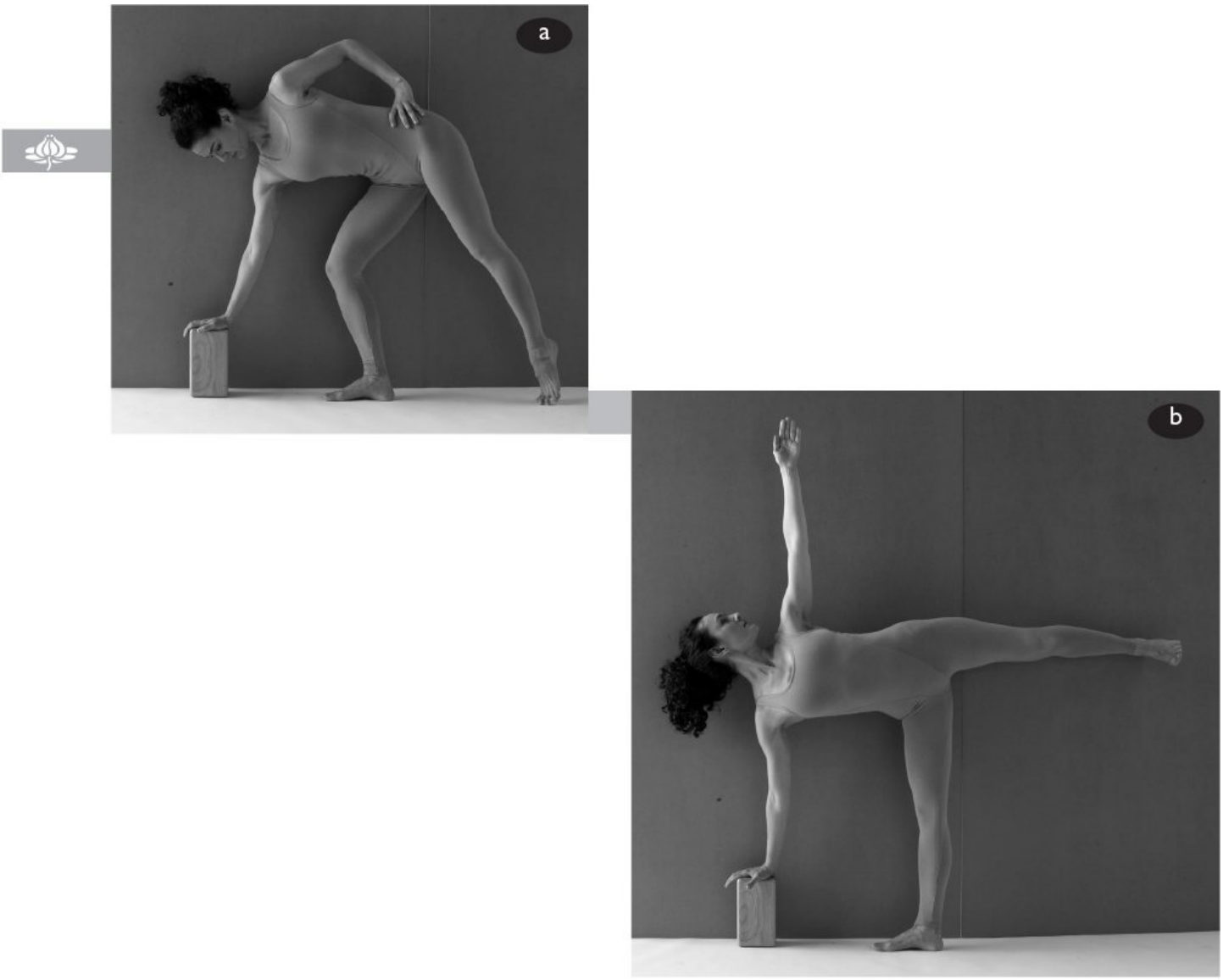


Figura 15.4

Patricia considera esta postura especialmente útil para una mente tensa y oprimida por la forma en que “te hace concentrarte en lo que rodea al cuerpo –prolongándose por los dedos de la mano, prolongándose por los dedos del pie, prolongándose desde el centro hacia fuera. Hay libertad y liberación en ello.”

CONSEJO

Una ventaja de trabajar contra la pared, incluso si puedes hacer la postura en medio de una habitación, es que empleas un esfuerzo muscular mínimo en mantenerte. En lugar de preocuparte por el equilibrio, puedes concentrarte realmente en la pelvis, el abdomen y el pecho, y disfrutar la amplitud.

EJERCICIO #5. **FLEXIÓN DE PIE CON LAS PIERNAS ABIERTAS (prasarita padottanasana), dos minutos.** Colócate de pie con los pies en paralelo y separados el uno del otro 100 o 120 centímetros más o menos. Espirando, inclínate hacia delante con las caderas, manteniendo el tronco estirado, y coloca las manos bajo los hombros, con los dedos hacia delante (figura 15.5a). Inspira y, en la siguiente espiración, flexiona los codos y baja la

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:24:25.

coronilla hasta el suelo. Si no llegas al suelo, ponte un bloque debajo de la cabeza. Coloca las manos a la altura de los pies, con los dedos hacia delante (figura 15.5b).

EJERCICIO #6. **POSTURA SOBRE LA CABEZA (sirsasana), tres minutos.** Prepárate para la postura colocando una esterilla o una manta doblada frente a una pared para apoyar la cabeza y los antebrazos. Arrodíllate y coloca las manos entrelazadas a 3 o 4 centímetros de la pared. Apoya la coronilla en el suelo y la parte posterior de la cabeza entre las palmas de las manos. Coloca los dedos del pie hacia abajo y estira las piernas (figura 15.6a). Flexiona las rodillas y súbelas por encima de las caderas, y luego estira las piernas para colocarte en la postura (figura 15.6b). Para abandonar la postura, invierte los pasos. Patricia dice que esta postura aclara el cerebro, estabiliza las emociones y crea confianza.

Desde la perspectiva del yoga, las inversiones activas, como la postura sobre la cabeza y la postura sobre los hombros, y las inversiones de restauración, como la postura de las piernas apoyadas en la pared, son muy útiles para cultivar la estabilidad emocional. Los yoghis creen que la práctica habitual de inversiones –en especial si se hacen durante meses o años– tiene efectos espectaculares, tranquiliza y asienta la mente, y estabiliza los ánimos.

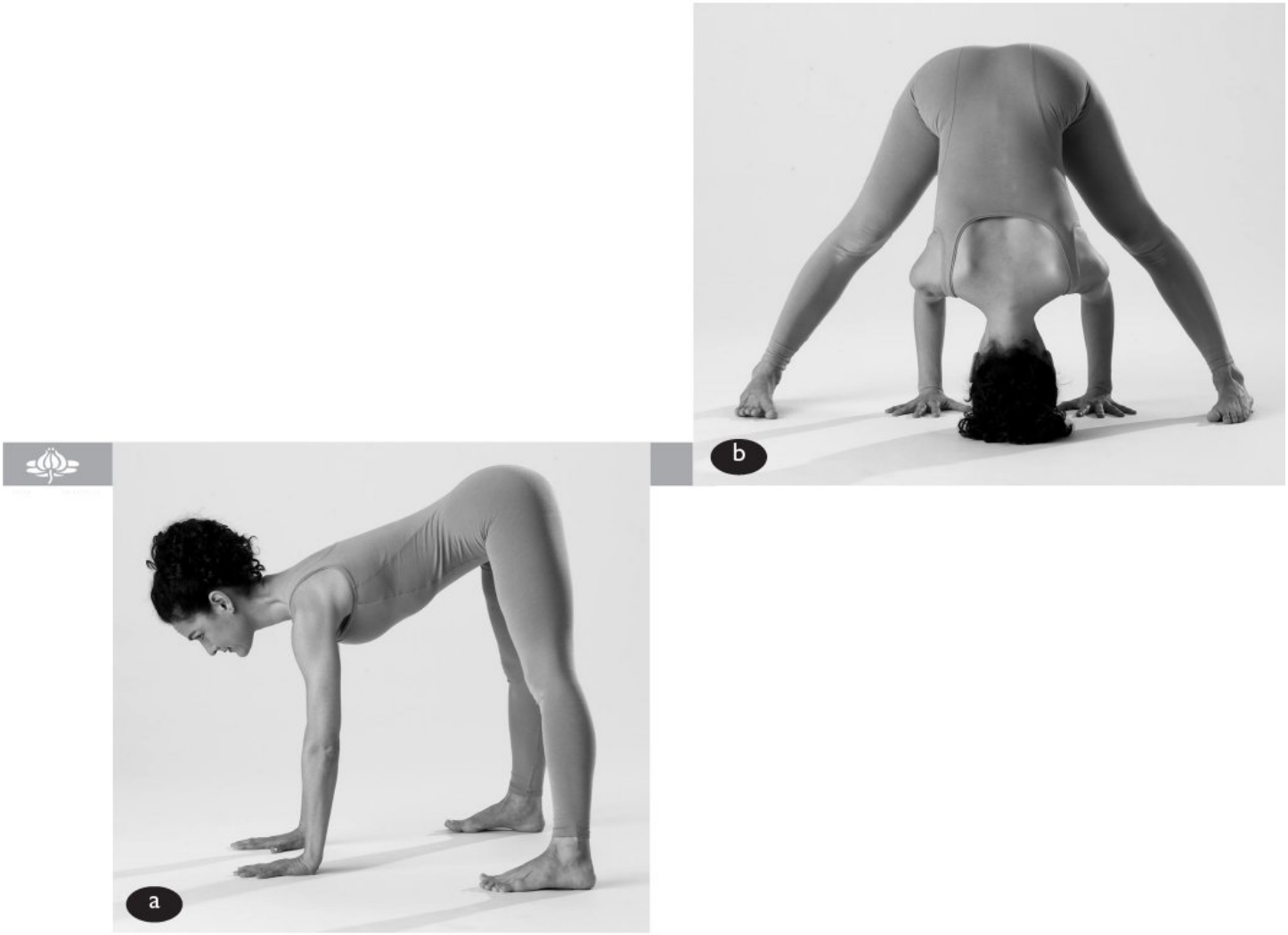


Figura 15.5

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:24:25.

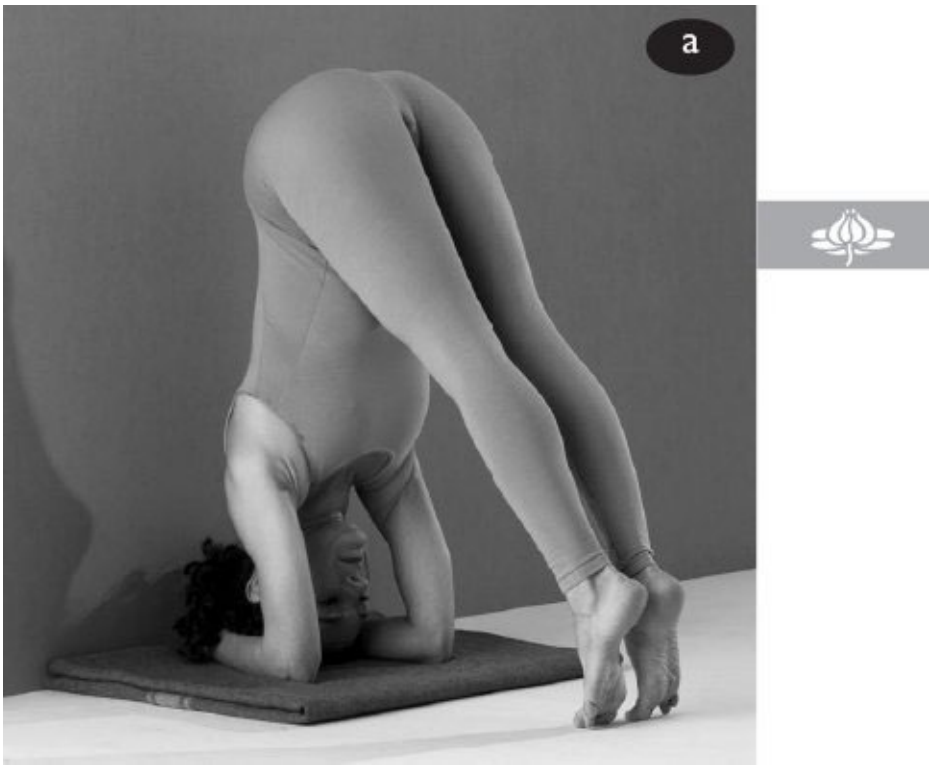


Figura 15.6

Por razones de seguridad, la postura sobre la cabeza deberá aprenderse con la orientación de un profesor experimentado que pueda valorar si debes hacer esta postura y si hacen falta apoyos o modificaciones (ver apéndice 1, “Cómo evitar lesiones comunes del yoga”). Como la extensión de pie con las piernas abiertas (prasarita padottanasana) proporciona gran parte de estos beneficios, esta secuencia puede hacerse sin la postura sobre la cabeza si todavía no has aprendido a hacerla.

EJERCICIO #7. **POSTURA DEL CAMELLO CON APOYO (ustrasana), un minuto.** Prepárate para la postura colocando cojines y mantas dobladas en una silla para apoyar el pecho y la cabeza. Arrodíllate frente a la silla de espaldas a ella, con los pies y las espinillas debajo del asiento. Agárrate los codos con las manos y levanta los brazos por encima de la cabeza. Espirando, flexiona la parte superior de la espalda y colócate en la postura (figura 15.7). Evita arquear demasiado la parte baja de la espalda porque esto puede comprimir la zona lumbar (inferior) de la columna. Si la columna o la cabeza no descansan de manera cómoda sobre los apoyos, quizá tengas que recolocarlos o poner más. “Levantar y estirar el pecho nos lleva a un estado de alegría”, dice Patricia.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:24:25.



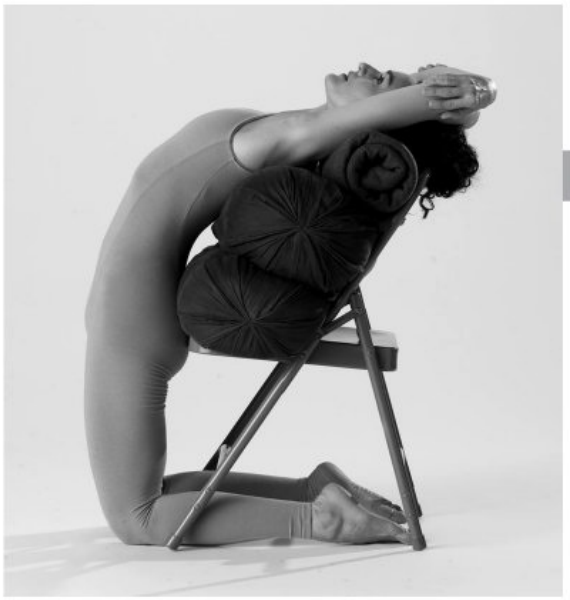


Figura 15.7

EJERCICIO #8. **POSTURA DEL BASTÓN INVERTIDA CON APOYO (viparita dandasana), sobre el respaldo de una silla, de uno a dos minutos.** Prepárate para la postura colocando una silla de metal de oficina sobre una esterilla para que la silla no resbale, con una manta doblada sobre el respaldo para acolcharlo. Coloca finalmente la silla a un metro de la pared, en función de tu altura. Ponte de pie detrás de la silla con las rodillas flexionadas y coloca la parte superior de la columna a lo largo del respaldo de la silla (figura 15.8a). Desde ahí, estira las piernas y coloca los dedos del pie sobre la pared, con las plantas de los pies sobre el suelo, y agárrate los codos por encima de la cabeza (figura 15.8b). Patricia subraya que en esta postura no se emplea mucha fuerza muscular. “Cuando se ejercita con apoyos, se trabaja más de dentro afuera que cuando se hace la postura sin apoyos, caso en que los brazos y las piernas trabajan de verdad.”

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:24:25.



Figura 15.8

EJERCICIO #9. **POSTURA DEL BASTÓN CON APOYO E INVERTIDA (viparita dandasana), sobre el asiento, de tres a cinco minutos.** Para esta postura se necesita una silla a la que se le haya quitado el respaldo (disponible en proveedores de accesorios de yoga, ver apéndice 2). Prepárate colocando la silla con el respaldo hacia la pared, a casi un metro de distancia. Coloca un cojín doblado sobre la silla como funda y un cojín o una pila de mantas dobladas frente a la silla para apoyar la cabeza. Siéntate en la silla mirando el respaldo, desliza las piernas por el respaldo y deja que las caderas resbalen hasta el extremo trasero del asiento. Flexiona las rodillas, apoya los pies en el suelo e inclínate hacia atrás hasta que la espalda se doble sobre el extremo frontal del asiento. Entrelaza los brazos bajo la silla y agárrate a las patas traseras. Estira las piernas hasta que los antepiés toquen la pared. Si la coronilla no descansa con facilidad sobre el apoyo, modifica la altura del accesorio para adecuarla a tus proporciones. Si los pies no llegan con facilidad al suelo, puedes ponerte un bloque debajo de los talones (figura 15.9).

Patricia dice que “en esta extensión, se utilizan los brazos y las piernas, pero no hasta el punto en que se haría en la postura sin apoyo. Puedes ver cómo el extremo de la silla está justo debajo del corazón, justo debajo del esternón”, creando así una apertura que probablemente es más beneficiosa para la depresión. Subraya que ésta es una postura intermedia y que los principiantes no deben intentarla.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:24:25.



Figura 15.9

EJERCICIO #10. **POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO (adho mukha svanasana), un minuto.** Repite esta postura, brevemente, sin el apoyo para la cabeza. Patricia dice que el propósito de esta postura en esta fase de la secuencia es relajar los músculos de la espalda y de la columna después de las flexiones lumbares.



Figura 15.10

EJERCICIO #11. **POSTURA SOBRE LOS HOMBROS CON APOYO (salamba sarvangasana), cinco minutos o más.** Prepárate para la postura colocando un cojín o dos mantas dobladas en rectángulos largos y estrechos en el suelo frente a la silla y apoya otro cojín contra el respaldo de la silla. Dobla una esterilla en cuatro y colócala sobre el asiento para acolcharlo. Siéntate hacia atrás en la silla, agarra los lados del respaldo con las manos y coloca las rodillas detrás del respaldo de manera que el cojín quede en medio (figura 15.11a).

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:24:25.

Utiliza las rodillas para sostenerte, como un niño en una barra de juegos. Con las rodillas en el respaldo de la silla, suelta los brazos e inclínate hacia atrás hasta que los hombros descansen sobre el apoyo y la cabeza toque el suelo. Entrelaza los brazos bajo la silla y agarra las patas traseras (ver página 298). Después, estira primero una pierna y luego la otra y apóyalas sobre el cojín. Coloca los brazos en forma de cactus, con los codos flexionados 90º y las manos hacia arriba sobre el suelo, junto a las orejas (figura 15.11b).

ADVERTENCIA

La variación de la postura sobre los hombros que aparece a continuación requiere una silla que no se vuelque cuando te inclinas hacia abajo en la postura. Cada vez que pruebes una nueva silla, ten a un amigo vigilando, preparado para evitar que la silla se caiga. Si la silla no es estable, déjate caer inmediatamente y pon el trasero sobre el apoyo del suelo para bajar.Aunque esta postura termina siendo sencilla una vez que se le coge el tranquillo, lo mejor es aprenderla con la orientación de un profesor experimentado antes de intentarla tú solo.

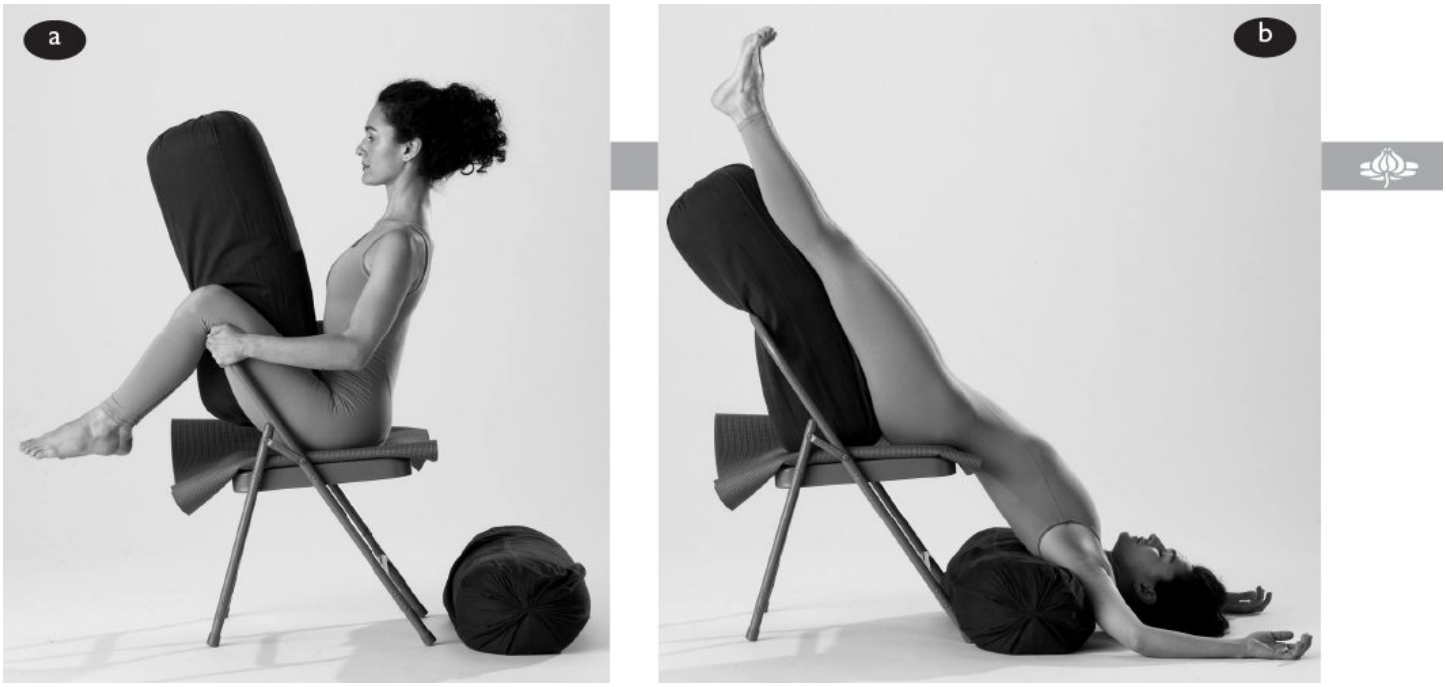


Figura 15.11

EJERCICIO #12. **POSTURA DEL PUENTE CON APOYO (setu bandha sarvangasana), cinco minutos o más.** Prepárate para la postura colocando un bloque o un cojín contra la pared para apoyar los pies, y otro cojín en perpendicular a la pared para apoyar la columna. Usa una manta doblada para apoyar la cabeza. Para colocarte en la postura, siéntate en el centro del cojín con las rodillas flexionadas, los pies hacia la pared y bien estirados sobre el suelo. A continuación, túmbate para que los hombros descansen sobre la manta, con el extremo del cojín tocando la parte inferior de los omóplatos y los pies contra la pared con las piernas totalmente estiradas (quizá tengas que abandonar la postura y recolocar el cojín para ponerte a una distancia de la pared adecuada para tu altura). Una vez que estés cómodo en la postura, coloca los brazos en la postura del cactus o déjalos descansar a ambos lados (figura 15.12). Para una relajación más profunda, intenta atarte un cinturón cómodamente alrededor de los muslos.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:24:25.

EJERCICIO #13. **POSTURA DEL CADÁVER CON APOYO (savasana), de cinco a diez minutos.** Prepárate para la postura colocando un cojín o unas mantas dobladas sobre la esterilla para apoyar el pecho y una manta doblada sobre el cojín para apoyar la cabeza. Siéntate frente al cojín (no encima) y túmbate, con los brazos estirados sobre el suelo y las palmas de las manos hacia arriba. Estira las piernas en el suelo con los pies hacia los lados (figura 15.13).

Si tiendes a ponerte a pensar al cerrar los ojos, puedes mantenerlos abiertos durante la postura del cadáver y disfrutar sencillamente del movimiento de la respiración, concentrándote en las inspiraciones. Para Carrie no suponía ningún problema cerrar los ojos en savasana o en otras posturas de restauración, aunque Patricia dice que solía ver los ojos de Carrie moverse bajo los párpados, lo que indicaba algún tipo de nerviosismo leve. Para algunas personas con las que Patricia ha trabajado, sin embargo, cerrar los ojos era aterrador, por lo que adaptó su savasana. Les hacía tumbarse sobre un cojín en ángulo recto contra la pared. “Estaban medio sentados y medio tumbados, por lo que les llegaban los efectos tranquilizadores, pero su pecho seguía abierto y los ojos también.” “Especialmente para quienes están en un estado realmente abatido, tamásico”, dice Patricia, “mantener los ojos abiertos es verdaderamente importante”.



Figura 15.12

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:24:25.



Figura 15.13

Además de practicar esta secuencia, Patricia recomendó a Carrie que utilizase la herramienta del yoga de los cantos. Patricia dice que “para muchas personas deprimidas, los cantos son una práctica maravillosa. Especialmente cuando se hacen con otras personas, los cantos tienen la capacidad de penetrar a través de capas de oscuridad y abatimiento y conducirnos a un estado positivo”. Subraya que uno no debe tratar de entender o analizar los cantos con la cabeza, sino aprenderlos de memoria y usarlos a menudo.

OTRAS IDEAS DEL YOGA

B. K. S. Iyengar cree que muchos alumnos con depresión guardan mucha tensión en la parte exterior de los ojos. A veces pide a los alumnos que intenten, como él dice, “mover el extremo de los ojos hacia las sienes y las orejas” al hacer una postura que sea un desafío para ellos.

OTRAS IDEAS DEL YOGA

Patricia cree que la secuencia sencilla de la postura de la montaña (tadasana) a la postura con los brazos por encima de la cabeza (urdhva hastasana) descrita en el capítulo 1 (ver página 20), hecha repetidamente, puede ser muy útil para la depresión. “Puedes ver cómo la gente cambia en un período muy corto de tiempo con sólo esas dos posturas, sincronizando la respiración y el movimiento.” Otra secuencia activa que le gusta consiste en lanzarse hacia delante y hacia atrás entre la postura del arado (halasana) y la flexión sentado (paschimottanasana). Ten cuidado con esta secuencia si tienes algún problema de espalda o de cuello.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:24:25.





Contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones

Patricia cree que la gente con depresión tamásica quizá necesite empezar con posturas más activas para dar energía al cuerpo y superar la apatía. Sugiere que se empiece con varios saludos al Sol rápidos. Aunque normalmente presta mucha atención a las alineaciones, cree que cuando uno está deprimido no debe preocuparse tanto por la forma. Es mejor sintonizar con la respiración. Para la depresión tamásica, las pranayamas que se centran en la inspiración pueden ser útiles. Para quienes las toleren, ejercicios como la respiración ujjayi sencilla, que suele alargar tanto la inspiración como la espiración, y la respiración en tres partes o inspiración interrumpida (a veces llamada viloma) pueden ser útiles.

Al emplear el yoga para tratar una depresión rajásica, pueden ser útiles los ejercicios que calman el sistema nervioso simpático y, por lo tanto, relajan el estado de hipervigilancia. Desafortunadamente, la mente está por lo general demasiado ansiosa como para obtener beneficios desde el principio directamente de posturas de restauración sencillas –aunque Carrie fue una excepción. En su lugar, quizá necesites quemar primero el exceso de energía con un ejercicio activo que calme la mente para que pueda responder a las inversiones y a las posturas de relajación en las fases siguientes. Las pranayamas que se centran en la espiración, que suelen ser relajantes, también pueden intentarse en este punto. Sin embargo, quizá no sea posible empezar con un ejercicio activo para una persona deprimida en un estado de agotamiento nervioso. Quizá se beneficie más de ejercicios lentos con apoyo que calmen su mente sin poner a prueba su cuerpo.

Un enfoque holístico sobre la depresión

* La combinación de medicación y terapia es generalmente más eficaz que cada una de ellas por separado.
* Quizá sea necesario el método ensayo y error para encontrar un antidepresivo que funcione.
* Hacer ejercicio aeróbico regularmente puede ser una forma eficaz de subir el ánimo y, a largo plazo, evitar recaídas en la depresión mejor que la medicación. Los ejercicios anaeróbicos, como levantar pesas, también pueden ayudar.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:24:25.

* Los ácidos grasos omega-3 que se encuentran en la linaza y en el pescado de aguas frías pueden subir el ánimo (ver página 151).

* Dormir lo suficiente puede mantener bajos los niveles de estrés y evitar espirales emocionales descendentes (ver capítulo 23). Establecer una hora fija para levantarse todos los días puede ayudar a estabilizar el sueño, lo cual es especialmente importante para personas con trastornos bipolares (a los que se solía llamar maniaco-depresivos).

* La hierba de San Juan puede ser tan eficaz como los antidepresivos convencionales (aunque las pruebas son desiguales) y es menos probable que tenga efectos secundarios. Como este remedio de hierbas puede interactuar con los antidepresivos convencionales, quizá sea mejor usar sólo una de las dos cosas y tomar la decisión con la orientación de un profesional de la salud cualificado. Como la aparición de sus efectos es lenta, tienes que esperar un par de meses antes de decidir si está funcionando o no.

* La vitamina B como complemento parece tener buenos resultados frente a la depresión y es muy segura.

* El suplemento 5-HTP, un metabolito del triptófano, puede ayudar frente a la depresión elevando los niveles de serotonina.

* Otro suplemento, la SAM, también parece prometedor, aunque no es barato.

* Un pequeño estudio piloto realizado en la Universidad de Arizona reveló que el tratamiento con acupuntura era eficaz para aliviar la depresión en el 64% de las mujeres, un resultado comparable al de la medicación y la psicoterapia.

El episodio de depresión profunda que Carrie sufrió después de ver la película *Billy Elliot* duró unas seis semanas. En última instancia, piensa que fue algo bueno para ella porque le hizo pasar a la acción y la llevó a "un ejercicio más profundo en todos los sentidos". Dice que siente que ahora tiene "más piezas en su caja de herramientas" para poder salir de otras depresiones en el futuro. "Saber que tengo estas herramientas, entre las que el yoga es básica, da mucha fuerza."

A Carrie le gusta hacer unos cantos breves antes de sus asanas diarias usando tres cantos que aprendió de Patricia. También se pone una grabación de cantos de un participante en un kirtan como fondo mientras hace los ejercicios. Incluso hace la savasana con ella puesta. Aunque por lo general Patricia no lo suele recomendar, cree que en este caso está bien porque lleva a Carrie más allá de sus pensamientos. La propia Patricia a veces habla durante la relajación cuando trabaja con gente que está deprimida, haciendo de la savasana una especie de meditación guiada en la línea del yoga nidra (ver páginas 60 y 61).

Patricia ha notado un firme cambio en Carrie. Sonríe mucho más y parece enfocar las asanas con menos dificultades. La propia Carrie dice que "es una transformación absoluta. Yo antes me motivaba a mí misma a hacer las cosas con miedo". Por encima de todo se siente "más tranquila, más contenta. Y soy mucho más consciente de que lo que pasa dentro de mí es de primordial importancia, y no lo son tanto las opiniones de los otros".

Reflejando las palabras de su profesora, Carrie dice que "no se trata de leerlo en un libro, se trata de hacerlo y del recuerdo de la experiencia. Con el tiempo, pasas a confiar en esos recuerdos de la experiencia y, por eso, yo confío enormemente en que, si lo hago, nueve de cada diez veces me hará sentir mucho mejor, me sacará de la nube".

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:24:25.

DIABETES

Hace más de treinta años, a Sandra Summerfield Kozak la engañó para dar su primera clase de yoga alguien que necesitaba desesperadamente que lo sustituyesen. Pese a las circunstancias, el yoga le encajó. Desde entonces, Sandra ha tenido la oportunidad de estudiar con muchos de los más eminentes profesores de la materia, incluido B. K. S. Iyengar, el gurú de Iyengar, Krishnamacharya, Vanda Scaravelli, T. K. V. Desikachar, Sant Keshavadas, Baba Hari Dass y el swami Muktananda. Para tratar de atraer a los médicos hacia el yoga y de lograr la comprensión de sus enormes efectos en el cuerpo, Sandra escribió una tesis doctoral a finales de la década de 1970 sobre los efectos fisiológicos de las asanas, las pranayamas y la meditación. Con el fin de llegar a un público todavía más amplio, su objetivo actual es coger "el yoga y el ayurveda y traducirlos a términos occidentales". Enseña yoga y terapia de yoga en la zona de la Bahía de San Francisco y en todo el mundo.



Maggie Solick (no es su nombre real) acudió a ver a Sandra Summerfield Kozak para su primera lección de yoga después de una lesión en la rodilla. Maggie había hecho aeróbic para tratar de perder peso. Cuando se conocieron, Maggie pesaba 68 kg de más –mucho peso extra para medir 1,64 metros. Esperaba que el yoga la ayudase con la rodilla además de con otros problemas, como la diabetes del tipo 2, la hipertensión y el asma.

Como gerente de oficina de un pequeño negocio, Maggie se pasaba todo el día sentada en su mesa y necesitaba hacer ejercicio tanto para controlar su peso como para reducir el estrés. Estaba muy ocupada con su trabajo, sus hijos y el largo desplazamiento diario para ir a trabajar. Madre soltera con tres hijos en casa, no tenía mucho tiempo ni para el aeróbic ni para el yoga, pero le encantaba el aeróbic, mientras que el yoga la asustaba un poco. La única vez

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:25:53.

que había estado en una clase de yoga se había sentido muy incómoda con alguna de las posturas y Sandra sospecha que Maggie también se sentía acomplejada por su peso.

Información general sobre la diabetes

Existen dos tipos principales de diabetes. La del tipo 1 es la que se solía llamar diabetes juvenil. Debido a la destrucción autoinmune de las células del islote de Langerhans del páncreas que producen insulina, la gente con diabetes del tipo 1 no pueden vivir mucho tiempo sin fuentes externas de esta hormona, que regula los niveles de azúcar en sangre (glucosa). La diabetes del tipo 2 es la que solía llamarse diabetes adulta, pero debido al reciente incremento de la obesidad en la población, ahora los niños también la padecen incluso en la escuela primaria. Más del 90% de las personas con diabetes tienen la del tipo 2. El cuerpo produce cantidades normales de insulina, pero se vuelve resistente a sus efectos y, como resultado, aumenta el azúcar en sangre. No se sabe por qué algunas personas desarrollan resistencia a la insulina, pero el sobrepeso y la inactividad sin duda empeoran el problema. Mientras que algunas personas con la del tipo 2 toman insulina (generalmente mediante inyecciones) para mejorar el control de azúcar en sangre, la mayoría se tratan con medicación oral y tomando medidas en la alimentación.

Aunque mucha gente lo ve tan sólo como "un poco menos de azúcar", una enfermedad leve por la que no tienen que preocuparse demasiado, la diabetes del tipo 2 causa las mismas complicaciones potenciales que la del tipo 1, entre ellas ceguera, fallos renales y amputaciones. Ambas clases de diabetes aumentan el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral del mismo modo que fumarse un paquete de cigarrillos diario. La diabetes se puede considerar una enfermedad que causa envejecimiento prematuro –y la muerte. La gente con diabetes muere más joven y suele vivir más años con discapacidades antes de morir.



La diabetes del tipo 1 no sólo se da entre los niños. Los médicos ahora diagnostican una forma de diabetes del tipo 1 que aparece después de los 25 años y que causa una destrucción paulatina de las células del islote de Langerhans. Los médicos creen que quizá el 15% de las personas a las que se les ha diagnosticado diabetes del tipo 2 tienen en realidad una forma de diabetes del tipo 1 que avanza lentamente, la llamada diabetes autoinmune latente del adulto o LADA por sus siglas en inglés (también llamada a veces diabetes del tipo 1,5). La gente con diabetes autoinmune latente del adulto generalmente no es obesa y no tiene resistencia a la insulina –aunque los pacientes con sobrepeso de la del tipo 1 pueden desarrollarla. Por la lenta aparición de la enfermedad, la gente con diabetes autoinmune latente del adulto, por lo general, responde al principio a las medidas en la alimentación y a la medicación oral, pero con el tiempo se hace patente la necesidad de insulina. Algunos especialistas en diabetes consideran que estos pacientes deberían ser tratados con insulina desde un principio. Si crees que puedes sufrir diabetes autoinmune latente del adulto, pide al médico que te haga un análisis de anticuerpos.

Ésas son las malas noticias. Las buenas son que con la diabetes del tipo 2, casi más que con cualquier otra enfermedad, lo que hagas puede tener un efecto enorme tanto en su desarrollo como en su avance. Si tienes riesgo de desarrollar diabetes del tipo 2 por sobrepeso, por antecedentes familiares con la enfermedad del tipo 2, por haber tenido diabetes durante el embarazo o porque ya se te ha diagnosticado resistencia a la insulina como parte de lo que se conoce como síndrome metabólico, puedes prevenirla, o al menos retrasar su aparición, y

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:25:53.

reducir su impacto haciendo ejercicio con regularidad, tratando de no subir de peso y tomando medidas para combatir el estrés. Incluso retrasar un par de años la aparición de la diabetes puede ser importante; cuanto más tarde se ponga en marcha el reloj, más tarde aparecerán las graves complicaciones que a menudo surgen décadas más tarde de la aparición de la diabetes. Si el reloj empieza a funcionar lo suficientemente tarde, quizá ni siquiera sufras complicación alguna.

Debido al alto riesgo de sufrir un ataque al corazón o una apoplejía de las personas con diabetes, muchos médicos son partidarios de formas más agresivas para tratar de controlar los factores de riesgo como la presión sanguínea y el colesterol con tratamientos médicos además de cambios en el estilo de vida. Asimismo, cuanto mejor controles los niveles de azúcar en sangre con medidas como la dieta, la medicación, el ejercicio o el yoga, menor riesgo de ataques al corazón, apoplejías u otros problemas tendrás. Una vez que una persona desarrolla la diabetes, el control intensivo de los niveles de glucosa en sangre es clave. Los expertos animan a la mayoría de los pacientes con diabetes a revisar los azúcares en sangre una o más veces al día. Pincharse la yema del dedo para extraer una gota de sangre, que se pone en una tira de análisis, ha sido hasta ahora la mejor manera de hacerlo, aunque se están desarrollando otros métodos, algunos sin tener que usar agujas. Otra forma fundamental de revisar si tu diabetes está controlada consiste en controlar los niveles de hemoglobina A1c (también llamada HbA1c, hemoglobina glucosilada), un análisis de sangre que permite a los médicos calcular hasta dónde han llegado los azúcares en sangre en los tres meses anteriores. El objetivo debería ser un nivel inferior al 7%. Es prácticamente imposible analizarlo con precisión si la diabetes está controlada a no ser que el médico te haga este análisis con regularidad. Debido al riesgo de enfermedades renales, también es recomendable una revisión periódica de la microalbuminuria (proteína en la orina) con un análisis de orina más preciso que el habitual.

Cómo funciona el yoga

“Tanto el yoga como el ayurveda pueden afectar enormemente a la diabetes”, dice Sandra. “Pueden aumentar la fuerza de voluntad, la confianza en uno mismo, la fuerza, la flexibilidad, la satisfacción y la disciplina, lo cual puede ser de gran ayuda para perder peso y en otros asuntos de salud.”

El yoga puede aliviar el impacto de la diabetes de otro modo gracias a su eficacia como medida de reducción del estrés. Al igual que unos niveles altos de hormonas del estrés, como la adrenalina y el cortisol, elevan los niveles de azúcar en sangre, y los niveles altos de cortisol hacen que se coma demasiado, así como que se acumule grasa intraabdominal, lo que potencia la resistencia a la insulina, así como el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, el impacto del yoga en el estrés puede, en última instancia, mejorar la salud y prevenir, retrasar o reducir los efectos de la enfermedad.

Muchas personas con diabetes sufren problemas en el sistema nervioso autónomo, el cual controla los vasos sanguíneos y diversos órganos del cuerpo, con el resultado de que la evacuación intestinal de alimentos puede verse afectada negativamente y el cuerpo puede tener

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:25:53.

problemas para regular la presión sanguínea cuando uno se levanta rápidamente y provocar mareos. Los nervios periféricos de las piernas también pueden resultar dañados, causando entumecimiento o sensaciones de quemazón dolorosas, conocidas como neuropatías diabéticas. Se sabe que el yoga mejora el funcionamiento del sistema nervioso autónomo y existen pruebas preliminares (ver a continuación) que indican que puede mejorar la conducción nerviosa en personas con diabetes.

Las úlceras en la piel de los pies son un problema enorme en la diabetes. Dada la reducción del flujo sanguíneo y la habitual disfunción nerviosa en los pies de muchas personas con diabetes, incluso unos cortes superficiales pueden convertirse en infecciones graves que exijan amputación. Un modo en que el yoga puede ayudar con este problema es corrigiendo los patrones desiguales de distribución de peso en el pie. Por ejemplo, una persona que pone la mayoría de su peso en el lado del pie del dedo gordo al andar está colocando demasiada presión en el antepié (el cabezal del primer hueso metatarsiano) y probablemente desarrolle una úlcera en ese punto. Practicar habitualmente posturas de pie ayuda a mantener una distribución más equilibrada del peso a lo largo de la planta del pie y reducir la presión en un solo punto.

Las pruebas científicas

Un breve estudio de los primeros realizados sobre el yoga y la diabetes se publicó en la *Journal of the Diabetes Association of India* en 1980. Se enseñó a siete personas con diabetes del tipo 2, poco controlada a pesar de estar tomando medicación, asanas suaves (no del tipo que hace quemar muchas calorías o elevar la tasa metabólica) que practicaban durante 40 minutos al día. No se introdujeron cambios en la dieta ni de otro tipo. Después de seis meses, todos los individuos experimentaron importantes descensos del azúcar en sangre, medidos por la noche después de la cena, con una media de 251 a 169. Los siete presentaron también un descenso en la cantidad de azúcar en la orina, lo que significaba un mejor control de la diabetes. A dos de estos siete se les redujo la dosis de la medicación. Todos perdieron peso, unos 5 kg de media.

Como se publicó en *Diabetes Research and Clinical Practice* en 1993, Suresh Jain y sus compañeros estudiaron a 149 individuos con diabetes del tipo 2 en un programa residencial de 40 días que incluía asanas, pranayamas y ejercicios de purificación (kriyas). Los individuos siguieron una dieta vegetariana con las mismas calorías que habían estado tomando antes de la investigación. Se observaron mejoras estadísticamente significativas tanto en el azúcar en sangre en ayunas como en el análisis oral de tolerancia a la glucosa. Más de un tercio de los 90 pacientes con medicación para la diabetes al iniciar la investigación dejaron de tomarla. La pérdida de peso podría explicar algunas mejoras, pero no todas, ya que dos tercios de los pacientes mostraron un descenso en la gravedad de la enfermedad, mientras que sólo poco más de un tercio perdió peso.

Una pequeña prueba aleatoria con un grupo control de asanas y pranayamas de yoga y diabetes del tipo 2 dirigida por Robin Monro del Yoga Biomedical Trust de Londres reveló que, en comparación con los casos control, las personas que practicaban yoga experimentaron

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:25:53.

descensos estadísticamente significativos en el azúcar en sangre en ayunas y en la hemoglobina A1c. A lo largo del programa de 12 semanas, que incluía una o dos clases a la semana además de ejercicios en casa, a tres de las 11 personas del grupo de yoga se les redujo la dosis de medicación para la diabetes. En del el grupo control, que seguía con el tratamiento médico habitual, no se le redujo a nadie la dosis de medicación. Además, los autores comprobaron que la mayor parte de los participantes del grupo de yoga "se sentían mejor, menos ansiosos y con un mayor control sobre sí mismos".

Como parte de un Proyecto de Demostración de Medicare[1] (del que se habla en el capítulo 20), se estudió durante un año a más de dos mil personas con enfermedades cardíacas que siguieron el programa del estilo de vida del Dr. Dean Ornish, que incluye asanas, pranayamas y meditación, así como una dieta básicamente vegetariana baja en grasas, caminar y grupos de apoyo. Los pacientes que también padecían diabetes experimentaron descensos estadísticamente significativos en el azúcar en sangre en ayunas y en la hemoglobina A1c. Después de 12 semanas en el programa, el azúcar en sangre en ayunas descendía de una media de 150 a por debajo de 120. Los niveles de hemoglobina A1c cayeron del 7,4 al 6,6% por término medio. Al año del seguimiento, las cifras habían mejorado, pero menos que en las 12 semanas.

Investigadores de la Facultad de Ciencias de la Salud de Delhi han llevado a cabo diversos estudios con pacientes con diabetes del tipo 2. Se descubrió en estudios diferentes que clases de asanas diarias de 30 a 40 minutos durante 40 días tuvieron como resultado descensos estadísticamente significativos en los niveles de azúcar en sangre en ayunas, en el azúcar en sangre después de las comidas, en la hemoglobina A1c, en la presión sanguínea sistólica y diastólica, así como una respuesta mejor a los efectos de la insulina. Un estudio descubrió mejoras en los registros de la función pulmonar. En otro, la hemoglobina A1c bajó 8,8 al 6,4%, una mejora enorme. En un tercero, el grupo de yoga mostró un descenso de la proporción cintura cadera, un reflejo de la pérdida de grasa abdominal y un factor de riesgo para la resistencia a la insulina y las enfermedades cardíacas. Los pacientes obesos de este estudio también experimentaron un descenso significativo en los niveles de insulina, anómalamente altos, probablemente debido a una mejor respuesta a ella. Un cuarto estudio reveló que los individuos que hicieron yoga mejoraron su conducción nerviosa, mientras que los del grupo de control que hicieron ejercicio físico suave, como caminar, en vez de yoga sufrieron un ligero empeoramiento de la función nerviosa.

El enfoque de Sandra Summerfield Kozak

El enfoque de Sandra Summerfield Kozak en la terapia del yoga está muy influido por su estudio del ayurveda, la ciencia hermana del yoga. Al recomendar un tratamiento tiene en cuenta la constitución de la persona, o prakriti (para estudiar los conceptos ayurvédicos, consulta el capítulo 4). "Es importante saber qué combinación de vata, pitta y kapha es el paciente."

En una persona obesa, normalmente predomina kapha. Explica que, si bien las personas de cualquier constitución pueden desarrollar diabetes del tipo 2, los kaphas, con su inclinación a

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:25:53.

la inactividad y a engordar, son especialmente propensos a ello. Los vatas, por el contrario, tienen menos probabilidades de desarrollar diabetes del tipo 2, dice, porque son “personas que tienden al movimiento y suelen estar delgadas”.

Un pilar fundamental del enfoque ayurvédico de la enfermedad es la dieta y la forma de pensar de Sandra lo demuestra. Pide a sus alumnos con diabetes que intenten evitar todos los alimentos procesados y todo el azúcar y la sal que les sea posible, y les recomienda equilibrar las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono de cada comida y de cada tentempié. A pesar de que los médicos ayurvédicos tradicionales recomiendan generalmente la mantequilla clarificada (ghee), Sandra aconsejó a Maggie que usase aceite de oliva o de colza.

El yoga, evidentemente, constituyó una parte central del enfoque de Sandra. Creó unas asanas para Maggie que fueran lo más activas posible, al tiempo que se centraba en la seguridad, teniendo especialmente en cuenta el hecho de que Maggie tenía mucho peso extra y que había que modificar muchas de las posturas de forma adecuada. Al principio, hizo que Maggie repitiese muchas veces posturas que se tienen que mantener poco rato. Con el tiempo, le dijo que las fuese alargando para fortalecerse. Para superar la tendencia del kapha a hacer poco, Sandra le pidió a Maggie que diese “el 125% y que, cuando sintiese que no podía más, hiciese aun así un poco más”; mantenerse 10 segundos más en una postura, o hacer otra repetición. “Sé que estás cansada”, le decía Sandra. “Está bien. Vamos a hacer una más.” Sandra cree que si consigue que sus alumnos kapha pasen los primeros sentimientos de apatía con 15 minutos de trabajo duro, normalmente se vuelven “activos, animados y contentos”. Otra cosa que considera útil para la gente con esta constitución ayurvédica es que practiquen a primera hora de la mañana, cuando los niveles de energía están más altos.

A continuación aparece la secuencia de ejercicios e instrucciones que Sandra diseñó para Maggie.

EJERCICIO #1. **RESPIRACIÓN KAPALAB-HATI.** Empieza sentado en una postura cómoda. Antes de comenzar el ejercicio, quizá sea conveniente que te suenes la nariz y que guardes un pañuelo a mano. Cuando estés preparado, inspira y después contrae de un golpe la parte inferior del abdomen para expulsar rápidamente el aire de los pulmones a través de la nariz. Después, deja sin hacer fuerzas que la siguiente inspiración continúe, mientras inspiras por la nariz. Intenta hacer de 10 a 20 contracciones abdominales. Empieza lentamente y busca tu ritmo; ve aumentando la velocidad poco a poco. Con el tiempo, puedes subir hasta 50 contracciones si te sientes cómodo.

Sandra cree que muchos alumnos inician el movimiento abdominal en la respiración kapalabhati erróneamente desde la zona que rodea el ombligo. La zona adecuada es debajo del ombligo, en el punto medio entre éste y el pelo púbico. Por eso, Sandra le pidió a Maggie que se pusiese la mano derecha sobre el abdomen con el dedo índice sobre la zona en la que el movimiento hacia dentro debería comenzar. También empezó a introducir el concepto de la cerradura raíz, mula bandha, diciéndole que subiese suave e internamente la zona cercana al esfínter cuando metía la parte inferior del abdomen para dentro.

Al principio, Sandra hacía que Maggie trabajase muy despacio, llevando el estómago para dentro y soltándolo, hasta que Sandra estuvo segura de que el cuerpo de Maggie había aprendido a empezar el movimiento abdominal correctamente. Cuando Maggie fue mejorando,

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:25:53.

Sandra le hizo aumentar el ritmo de las espiraciones –nunca por encima de las 50 respiraciones.

EJERCICIO #2. **RESPIRACIÓN ALTERNA POR LA NARIZ (nadi shodhana), seis rondas.** Empieza sentado en una postura cómoda. De la mano derecha, dobla los dedos índice y corazón hacia dentro y estira el pulgar, el anular y el meñique. Coloca el pulgar y el anular sobre la nariz; utiliza la yema del pulgar y la punta del anular para cerrar los orificios nasales derecho e izquierdo, respectivamente. Sandra hace hincapié en que no se trata de apretar los orificios. Se busca en cambio el punto en el que las yemas de los dedos encajen exactamente en la nariz sin apretarla en ningún momento. Para empezar, inspira por ambos orificios. Después coloca el pulgar en el orificio derecho (figura 16.1a). Espira lenta y uniformemente por el orificio izquierdo y luego inspira por ése mismo. Cambia la posición de la mano, quitando el pulgar y colocando el anular sobre el orificio izquierdo (figura 16.1b). Espira lenta y uniformemente por el orificio derecho y luego inspira por ése mismo. Esto es una ronda de respiración por orificios alternos. Repítela cinco veces más.

Al principio de su trabajo juntas, Sandra no hacía que Maggie aguantase la respiración en ningún momento durante la respiración alterna por la nariz, pero más adelante añadió pequeñas pausas al final de la inspiración y de la espiración. También le dijo que fuese aumentando lentamente el tiempo de inspiración y espiración. Para asegurarse de que Maggie hacía el ejercicio de forma segura, Sandra le dijo que procurase no quedarse nunca sin aire y que su ritmo cardíaco no cambiase. Sandra dice que “es realmente importante en todas las pranayamas que el ritmo cardíaco no suba”. Sandra está alerta sobre este punto porque su experiencia le dice que los alumnos suelen esforzarse demasiado. “Enseño a mis alumnos a aguantar la respiración con sus mentes, no con sus cuerpos. Así se evita usar la fuerza muscular, algo contraproducente en las pranayamas.”

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:25:53.



Figura 16.1

EJERCICIO #3. **MEDITACIÓN CONSCIENTE, de 10 a 15 minutos.** Empieza sentado en una postura cómoda (figura 16.2). Cuando estés preparado, comienza a concentrarte únicamente en la respiración. Cuando surja un pensamiento en tu mente, obsérvalo. Empieza a clasificar los pensamientos que aparecen, por ejemplo, “animales” si el pensamiento es dar de comer al perro, o “ropa” si estás pensando en qué vas a ponerte. Se trata de cultivar la conciencia. Después de clasificar los pensamientos, vuelve a concentrarte en la respiración. Entonces, cuando te encuentres cómodo en este ejercicio, quizá quieras clasificar los pensamientos basándote en alguna emoción asociada. Sandra le recomendó esta técnica porque percibió que había una fuerte carga emocional en los problemas de Maggie y quería que centrara su atención en ello.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:25:53.



Figura 16.2

En todas las posturas siguientes, deberás centrarte en la respiración, y su uniformidad será la medida para saber cómo lo estás haciendo en cada postura. Con uniformidad, Sandra se refiere a que tanto las inspiraciones como las espiraciones sean todas de la misma duración. Utilizando tu respiración como guía, puedes profundizar en la postura todo lo posible –"esforzándote al máximo"– sin pasarte de la raya. Sandra hizo que Maggie empezase con 10 o 15 minutos, pero la animó a que hiciese más si se sentía cómoda.

EJERCICIO #4. **SALUDOS AL SOL MODIFICADOS.** Utiliza los saludos al Sol al empezar los ejercicios para aumentar la energía, moviéndote de forma razonablemente rápida entre una postura y otra. Repite la serie una o más veces, alternando la pierna que sacas hacia delante en el lanzamiento –para equilibrarlo.

Si tienes sobrepeso, puedes modificar los saludos al Sol del siguiente modo:

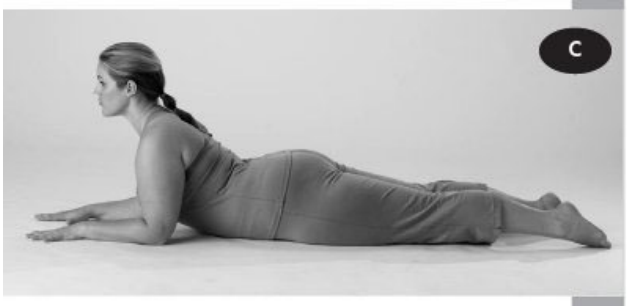
1. Desde la postura de la montaña (tadasana), levanta los brazos, pero no hagas una extensión (figura 16.3a), como a veces se hace.
2. Colócate en la flexión de pie (uttanasana) con las rodillas ligeramente flexionadas.
3. Mejor que hacer el lanzamiento normal, ponte de rodillas doblando primero una rodilla y luego la otra y colócate en la postura de la mesa (figura 16.3b).
4. En lugar de la postura del perro mirando hacia arriba, utiliza la postura de la esfinge para evitar poner demasiado peso sobre las muñecas. Para hacer la postura, arrodíllate y coloca los antebrazos en la esterilla, con los codos justo debajo de los hombros (figura 16.3c).

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:25:53.









Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:25:53.

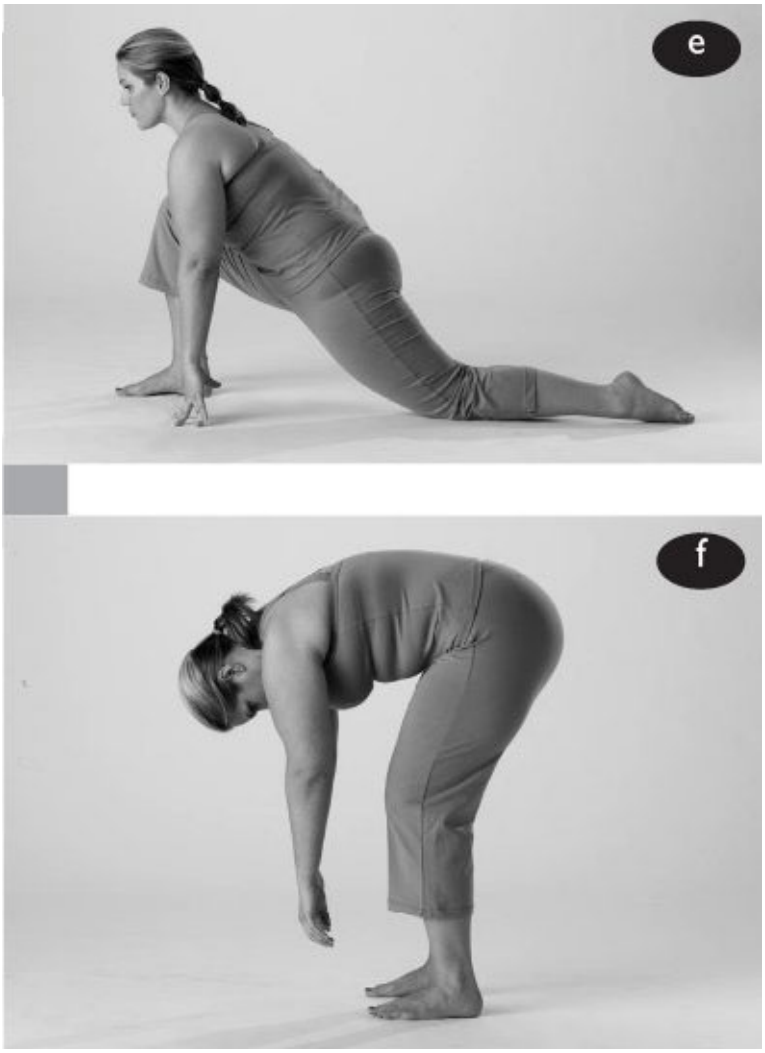


Figura 16.3

Algunos de los pasos de la versión modificada de los saludos al Sol que Sandra recomendó a Maggie.



Figura 16.4

5. Modifica la postura del perro mirando hacia abajo (adho mukha svanasana) para proteger las muñecas y los codos haciendo la posición más corta de lo habitual (figura 16.3d).
6. Después de la postura del perro mirando hacia abajo, vuelve a ponerte de rodillas y después coloca un pie por delante (figura 16.3e). Pon el peso sobre el pie retrasado y separa la rodilla retrasada del suelo, de forma que estés colocado en posición de

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:25:53.

embestida.

7. Desde la posición de embestida, da un paso hacia delante para volver a colocarte de pie con las rodillas flexionadas.
8. Dobla la espalda al levantarte (figura 16.3f).
9. Levanta los brazos y después bájalos.

Sandra dice que todo este movimiento al inicio de los ejercicios de Maggie estaba pensado para despertarla y hacer que se sintiera con energía.

EJERCICIO #5. **POSTURA DE LA COBRA (bhujangasana), 20 segundos, de una a tres veces.** Empieza tumbándote boca abajo con las manos estiradas sobre el suelo debajo de los hombros. Inspira y levanta la cabeza, los hombros y la parte superior del pecho separándolos del suelo (figura 16.4), sin poner ningún peso sobre las manos. Concéntrate en mantener los glúteos todo lo apretados que te sea posible y la parte inferior de la espalda "neutra", con cuidado, ya que es la zona principal que hace que te levantes. Sandra dice que si se aprietan los glúteos, una estrategia que le enseñó el maestro de yoga Vanda Scaravelli, "la columna se levanta y se estira suavemente, llevándote hacia la postura".



Figura 16.5

EJERCICIO #6. **POSTURA DE LA LANGOSTA (salabasana), una pierna cada vez, de 10 a 20 segundos para cada lado.** Empieza tumbándote boca abajo con las manos estiradas sobre el suelo debajo de los hombros. Sin poner peso sobre las manos, levanta el pecho y la parte superior del tronco todo lo que puedas y sube la pierna derecha separándola un par de centímetros del suelo. Mantén la parte inferior de la columna en una posición neutra, con los glúteos todo lo apretados que te sea posible para sostener la zona lumbar y sacra (inferior) de la columna (figura 16.5). Cuenta hasta diez y baja con cuidado.

Repítelo con la otra pierna.

Para hacer que la postura fuera más fácil en vista del peso de Maggie, Sandra colocaba mantas dobladas u otros apoyos debajo de su pecho y de sus caderas.

EJERCICIO #7. **FLEXIÓN SENTADO (paschimottanasana), 30 segundos.** Empieza sentado con las piernas estiradas por delante de ti. Espira e inclínate hacia delante con las caderas, manteniendo la columna tan recta y estirada como puedas. Si no puedes llegar fácilmente a tocarte los dedos gordos del pie, utiliza una toalla o una cinta de yoga puesta alrededor de los pies (figura 16.6). Repite la postura una vez o más si lo deseas.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:25:53.



Figura 16.6

EJERCICIO #8. **POSTURA DEL ÁRBOL (vrksasana), cerca de la pared, de 10 a 20 segundos.** Ponte de pie con el lado izquierdo hacia la pared y apoya la mano izquierda en la misma. Coloca la suela del pie derecho todo lo arriba que puedas en el muslo izquierdo con las caderas rectas. Levanta los brazos, dejando que la palma de la mano izquierda se desplace por la pared hasta que ambas palmas estén enfrentadas, aunque los brazos sigan separados (figura 16.7). Si tienes sobrepeso, mantén esta postura poco rato para evitar hacer una presión excesiva sobre las articulaciones. Repítelo hacia el otro lado.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:25:53.



Figura 16.7

En las posturas que se realizan de pie que aparecen a continuación (ejercicios del 9 al 12), Sandra pidió a Maggie que las hiciese frente a una encimera como apoyo. Después de seis semanas practicando regularmente, Maggie estaba preparada para hacer estas posturas con los brazos en las posiciones habituales, lo que "aumenta el calor generado por las posturas y beneficia a los kaphas", según Sandra. Al ir fortaleciéndose, Maggie fue siendo capaz de aumentar el número de veces que hacía cada postura, hasta tres veces.

EJERCICIO #9. **POSTURA DEL TRIÁN-GULO (trikonasana), frente a una encimera, de 10 a 20 segundos.** De pie y de espaldas a una encimera, separa los pies más o menos a un metro de distancia el uno del otro. Gira la pierna derecha hacia fuera 90º y el pie retrasado ligeramente hacia dentro. Espirando, desplaza el brazo derecho, el inferior, a lo largo del mostrador y deja que el tronco lo siga hasta colocarte en la postura (figura 16.8). Repítelo hacia el otro lado.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:25:53.



Figura 16.8

EJERCICIO #10. **POSTURA DEL GUERRERO I (virabhadrasana I), frente a una encimera, de 10 a 20 segundos.** De pie y de espaldas a una encimera, separa los pies más de un metro de distancia el uno del otro. Gira la pierna derecha hacia fuera 90º y el pie retrasado hacia dentro 45º. Coloca las caderas todo lo rectas que puedas de forma que estén mirando hacia el pie delantero y en perpendicular a la encimera. Apoya la mano derecha sobre la encimera y la mano izquierda sobre la cadera izquierda. Con una espiración, coloca la rodilla derecha justo por encima del tobillo y, si puedes, levanta el brazo izquierdo por encima de la cabeza (figura 16.9). Haz los pasos a la inversa para abandonar la postura. Repítelo hacia el otro lado.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:25:53.



Figura 16.9

EJERCICIO #11. **POSTURA DEL GUERRERO II (virabhadrasana II), frente a una encimera, de 10 a 20 segundos.** De pie y de espaldas a una encimera, separa los pies a más de un metro de distancia el uno del otro. Gira la pierna derecha hacia fuera 90º y el pie izquierdo ligeramente hacia dentro. Con las manos sobre la encimera, mantén la parte superior del tronco tan recta como te sea posible y flexiona la rodilla derecha para colocarte en la postura (figura 16.10). Repítelo hacia el otro lado.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:25:53.



Figura 16.10

EJERCICIO #12. **POSTURA DE ÁNGULO LATERAL EXTENDIDO (utthita parsvakonasana), frente a una encimera, de 10 a 20 segundos.** De pie y de espaldas a una encimera, separa los pies a más o menos 130 centímetros de distancia el uno del otro. Coloca las manos sobre la encimera y deja que el brazo delantero se desplace a lo largo de la encimera mientras flexionas la rodilla derecha e inclinas el tronco hacia ella para colocarte en la postura. Estira el brazo izquierdo a lo largo de la cabeza (figura 16.11). Repítelo hacia el otro lado.



Figura 16.11

EJERCICIO #13. **POSTURA DEL SABIO MARICHI (marichyasana), de 10 a 15 segundos.** Prepárate para la postura poniéndote de pie con el lado derecho cerca de una pared

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:25:53.

y una silla justo frente a ti. Coloca el pie derecho sobre el asiento de la silla y gírate suavemente hacia la pared, apoyando ambas manos contra ella (figura 16.12). Con una inspiración, tensa la pierna sobre la que te sostienes, manteniéndola fuerte y sé consciente del contacto con el suelo. Espirando, siempre consciente del contacto con el suelo, levanta la columna desde la cadera y gírate desde arriba hacia abajo, moviendo la cabeza en último lugar. Repítelo hacia el otro lado.



Figura 16.12

EJERCICIO #14. **POSTURA DEL PUENTE (setu bandha sarvangasana), de 15 a 20 segundos.** Túmbate boca arriba, con las rodillas flexionadas, los pies apoyados completamente en el suelo y las palmas de las manos hacia abajo. Alinea los pies con las caderas, de forma que estén alineados con la pelvis, no con los laterales de las caderas. Coloca los pies debajo de las rodillas, sin alejarlos de los glúteos. Espirando, presiona con las manos y los pies contra el suelo y levanta las caderas separándolas del suelo todo lo que

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:25:53.

puedas mientras te sientas cómodo (figura 16.13).



Figura 16.13

EJERCICIO #15. **ROTACIÓN SENTADO, de 10 a 20 segundos en cada lado.** Siéntate sobre los talones en la postura del rayo (vajrasana), colocando, si resulta necesario, unas mantas dobladas entre los glúteos y los pies para asegurar el contacto. Coloca la mano derecha en el esternón, como si fueses a rezar con una sola mano, y coloca la mano izquierda sobre un bloque justo detrás y al lado del muslo izquierdo. Espirando, gírate suavemente hacia la izquierda, moviendo sólo la columna y sin alterar en ningún momento el peso que se ha colocado sobre las caderas (figura 16.14). Inspira y vuelve al centro, cambia de brazos y repítelo hacia el otro lado. Haz el giro hacia los dos lados una vez más.



Figura 16.14

EJERCICIO #16. **ROTACIÓN DEL LAGAR-TO (jathara parivartasana), con una pierna flexionada, de 10 a 20 segundos hacia cada lado.** Empieza por tumbarte boca arriba, con los brazos en cruz y las palmas de las manos hacia arriba, como en la figura, o hacia abajo, como Sandra recomendó a Maggie. Inspira y coloca el pie derecho sobre la rodilla izquierda. Con

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:25:53.

una espiración, gira las caderas hacia la izquierda, arqueando la parte superior de la espalda un poco al girarte y deja que caiga la rodilla derecha. No te preocupes si la rodilla toca o no el suelo (figura 16.15). Cuando estés colocado en la postura, si te resulta cómodo, gira la cabeza hacia la derecha. Repítelo hacia el otro lado. Como en la rotación sentado anterior, centra tu atención en hasta qué punto estás girando la columna.

EJERCICIO #17. **POSTURA DEL CADÁVER (savasana), modificada, hasta 15 minutos.** Prepárate para la postura colocando dos cojines (o una pila de mantas) sobre la esterilla para apoyar las piernas –desde las rodillas hasta los tobillos. Siéntate con el lado derecho hacia los apoyos y sube las piernas encima de ellos. Túmbate hacia atrás, relaja las piernas y deja que los brazos caigan hacia los lados.

Poner en alto las piernas te ayudará a que la sangre fluya desde las piernas hacia el corazón.

Sandra pidió a Maggie que permaneciese en la postura del cadáver durante un máximo de 15 minutos. Dice que “su estado natural es estar en posiciones de descanso, por lo que no las necesita demasiado. Los kaphas tienden a ir en esa dirección y yo trato de luchar contra esa energía kapha”.

La estrategia terapéutica de Sandra consiste en ver a los alumnos varias veces en poco tiempo al empezar a trabajar con ellos, pero después sólo una vez al mes o menos conforme van controlando los ejercicios. Sin embargo, cree firmemente en que hay que acudir a sesiones individuales con el profesor. “Los alumnos quizá sólo vean a su profesor una vez al año en una clase privada, pero incluso tan poco tiempo puede servir para acelerar el progreso en el camino del yoga.”



Figura 16.15

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:25:53.



Figura 16.16

Herramienta del yoga: **KARMA YOGA**, la idea de dar servicio, es parte del camino del yoga. Aunque parece que son los otros los que se benefician de tu generosidad, las pruebas indican que quien da se beneficia tanto o más que quien recibe. Nischala Joy Devi tuvo un paciente que le pidió trabajar de forma individual. Era un hombre muy rico que padecía diabetes y una enfermedad cardíaca grave. Durante meses, hizo todas las asanas, las pranayamas y la meditación que le recomendó, pero no se sentía mejor. Después de analizar su situación durante un tiempo, le preguntó si realizaba algún servicio. Él se indignó y le dijo que daba mucho dinero a varias obras benéficas. Eso era admirable, le dijo, pero le sugirió que probase algo más. "Quiero que acudas una hora a la semana, hasta que nos volvamos a ver, al hospital más cercano. Ve a la planta de pediatría, busca al niño más enfermo y siéntate con él durante una hora." Él le dijo que estaba muy ocupado y que sólo conducir hasta allí le iba a llevar 45 minutos. Al final, dijo que lo iba a intentar, pero no estaba muy contento con la idea. Tres días después, la llamó para decirle que había hecho lo que le había sugerido, pero que no se había quedado una hora como había prometido. Se había quedado dos. "Cuando me senté junto a esa niña" contó, "estaba muy enferma, pero se me acercó y me cogió la mano. Nunca me había sentido así. Arreglé todo para poder volver cada semana dos horas. Y, por cierto, he reducido mi dosis de insulina diez unidades y no he tenido angina de pecho".

Un enfoque holístico sobre la diabetes

* Muévete. Un estudio reciente demostró que las personas con diabetes que caminaban dos horas a la semana tenían una tasa de mortalidad en un año en concreto que era casi un 40% inferior a la de aquellos que llevaban una vida más sedentaria.

* Duerme lo suficiente. Hay pruebas de que dormir mal puede influir tanto en el desarrollo de la diabetes del tipo 2 como en las dificultades para controlar el azúcar en sangre una vez que la padeces. Incluso las personas sin diabetes tienen dificultades para metabolizar el azúcar cuando tienen falta de sueño.

* Cuídate los dientes y las encías. Los estudios indican que una fuerte inflamación de las encías duplica la probabilidad de morir por enfermedades cardíacas o fallos renales si se padece diabetes. Una buena higiene bucal incluye un cepillado y una limpieza con hilo dental de forma habitual, además de limpiezas de boca regulares. La práctica ayurvédica de cepillarse diariamente la lengua también es útil.

* Una dieta rica en frutas, verduras y otros hidratos de carbono complejos y baja en hidratos de carbono simples puede ayudar a controlar el peso (ver capítulo 27) y es menos probable que contribuya a los

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:25:53.

problemas dentales.

* Una dieta baja en grasas saturadas y ácidos grasos trans, los cuales se encuentran en los alimentos procesados, puede rebajar la inflamación, ayudar a controlar el peso y reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

* La especia de la canela puede mejorar la tolerancia a la insulina y reducir el azúcar en sangre.

* Muchos alimentos sanos, entre ellos las semillas, los cereales y las verduras de hojas verdes, son buenas fuentes de magnesio, lo que mejora el control del azúcar en sangre. Puedes completar tu dieta con comprimidos de magnesio que también deberán contener calcio para evitar la diarrea.

* El cromo es otro mineral que puede ayudar a controlar el azúcar en sangre.

* El suplemento Coenzima Q10 puede reducir la presión sanguínea y mejorar los azúcares en sangre y la función de los vasos sanguíneos.

* Tanto el ginseng coreano como el americano pueden ayudar a controlar la diabetes mediante varios mecanismos, entre ellos, una mejor tolerancia a la insulina.

* Para los que tienen riesgo de padecer enfermedades de retina, la planta del arándano parece ser beneficiosa y tiene pocos efectos secundarios.También puede ayudar comer arándanos.

Contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones

Todo aquel que esté tomando medicación para reducir los niveles de azúcar en sangre deberá controlar con atención sus registros en las semanas y meses posteriores a su inicio con la práctica del yoga, ya que los niveles de glucosa a veces pueden descender de manera peligrosa, causando una reacción hipoglucémica. Lo que en un momento fue una dosis adecuada de insulina o de medicación oral puede convertirse ahora en demasiado. No introduzcas ningún cambio en tu medicación sin consultarlo con el médico. Quizá necesites reducir la dosis de la medicación, o en algunos casos de diabetes del tipo 2, eliminarla por completo. También deberás controlar los azúcares en todos los momentos en los que aumentes significativamente la intensidad de los ejercicios. Si no estás tomando medicación, practicar yoga no desembocará, por lo general, en hipoglucemia.

Aunque para practicar yoga el consejo habitual es que se evite comer varias horas antes, quizá no sea bueno para la gente con medicación para la diabetes, cuyos niveles de azúcar en sangre pueden caer precipitadamente, causar mareos e incluso desmayos. Si muestras algún indicio de hipoglucemia –mareo, somnolencia, excitación– chupa un trozo de caramelo duro o bebe un vaso de zumo de fruta. Hacer ejercicios activos o practicar a última hora del día o de la noche pueden aumentar el riesgo de sufrir una reacción hipoglucémica, lo cual puede ocurrir durante los ejercicios o después, incluso mientras duermes. No bebas alcohol la noche antes de practicar, ya que el alcohol inhibe durante 24 horas el proceso por el cual el hígado produce más glucosa.

El riesgo de hipoglucemia por hacer esfuerzos es mayor en la diabetes del tipo 1. Los alumnos que se inyectan insulina también tienen que sopesar los efectos de las posturas que aumentan el flujo sanguíneo en la zona de la inyección, ya que esto aumenta la tasa de absorción y tiene como resultado una dosificación mayor de la pretendida. Por ejemplo, las

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:25:53.

inyecciones en el abdomen pueden verse afectadas por las posturas con giros, o por las manipulaciones abdominales (agni sara). Establecer una tabla de ejercicios regular y predecible puede ser muy útil para poder adivinar cómo responderá tu cuerpo. Si tu tabla de ejercicios varía, quizá necesites adecuar la dosis de insulina en función del nivel de la actividad.

En alumnos con diabetes del tipo 1 (menos a menudo en los del tipo 2), en los que el azúcar en sangre está en niveles altos antes de la clase, unos ejercicios activos pueden causar cetoacidosis, un problema médico grave. Caracterizada por niveles de azúcar en sangre excesivamente altos (por encima de 300), deshidratación y niveles más altos de ácido en sangre, la cetoacidosis diabética presenta síntomas como sed, debilidad, apatía, náuseas y confusión. La mejor forma de actuar es llamando a una ambulancia.

El desprendimiento de retina y/o los sangrados son los principales riesgos para las personas con diabetes. Por esta razón, todo aquel que padezca la enfermedad –del tipo 1 y tipo 2– deberá acudir a revisiones oculares anuales. Alguien con diabetes que quiera hacer yoga deberá consultar a un oftalmólogo antes. Alguien diagnosticado con una enfermedad de retina deberá evitar las inversiones y todos aquellos ejercicios que aumenten la presión en los ojos, a no ser que un oftalmólogo les haya dado vía libre. Incluso posturas como el perro mirando hacia abajo o las extensiones hacia delante de pie son inversiones parciales que aumentan la presión.

Otra complicación diabética es la neuropatía periférica, la cual puede causar quemazón en la parte inferior de las piernas e incapacidad para sentir los pies. Como los cortes y las lesiones leves en quienes padecen neuropatía pueden desembocar en infecciones y, finalmente, en amputaciones, es fundamental estar muy atento a los pies. Si practicas descalzo, el suelo debe estar limpio. Nunca saltes para colocarte en una postura o hagas movimientos repentinos que puedan lesionarte. Del mismo modo, hay que poner atención en las posturas en las que uno se puede caer. Las posturas de equilibrio, como la postura del árbol, pueden ser especialmente peligrosas para quienes padecen neuropatía, y se pueden hacer cerca de una pared para poder agarrarse si resulta necesario. Algunas personas con problemas nerviosos o vasculares graves quizá deban evitar por completo estas posturas. Otra complicación que afecta al sistema nervioso es la neuropatía autonómica, que puede hacerte sentir mareado al incorporarte o levantarte debido a una bajada de la presión sanguínea. Abandonar las posturas lentamente ayuda a evitar caídas.

Para quienes padecen alguna complicación diabética, los expertos desaconsejan el ejercicio con calor extremo. Por eso, el hot yoga o bikram yoga quizá no sea adecuado, aunque puede ser aceptable si no padeces ninguna complicación diabética.



A pesar de ser molesto para muchos profesores de yoga, quienes padecen neuropatía quizá deseen practicar calzados. El profesor de viniyoga Leslie Kaminoff recomienda tener un par de zapatos reservados sólo para el yoga, para no manchar la sala con la suela.

Seguir los consejos de Sandra para reducir el azúcar y otros hidratos de carbono simples fue duro para Maggie, pero lo hizo. Perdió casi 14 kg en los seis meses en los que ella y Sandra trabajaron juntas. Aunque seguía teniendo un sobrepeso importante, se sabe que incluso

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:25:53.

perder sólo 5 kg puede ayudar a controlar la diabetes del tipo 2. También mejoraron tanto su asma como su presión sanguínea. Sandra observó que con el paso de los meses, conforme iba perdiendo peso y los niveles de energía subían, Maggie parecía más contenta y más interesada en la vida.

En lo que respecta al problema en la rodilla que hizo que Maggie acudiera a Sandra en un principio, “simplemente se curó solo”. Sandra cree que esto pasó como resultado de practicar asanas y dejar el aeróbic, ya que el peso de Maggie era, sencillamente, demasiado para sus rodillas.

[1] Medicare: organismo y programa estatal de Estados Unidos de asistencia sanitaria a personas mayores de 65 años. *N. de la T.*

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:25:53.

FIBROMIALGIA

Sam Dworkis siente una afinidad especial por la gente que sufre dolores crónicos debido a su experiencia personal con la esclerosis múltiple y la consiguiente fibromialgia. Profesor de yoga desde 1975, a Sam le diagnosticaron esclerosis múltiple en 1994. Tenía tantos dolores y estaba tan desanimado que abandonó por completo la enseñanza del yoga, así como su práctica individual. Pero hace unos años, después de discutir algunos conceptos del yoga con una vecina tetrapléjica y viendo los enormes progresos que hacía, cambió radicalmente. “Cuando me dijo cómo le habían cambiado la vida los ejercicios, empecé a hacer yoga de nuevo a la mañana siguiente después de seis años sin hacer nada.” Desde entonces ha perdido los 9 kg que había engordado y ha recuperado la capacidad de hacer muchas posturas de yoga que creía no iba a poder hacer nunca más. “Hoy pienso que tengo que hacer todo lo que pueda para aumentar mi potencial y reducir mi problema”, dice. “Estoy convencido de que practicar yoga me hace ir en esa dirección.” Sam enseña en su escuela cerca de West Palm Beach, Florida. Es el autor de dos libros, *ExTension* y *Recovery Yoga*.



Antes de que Jill Valliere comenzase a estudiar con Sam Dworkis siguiendo el consejo de un amigo, ya había intentado hacer yoga, pero los resultados no habían sido buenos. Había dado clases de power yoga que requerían saltar de una postura a otra, y, como les ocurre a las personas con el síndrome de fibromialgia que se esfuerzan mucho, pagó el precio. “Estuve en cama dos días después de aquello.” Durante años, antes de acudir a Sam, Jill se había sentido a menudo cansada y dolorida, tenía problemas de sueño y sufría otros síntomas indicadores de fibromialgia, aunque hasta la fecha todavía no le ha sido diagnosticada oficialmente por un médico. Cuando Jill contaba sus síntomas a los médicos y les preguntaba por la fibromialgia,

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:27:29.

dice, “casi lo desdeñaban”. Otro médico, un “especialista en artrosis, que no trataba muy bien a sus pacientes, casi me insultó cuando lo comenté”. Un amigo le dijo que esa reacción se debía probablemente a que algunos médicos sencillamente no creen en la fibromialgia. De hecho, ninguno de sus médicos le hizo una revisión de los “puntos sensibles”, 18 puntos situados en la parte superior de la espalda, el pecho, el cuello, las caderas, los codos y las rodillas donde la sensibilidad indica si hay que diagnosticar fibromialgia. Ella cuenta que todavía es muy sensible al tacto en muchas zonas de su cuerpo.

La fibromialgia es una enfermedad frustrante tanto para los médicos como para los pacientes. Como no existe una prueba de laboratorio para diagnosticarla, muchos médicos, como los de Jill, no están seguros siquiera de que exista. Debido a esta generalizada ignorancia, muchos pacientes pasan de médico en médico, soportando una serie de análisis que no aportan nada y medicaciones casi siempre inútiles, hasta que al final, si tienen suerte, alguien da con el diagnóstico. La experiencia de Jill de que los médicos descartasen sus temores e incluso los menospreciaran es desafortunadamente bastante habitual. El hecho de que visitase a muchísimos médicos, incluidos reumatólogos, y nunca se le hiciese una revisión de los puntos sensibles –una característica fundamental de la enfermedad que todo médico bien informado debería conocer– desafortunadamente también es demasiado habitual.

Durante los meses de invierno, Jill cría y entrena caballos en su establo de Wellington, Florida, cerca del estudio de Sam. Algunos de sus amigos del mundo de la hípica habían estudiado con él y le recomendaron que viera si podía ayudarla. La razón principal de que Jill consultase a Sam no fue, sin embargo, el síndrome de fibromialgia, sino que la ayudase con la rehabilitación después de haber pasado por una operación de cirugía en el cuello por hernia discal. Meses después de la operación, todavía tenía débil la parte izquierda de su cuerpo, concretamente el brazo, y había perdido su forma física por la inactividad anterior y posterior a la operación. Cuando vio a Sam por primera vez, acababa de volver a empezar a montar a caballo, pero no había sido fácil. “Con 48 años, en baja forma y con un poco de sobrepeso”, dice, “todo me hacía daño. Todo me dolía”.

Información general sobre la fibromialgia

La fibromialgia es una enfermedad dolorosa de causa desconocida. Además de numerosos puntos sensibles, que suelen estar situados en las zonas donde los músculos se unen a los ligamentos o los huesos, los síntomas típicos incluyen un dolor generalizado, fatiga y un sueño de mala calidad, y Jill los tenía todos. El sueño se describe a menudo como “no reconstituyente”, lo que significa que la persona se levanta por las mañanas sin haber descansado. Los problemas para dormir son tan importantes en esta enfermedad que algunos investigadores creen que son la causa fundamental de los síntomas, y existen algunas pruebas científicas para apoyar esta opinión. A pesar de que la realidad del síndrome de fibromialgia es probablemente más compleja, resulta evidente que los problemas para dormir pueden agravar los síntomas y reducir la calidad de vida. Las personas con el síndrome de fibromialgia a menudo padecen otras enfermedades como el síndrome del colon irritable, el síndrome de la fatiga crónica y el síndrome de las piernas inquietas (caracterizado por que las

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:27:29.

piernas duelen, se duermen y aparece hormigueo, lo que a menudo se alivia caminando). Por razones que no entendemos, las mujeres tienen veinte veces más posibilidades de desarrollar el síndrome de fibromialgia que los hombres.



Como muchos médicos saben poco sobre el síndrome de fibromialgia, es fundamental encontrar uno sin prejuicios y lo ideal es que tenga experiencia con pacientes con el síndrome de fibromialgia y que esté al tanto de los últimos avances.A menudo, otras personas con la enfermedad o algunos grupos de trabajo, como la Fibromyalgia Network, pueden darte referencias y pistas.

A pesar de que no hay una prueba de laboratorio para el diagnóstico de la fibromialgia, la enfermedad no está "en la cabeza". Los investigadores han encontrado, por ejemplo, niveles exageradamente elevados de un causante del dolor, llamado sustancia P, en el líquido cerebroespinal en pacientes con el síndrome de fibromialgia. Por eso, parece que el problema genera anomalías en el procesamiento de las sensaciones de dolor en la médula espinal y en el cerebro que aumentan el dolor enormemente. El empeoramiento de estas señales de dolor causa un sufrimiento que es real y que puede debilitarte, incluso cuando las sensaciones de dolor sean desproporcionadas en relación con una lesión o traumatismo real en músculos u otros tejidos. Aunque saber que el síndrome de fibromialgia no daña las articulaciones, los huesos o los órganos internos no disminuye necesariamente el dolor, puede resultar tranquilizador. También tranquiliza saber que, a pesar del dolor y de la falta de cura, el síndrome de fibromialgia no avanza o desemboca en muerte.

Cómo funciona el yoga

El yoga, si se practica de la forma adecuada, puede ayudar a las personas con fibromialgia de muchas maneras, empezando por la respuesta al estrés. Existen pruebas de que la gente con el síndrome de fibromialgia tiene un sistema nervioso simpático hiperactivo (ver capítulo 3) que está encendido la mayor parte del tiempo. Una serie de ejercicios de yoga puede acabar con esta respuesta al estrés y hacer que el cuerpo pase a la respuesta de relajación, dirigida por el sistema nervioso parasimpático. Aprender a regular tu respuesta al estrés no sólo puede reducir los síntomas, sino que también puede ayudarte a enfrentarte al estrés de padecer un trastorno mal comprendido tanto por los médicos como por la gente.

La respiración lenta y profunda, habitual al practicar yoga, que se convierte en el modo en que quienes llevan practicando mucho tiempo respiran la mayor parte del tiempo, es una manera especialmente eficaz para calmar un sistema nervioso excitado. Kristin Thorson de la Fibromyalgia Network, enferma ella misma del síndrome de fibromialgia y asesora de los pacientes, dice que, según su experiencia, los ejercicios de respiración profunda (ver capítulo 8) pueden ayudar a la gente a producir una "sensación de paz interior", así como a crear beneficios emocionales, que pueden ser muy importantes para los pacientes con el síndrome de fibromialgia, a quienes en muchos casos se les ha hecho sentir como "bienes estropeados" por un sistema médico que no tiene en cuenta la realidad por la que están pasando.

El yoga puede mejorar la capacidad de dormir y esto puede ser muy beneficioso en el síndrome de fibromialgia. Además, ciertos ejercicios de yoga, entre ellos la meditación, el

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:27:29.

yoga nidra y la postura del cadáver (savasana), parecen aportar algunos efectos de restauración del sueño, incluso cuando se está despierto (ver capítulo 3). Las asanas del yoga, así como las pranayamas y la meditación, pueden aumentar la energía, mejorar la postura y crear una mejor alineación de los huesos, los músculos y otros tejidos, en especial si se hacen de forma constante durante un período de tiempo prolongado.

Aunque las asanas pueden ayudar a aliviar el dolor del síndrome de fibromialgia, resulta fácil excederse –como le ocurrió a Jill en su primera experiencia con el yoga. Esto puede ser la razón por la que las pruebas sobre la eficacia de tratar el síndrome de fibromialgia con ejercicio sean desiguales. A pesar de que los médicos a menudo animan a los pacientes con el síndrome de fibromialgia a hacer deporte, a veces hacerlo puede resultar contraproducente. Como dice Sam: “Cuanto más lo intentan, peor se ponen”. Desde la perspectiva del yoga, el problema puede ser que los médicos generalmente dan a los pacientes una tabla de ejercicios estándar con una determinada cantidad y tipo de ejercicios al día. Estos enfoques estandarizados son muy diferentes de la evaluación personalizada y continuada que un terapeuta de yoga establece sobre qué es capaz de hacer el paciente, combinada con las valoraciones personales de los pacientes de su dolor y sus niveles de energía.

Practicar yoga de forma regular, evidentemente, mejora la capacidad de controlar la respuesta del cuerpo ante lo que haces y juzgar si algo es beneficioso para ti. Basándote en lo que descubras mediante este conocimiento atento, puedes adecuar el nivel de actividad y, una vez más, observar cómo responde tu cuerpo. Es un proceso continuo que desemboca en un conocimiento cada vez más preciso y en mejores decisiones.

La meditación puede desempeñar un papel vital a la hora de ayudar a manejar el dolor del síndrome de fibromialgia. Los que la practican aprenden con la meditación a sintonizar directamente con sus experiencias y a separar las sensaciones dolorosas, que pueden ser suficientemente malas, de sus ideas y sentimientos sobre el dolor, que pueden ser peores, y el fuego del sufrimiento. Educando la capacidad de centrar la atención de forma selectiva, la meditación también puede ayudar a aliviar las sensaciones de dolor hasta un nivel más controlable.

Herramienta del yoga: **SANGHA,** que significa comunidad. El amor y el apoyo procedentes de una comunidad de profesores y personas que practican yoga pueden ser terapéuticos, especialmente porque los que sufren el síndrome de fibromialgia pueden sentirse solos e incomprendidos debido a su enfermedad. Mucha gente con el síndrome de fibromialgia también encuentran útil relacionarse con otros, ya sea informalmente o como parte de grupos de apoyo para el síndrome de fibromialgia, en persona o por Internet. Los miembros del grupo de apoyo comparten muchas veces información sobre los avances en investigación y se recomiendan médicos comprensivos y otros profesionales de la salud.

Las pruebas científicas

Un estudio de 1999 dirigido por el Dr. Patrick Randolph, entonces director de los servicios de psicología del Centro del Dolor de la Texas Tech University Health Sciences Center, reveló que un programa de estiramientos de yoga suaves y de meditación consciente reducía el dolor

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:27:29.

de fibromialgia al tiempo que mejoraba la capacidad de los pacientes para afrontarlo. El estudio, sin casos control, examinó a 67 pacientes que siguieron el programa de reducción del estrés basada en la atención durante siete años, además de recibir cuidados médicos y psicológicos normales. Los pacientes iban a clase de yoga y se les dijo también que meditasen 45 minutos al día escuchando una cinta de audio. Entre los participantes, de los cuales la mayoría eran cristianos de zonas rurales de Tejas, el 78% dijo sentir una mejora en su estado de ánimo, el 80% que su capacidad para controlar el estrés había aumentado, el 86% notó una mejor capacidad para controlar el dolor y el 98% indicó que había aprendido algo de un valor duradero. Es digno de mención que el 90% dijeron que el programa era "moderadamente" o "muy" coherente con sus creencias espirituales, y un porcentaje parecido descubrió que el programa ampliaba su crecimiento espiritual.

Un estudio realizado por Kenneth Kaplan y sus compañeros en el Hospital Newton-Wellesley de Massachusetts develó que un programa de reducción del estrés basada en la conciencia de diez semanas en 77 personas con el síndrome de fibromialgia tuvo como resultado menos dolores, menos fatiga, un aumento en el bienestar, mayor calidad del sueño y mejor salud mental. Los 59 pacientes que siguieron el programa completo mejoraron, y más de la mitad mostraron una mejora de moderada a significativa –no había grupo de control. Además de la meditación consciente, el programa incluía estiramientos de yoga suaves, ejercicios de respiración y de relajación e imaginería guiada. Otros estudios de reducción del estrés basada en la conciencia dirigidos por el Dr. Jon Kabat-Zinn han descubierto que el programa reduce el dolor y mejora el estado de ánimo de los pacientes con dolores crónicos. Para más detalles sobre los estudios de Kabat-Zinn, consulta la página 141.

El enfoque de Sam Dworkis

Como los antiguos yoghis sabían, según Sam, "controlar la respiración es el antecedente para controlar todo en tu vida –el cuerpo, las emociones y el espíritu", y la respiración es clave en el enfoque de Sam. Utilizada de forma adecuada para calmar un sistema nervioso puesto a prueba e inducir a la relajación, puede ser "la llave principal que desbloquea la tensión del cuerpo". Él hace hincapié en que se respire suave y constantemente durante los ejercicios, sin forzar la respiración. Aunque el objetivo es respirar totalmente por la nariz, les dice a los alumnos que al principio no se sienten cómodos respirando por la nariz que respiren por la boca por el momento y pronto toda la respiración en el yoga será por la nariz.

Los profesores de yoga como Sam generalmente dan a las personas con el síndrome de fibromialgia ejercicios de estiramientos suaves para ayudarles a liberar la tensión de la fascia, el tejido suave que envuelve –y une– los músculos y los órganos del cuerpo. Estos estiramientos, especialmente cuando se coordinan con la respiración, cree él, estiran y aflojan la fascia y hacen que el movimiento sea más fácil y menos doloroso. Aunque la comunidad médica no suele prestar demasiada atención a la fascia, los yoghis y los fisioterapeutas consideran que tiene un papel fundamental en muchas enfermedades, desde el dolor de espalda hasta el síndrome del túnel carpiano. Fue en parte la patente tensión de su fascia lo que convenció a Sam de que Jill tenía el síndrome de fibromialgia. "Cuantos más síntomas veo en

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:27:29.

una persona con fibromialgia o con síntomas similares a la fibromialgia, más apretada está la piel contra las estructuras subyacentes." Afirma que muchas veces puede decir dónde sufre la gente dolor sólo palpando la fascia.

Sam proporciona tablas que están rigurosamente adaptadas a las necesidades y capacidades de cada paciente. En el caso de Jill, se dio cuenta de que estaba débil, sufría adormecimiento, hormigueo y alguna dificultad con la coordinación. En el período siguiente a la operación del cuello, los síntomas eran más pronunciados en el lado derecho del cuerpo. Tenía una mala postura y los hombros hacia delante y caídos, y la cabeza sobresalía por delante del cuello.



Figura 17.1

Las asanas que Sam creó para Jill estaban diseñadas para darle energía y realinearla sin que tuviera que hacer demasiado esfuerzo. Quería interrumpir el "ciclo insidioso" que afecta a tantas personas que sufren el síndrome de fibromialgia: una vida sedentaria, debido al hecho de que el ejercicio sea tan doloroso; la falta de ejercicio y la resultante subida de peso pueden desencadenar una depresión, lo que hace todavía más difícil superar la apatía del síndrome de fibromialgia. Sam dice que casi todas las personas que llegan a él con dolores crónicos tienen sobrepeso, y Jill no era una excepción. Describe al paciente típico que sufre dolores crónicos como una persona que "carga mucho peso, muestra oscuridad en los ojos y le falta brillo en la piel".

En todos los ejercicios de Sam, el principio operativo es que menos es más. Dice a cada cliente que, en una escala del uno al diez, de totalmente pasivo sin que pase nada a muy activo y realmente doloroso, quiere que trabajen en un nivel dos, casi tres. Este trabajo es delicado. Aunque pueda parecer que un enfoque como éste no obtendrá ningún resultado, Sam cree que ésta es la mejor manera para hacer progresos constantes y evitar lesiones y otro tipo de contratiempos.

A continuación aparece la secuencia de posturas e instrucciones que Sam creó para Jill.

EJERCICIO #1. **POSTURA DEL CADÁVER CON APOYO (savasana).** Coloca los accesorios para apoyar el cuerpo en la postura reclinada que menos dolor te cause, que sea neutra. Utiliza todos los accesorios que necesites para relajarte por completo. Una vez que estés cómodo, pon tu atención en la respiración y mantenla así durante el resto de la savasana. No intentes controlar de forma activa la respiración; en su lugar, simplemente sintoniza con el

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:27:29.

ritmo suave del aire al entrar y salir. Si continúas tranquilo y cómodo, puedes permanecer en la postura 20 minutos o más.

Jill no podía tumbarse del todo boca arriba porque le dolían el cuello y los hombros, por lo que Sam utilizó diversos accesorios para crear una plataforma para apoyar el cuerpo con cierto ángulo. También colocó una pequeña almohada debajo del cuello y apoyó los brazos y las piernas de forma que estuvieran alineados con el tronco (figura 17.1). El efecto final era como si estuviera en una "silla reclinable", con las piernas elevadas y los brazos apoyados.

El tiempo que Sam puede mantener a un alumno nuevo en esta postura con apoyo depende de lo que observe. Él dice que es "como un águila, todo el tiempo pendiente de su nivel de excitación o incomodidad". Con Jill, el tiempo era de 20 minutos o más porque el apoyo le permitía "estar más cómoda de lo que había estado en años, incluso más cómoda que en la cama".

Hacer más que la postura del cadáver con apoyo en una sesión dependía de qué hubiera hecho Jill ese día en concreto. Sam explica que el progreso en el yoga es como la Bolsa. Algunos días te sentirás mejor y harás más, y otros días sentirás como si nunca antes hubieras hecho yoga. Esto también le pasa a Sam en su práctica individual. "Algunos días bajo las escaleras para hacer mis ejercicios de la mañana y soy capaz de hacer 20 o 30 saludos al Sol como el día anterior. Al día siguiente, paso toda la sesión en una postura de respiración relajada con apoyo, porque es todo lo que puedo hacer ese día –y no importa." Sam dice que sólo te hará ir en la dirección adecuada hacer aquello que hagas cómodamente en todo momento, incluso si es sólo respirar en una postura con apoyo. Dice que puede sonar exagerado, ya que en nuestra cultura siempre se insiste en hacer un esfuerzo un poco mayor. "A todo el mundo en una clase de gimnasio se le enseña desde el primer día a competir y a esforzarse." Explica que competir y esforzarse no proporcionará a los pacientes que sufren el síndrome de fibromialgia la recuperación que buscan. Para curar, hay que aceptar la realidad de dónde se está en cada momento y responder de forma adecuada, sin intentar forzar algo para lo que tu cuerpo no está preparado.

EJERCICIO #2. **MOVIMIENTOS DE CODO EN LA POSTURA DEL CADÁVER (savasana).** Después de haber establecido los pilares básicos del cuerpo, la mente y la coordinación de la respiración en la postura del cadáver como se ha descrito anteriormente, puedes empezar a mover los brazos, primero uno y luego el otro. Con la mano ahuecada y relajada, inspira y flexiona el brazo por el codo. Espira y vuelve a colocar el brazo sobre el apoyo. Mueve el brazo lenta y conscientemente, coordinando siempre el movimiento con la respiración. Practica este movimiento tres veces en un lado y después repítelo con el otro brazo.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:27:29.

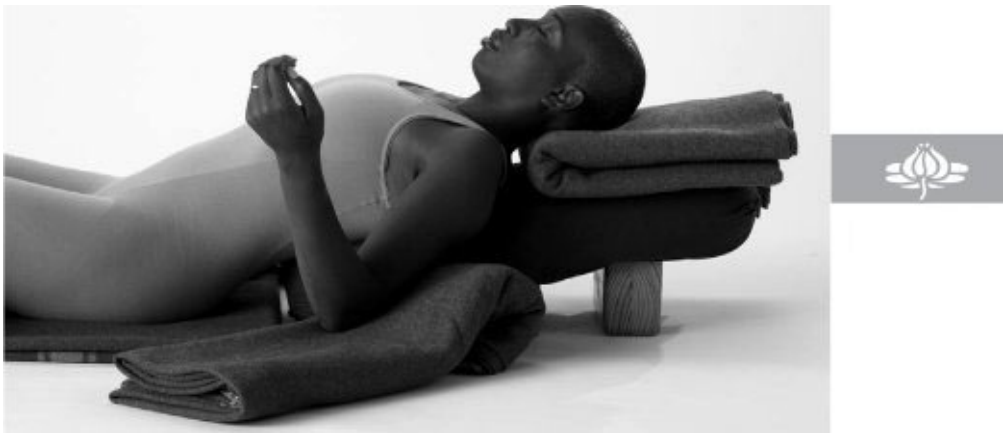


Figura 17.2

Algo clave en la filosofía de Sam es empezar moviendo sólo un brazo cada vez. Dice que cuando el sistema sensorial ya está sobrecargado con dolores crónicos, mover ambos brazos significa “que el doble de información sensorial va hacia un cerebro que ya está en peligro”.

EJERCICIO #3. **MOVIMIENTOS DE MA-NO Y CODO EN LA POSTURA DEL CADÁVER (savasana).** Repite los movimientos de brazo del ejercicio #2 mientras extiendes los dedos para estirar las palmas. Sam cree que cuando la palma de la mano está activa, ayuda a que el codo y el hombro estén más abiertos y se genera una sensación de ligereza. Como en la postura anterior, haz el movimiento de brazo tres veces en cada lado, coordinándolo con la respiración, según tu capacidad, como siempre.



Figura 17.3

EJERCICIO #4. **MOVIMIENTO DE HOMBROS EN LA POSTURA DEL CADÁVER (savasana).** Todavía en la postura del cadáver con apoyo, extiende los dedos de una mano como en el ejercicio #3, con la palma hacia arriba, hasta el punto en que te encuentres cómodo. Con el codo recto, espirando, levanta el brazo desde el hombro, súbelo por encima de ti hacia la cabeza. Al estirar el brazo, el pulgar subirá señalando hacia el techo (figura 17.4). Hasta dónde puedas subir el brazo dependerá de la movilidad que tengas en el brazo en un determinado momento. Si sientes algún tipo de dolor, has ido demasiado lejos. Inspira mientras bajas. Repítelo dos veces más en ese lado y después hazlo con el otro.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:27:29.



Figura 17.4

Como la movilidad del hombro de Jill era limitada, Sam colocó accesorios en el suelo detrás de su cabeza para que apoyase los brazos, así no había tensión alguna y tampoco se produciría una distensión. Como tenía menos movilidad en el brazo derecho, hizo que ese lado se apoyase entre 10 y 15º más arriba.

El objetivo principal del siguiente ejercicio es estirar la fascia de los brazos, los hombros, el tronco, las caderas y las piernas. Por ejemplo, aleja suavemente la mano del hombro para estirar el brazo. Para explicar el concepto de alejar dos partes del cuerpo una de otra sin causar una distensión, Sam coge una goma vieja y la mantiene aflojada entre los dedos índices de ambas manos. Primero hace una demostración tirando de la goma rápidamente con una mano y muestra cómo el estiramiento es desigual y cómo muchas veces la goma se rompe. Después, hace una demostración tirando de la goma lenta y regularmente con ambas manos. "Se ve cómo las fibras de toda la goma parecen estirarse de forma más regular", dice. "Estirar el brazo de esta manera permite que la piel del brazo y, por tanto, la fascia superficial empiecen suavemente a estirarse."

EJERCICIO #5. **BALANCEOS.** Empieza colocándote frente a una encimera o al borde de una mesa y apoya las palmas estiradas sobre la superficie. Sitúa los pies de forma que estén separados 20 centímetros el uno del otro y ligeramente hacia fuera. Al inclinarte hacia atrás, flexiónate por las caderas hasta que los brazos estén totalmente estirados y hayas alcanzado un ángulo en el que no sientas dolor en ninguna parte del cuerpo. Flexiona las rodillas todo lo necesario para evitar que la columna se doble. Desde este punto, sutilmente, "levanta las plumas de la cola" para estirar suavemente los isquiotibiales (los músculos de los muslos) y la fascia (tejido conjuntivo) de la parte trasera de los muslos (figura 17.5a).

Para realizar la postura correctamente, asegúrate de que mantienes los hombros hacia abajo, lejos de las orejas, y deja que el cuello continúe relajado. Mantén también la cabeza un poco más alta que la columna, pero sin echarla hacia atrás. Cuando gires la cabeza de un lado a

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:27:29.

otro, deberás siempre poder mirar por encima de los brazos y de los hombros.

Para empezar los balanceos, flexiona la rodilla izquierda sin mover los brazos. Después, con una espiración, comienza a estirar el lado derecho del cuerpo (figura 17.5b). “Estira la goma de forma regular desde ambos extremos, desde las manos hasta las caderas”, dice Sam. Con una inspiración, vuelve a la postura neutra. Repítelo dos veces más sólo con el lado derecho, moviéndote con la respiración. Después vuelve al centro, asegurándote de que el cuello sigue relajado, y haz el ejercicio con el otro lado tres veces.

Sam llama al balanceo “el ejercicio sin duda más importante del yoga para personas enfermas o lesionadas de forma crónica”. De hecho, se lo manda a todos sus clientes, desde aquellos que tienen una enfermedad crónica y sufren dolor hasta los que son jóvenes, físicamente ágiles y muy atléticos. Para las personas que carecen claramente de una buena alineación, y Jill lo era en parte, explica que, con el tiempo, la tensión de los tejidos blandos que les impide estar bien se resuelve por sí sola. Sam dice que “atletas y no atletas por igual sienten una gran liberación con este ejercicio, que potencia la flexibilidad”.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:27:29.

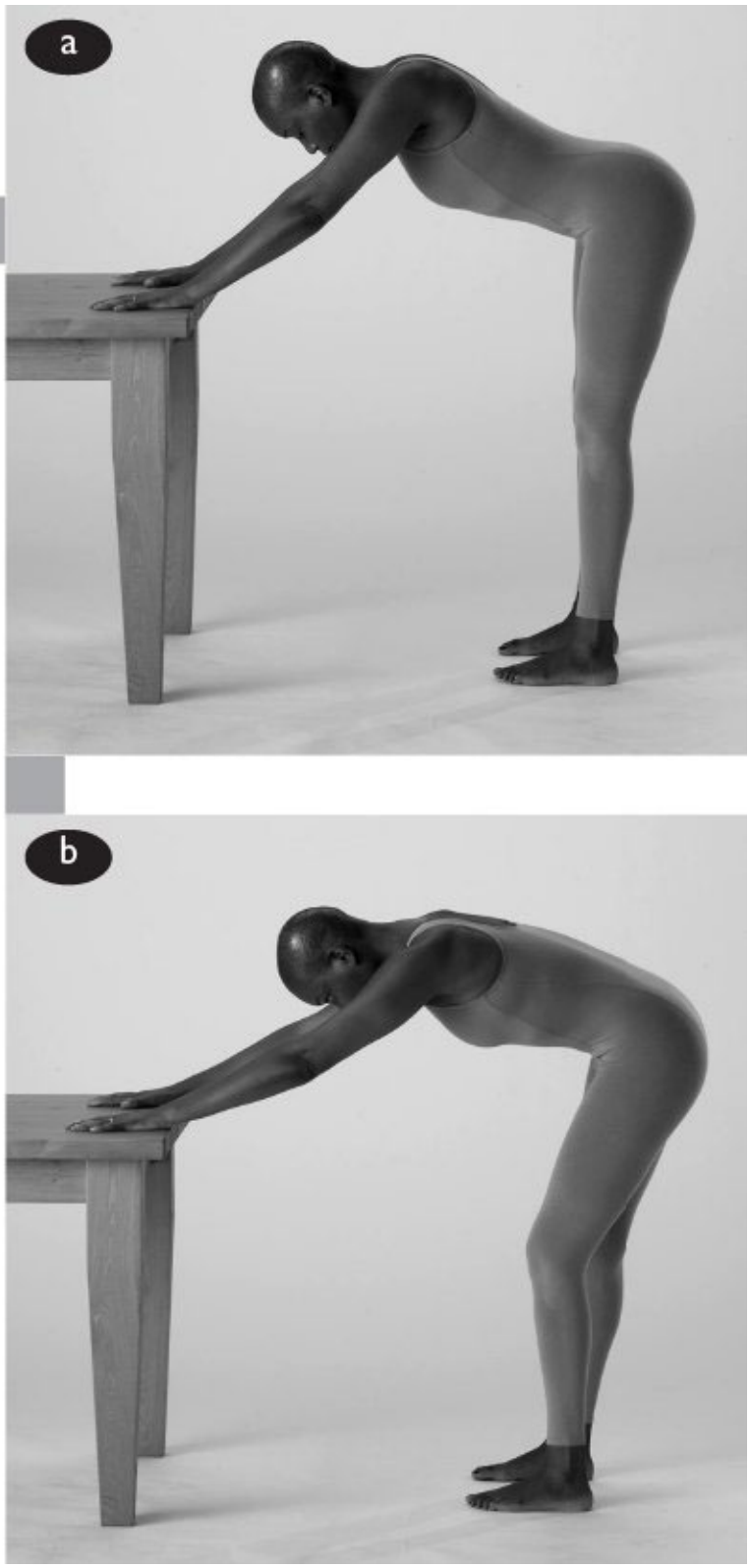


Figura 17.5

EJERCICIO #6. **EL MOLINO DE VIENTO, de 30 a 60 segundos.** Comienza colocándote de pie con los pies alineados con las caderas y los brazos a los lados. Mientras giras el tronco, mueve los brazos de un lado a otro, flexiona las rodillas y gira sobre el pie retrasado como un golfista cuando hace un lanzamiento (figura 17.6). Deja que la respiración fluya lentamente. Hazlo alternativamente con el lado izquierdo y el derecho, siempre girando sobre el pie

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:27:29.

trasero y dejando que el talón retrasado se separe del suelo para asegurarte de que no se produzca torsión alguna en las rodillas.



Figura 17.6

EJERCICIO #7. **POSTURA DEL CADÁVER CON APOYO (savasana).** Para la postura del cadáver final, utiliza accesorios para apoyar la cabeza, los brazos y las piernas en la postura reclinada que menos dolor te cause, que sea neutra. Quizá descubras que necesitas muchos menos apoyos en este momento que en la postura del cadáver al comienzo de los ejercicios por la relajación de la fascia (distensión del tejido conjuntivo) generada por las posturas anteriores.

Estos siete ejercicios eran los que formaban las sesiones iniciales de trabajo de Jill con Sam. Más adelante, a medida que Jill iba mejorando, añadió saludos al Sol suaves. Para evitar que los saludos al Sol le causaran problemas, hizo las tres modificaciones siguientes:

1. Mantén las manos en las caderas cuando te inclines hacia delante y cuando te incorpores

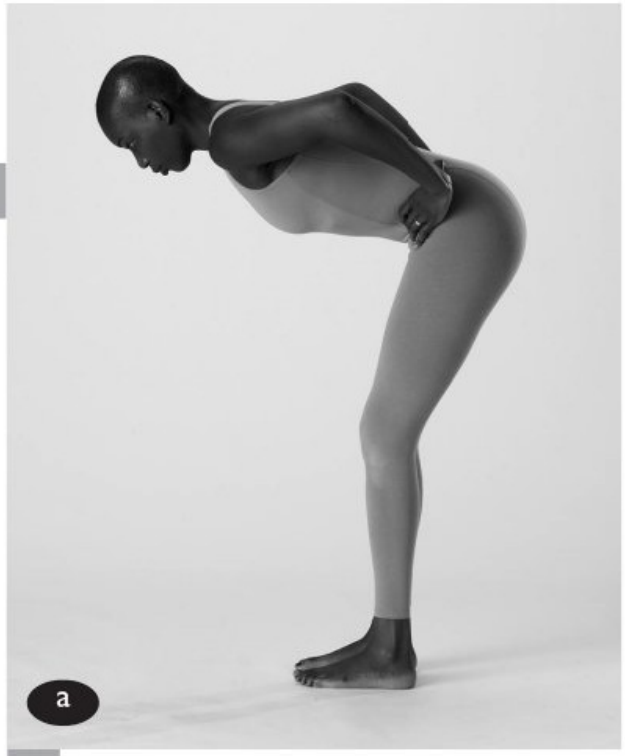
Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

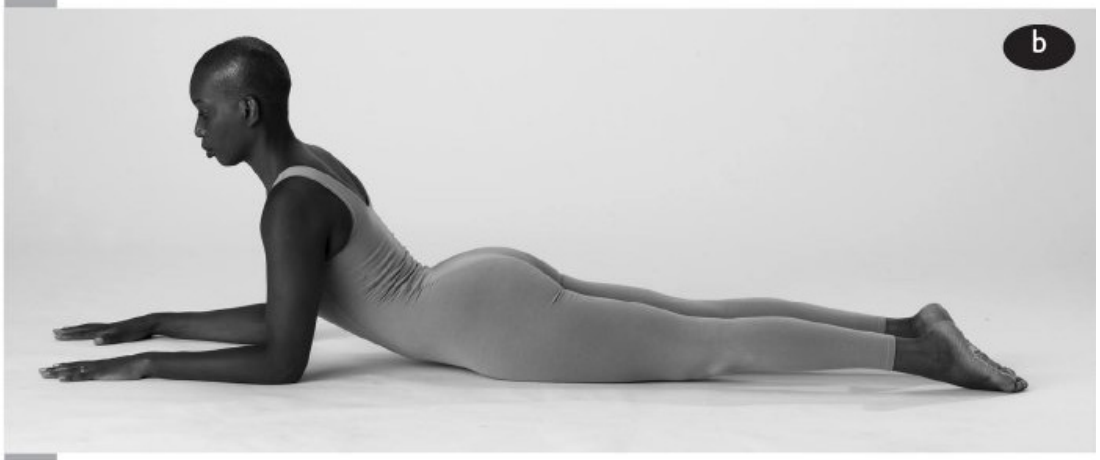
McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:27:29.

(figura 17.7a). Sam ha visto que, cuando los alumnos entran y abandonan las flexiones con las manos en la cabeza, los síntomas del síndrome de fibromialgia pueden empeorar.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:27:29.







Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:27:29.

Figura 17.7

Tres modificaciones de los saludos al Sol recomendadas por Sam.

2. En lugar de hacer la postura de la cobra o la del perro mirando hacia arriba, haz la postura de la esfinge, con los antebrazos sobre el suelo (figura 17.7b).
3. Mantén las rodillas flexionadas durante la postura del perro hacia delante (figura 17.7c).

OTRAS IDEAS DEL YOGA

En su larga carrera como profesora de yoga, Ana Forrest sólo ha conocido a un hombre que dijera que padecía fibromialgia. El resto habían sido mujeres y todas, sin excepciones, respiraban mal, según ella. Para muchas de ellas, como observó, había un componente emocional en la enfermedad. Parecían incapaces o desinteresadas en verbalizar qué sentían, por lo que había una gran cantidad de trabajo emocional atrasado que seguía alojado en el tejido donde causaba dolor. Cree que los ejercicios de relajación profunda son enormemente útiles. A un alumno con el síndrome de fibromialgia puede decirle: “Vayamos donde, en tu cuerpo, sientes esa desesperación y esa tristeza, y vamos a respirar hacia ello, y liberar tanto cuanto podamos”. “Si hemos hecho bien nuestro trabajo”, dice Ana, “normalmente habrá un desahogo absoluto con lágrimas”, además de una disminución del dolor.

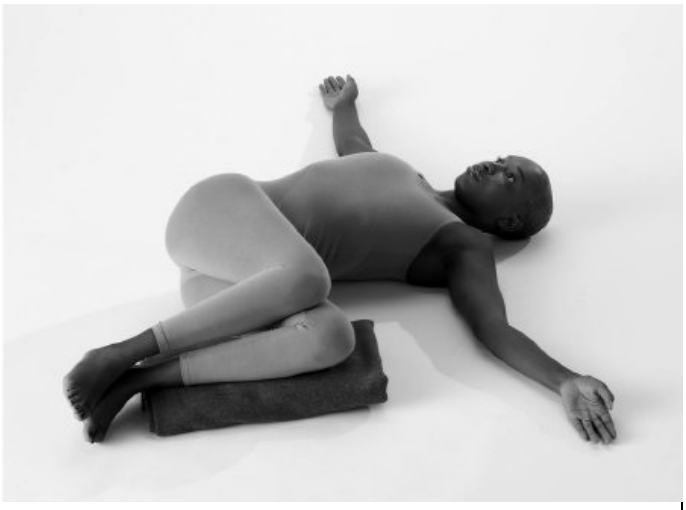
OTRAS IDEAS DEL YOGA

Roger Cole ha oído decir a varios alumnos con el síndrome de fibromialgia que las posturas de restauración de Iyengar (ver capítulo 3) “fueron su salvación”. Cree que tiene todo el sentido que las posturas de restauración sean útiles, ya que estiran los músculos de forma pasiva, a la vez que proporcionan una relajación profunda muy necesaria. Recomienda en concreto las flexionas con apoyo como la paschimottanasana con la frente apoyada en una manta doblada o con los brazos sobre una silla (siempre que no tengas problemas en la zona lumbar) (izquierda) y rotaciones en decúbito supino como la jathara parivartanasana con las rodillas flexionadas, apoyadas si es necesario en mantas dobladas (derecha).

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:27:29.





Contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones

Algunas personas con el síndrome de fibromialgia se marean al cambiar de posición muy rápido. Pasar lentamente de una postura a otra y prestar especial atención al abandonar las flexiones de pie, las inversiones y otras posturas cuando la posición de la cabeza pasa de abajo a arriba puede evitar este síntoma y reducir su impacto.

Muchas clases de yoga activas –así como actividades como el aeróbic, correr y el baloncesto– implican tener que saltar. La mayoría de los expertos consideran que estas actividades de gran impacto están contraindicadas para el síndrome de fibromialgia. Por otro lado, quizá lo peor que puedas hacer es no hacer nada. Estar inactivo conlleva el deterioro de los músculos, lo que a largo plazo puede tener como resultado incluso más dolor.

Generalmente en el yoga debes dejar que el dolor sea tu guía: si una postura te duele de alguna forma, tendrás que modificarla para que no te duela o no deberás hacerla. Esta regla básica es incluso quizá más importante que la cumplan las personas con el síndrome de fibromialgia. Si te fuerzas a hacer una postura de yoga o cualquier otro ejercicio cuando sientes incomodidad, puedes arrepentirte al día siguiente. Para evitar excesos, quizá sea útil que hagas pausas entre las asanas y descanses en la postura del niño o en savasana antes de reanudar los ejercicios más activos.

Kristin Thorson dice que, “la mayoría de las veces, las personas con fibromialgia no se dan cuenta de que se han excedido hasta el día siguiente o unas horas después, una vez que están en casa preguntándose: ‘¿Qué he hecho?’”. Para averiguar si un ejercicio es seguro, no sólo tienes que prestar atención a cómo te sientes mientras lo estás haciendo, sino intentar sintonizar con tendencias a más largo plazo. ¿Tienes menos dolor de lo habitual el día después de hacer asanas? ¿Estás más relajado y activo? Si practicas regularmente, ¿mejora tu estado de ánimo? ¿Y qué pasa con el sueño? Éstos pueden llegar a ser indicadores más fieles de si la práctica es beneficiosa para ti que tu forma de sentirte durante las posturas, aunque también puede ser correcto. Si sintonizas contigo mismo atentamente, Kristin cree que el yoga te ayudará a desarrollar fuerza y resistencia. Quizá te lleve más tiempo que a una persona sana, pero puedes lograr resultados duraderos.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:27:29.

Una consideración final con el síndrome de fibromialgia es cuándo practicar yoga. La mayoría de los pacientes experimentan menos dolor y rigidez desde media mañana hasta media tarde. Si a ti también te pasa esto, y te lo permite tu horario, intenta prever la práctica de asanas de acuerdo con ello. Las pranayamas, la meditación y la relajación profunda pueden realizarse cuando sea más conveniente. A medida que vaya evolucionando tu conocimiento interno, serás cada vez más capaz de distinguir qué horas son mejores para hacer yoga y podrás descubrir que lo que a ti te funciona quizá no coincida con las reglas básicas presentadas aquí.

Un enfoque holístico sobre la fibromialgia

* Una mala calidad del sueño puede aumentar el dolor y la fatiga durante el día. Entre los pasos para mejorar el sueño están levantarse todos los días a la misma hora, relajarse antes de irse a dormir y, si es necesario, tomar medicación, como una dosis baja de antidepresivos tricíclicos (ver capítulo 23).

* Como una minoría importante de gente con fibromialgia también padece apneas del sueño, quizá el médico quiera investigar esta posibilidad.

* La terapia cognitiva conductual parece mejorar el control de la enfermedad y el estado de ánimo.

* Para quienes padecen depresión, la medicación con antidepresivos (en dosis más elevadas que las usadas para dormir) puede ayudar. *Nota:* Algunas de las últimas medicaciones como el Paxil (paroxetina) y el Zoloft (sertralina) pueden potenciar los problemas de sueño.

* Dos suplementos que pueden ser útiles para la depresión, la S-adenosilmetionina (SAM) y el 5-hydroxitriptófano (5-HTP), también pueden mejorar el dolor en los puntos sensibles.

* Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos, como el ibuprofeno o el naproxeno, así como el calmante del dolor acetaminofeno, normalmente no son eficaces frente al dolor del síndrome de fibromialgia.

* Otra técnica enormemente útil, que algunos médicos practican, supone rociar las zonas sensibles con un *spray* anestésico y después estirar el tejido interior.

* Los narcóticos orales pueden ser una buena opción para controlar el dolor. Pocas personas con enfermedades crónicas y dolorosas, como el síndrome de fibromialgia, se convierten en adictas a esta medicación, a pesar de que son habituales los efectos secundarios como la sedación o el estreñimiento.

* Los médicos que están formados para ello (por ejemplo, algunos reumatólogos o médicos de cabecera) pueden tratar el dolor con inyecciones de anestesia local directamente en los puntos sensibles. Normalmente hay que repetir el tratamiento para conseguir un efecto óptimo. *Nota:* La habilidad del médico al poner la inyección es fundamental.

* Los calmantes de dolor tópicos, como los masajes con capsaicina, en los músculos doloridos pueden reducir el malestar.

* La acupuntura puede ser beneficiosa y es muy segura.

* Una encuesta reciente sobre terapias sin medicación llevada a cabo por la Fibromyalgia Network descubrió que los masajes, que pueden reducir el dolor y liberar estrés, eran el tratamiento recomendado por el porcentaje más alto de pacientes. Ten en cuenta, sin embargo, que los masajes enérgicos del tejido conjuntivo pueden agravar el dolor.

* Entre otras modalidades defendidas en la encuesta estaban la aplicación de calor, bien mediante vendajes o baños calientes, y los cuidados quiroprácticos, en concreto cuando el tratamiento se complementa con

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:27:29.

técnicas de acupresión.

* Algunos médicos encuestados por la Fibromyalgia Network creen que la manipulación osteopática puede incluso ser más eficaz que la quiropráctica.

* La encuesta también reveló que aprender todo lo posible sobre la enfermedad y estar al día sobre los avances en la investigación permitía a las personas con el síndrome de fibromialgia afrontar mejor la enfermedad.

A Jill, el yoga que hacía con Sam le parecía tan suave que durante un tiempo no estaba ni siquiera segura de que le estuviera ayudando. “Al principio, me sentía como si no obtuviese nada de ello, pero continué. Hubo muchas ocasiones en las que ni siquiera quería levantarme para ir.” Sin embargo, más que ninguna otra cosa, lo que la motivaba era la relajación, que era más profunda que nada que hubiera experimentado hasta entonces. Como le dijo a un amigo los primeros días de sus sesiones con Sam: “Todavía no sé cómo está yendo, pero la hora y media de total relajación hace que merezca la pena el resto”. Varios meses después dice que “no podía esperar a levantarme para ir. Y no sé cuándo ocurrió la transformación. Apareció en mí lentamente y sin darme cuenta”.

Ahora Jill dice que se siente “como si hubiese avanzado mucho. Al progresar, veía cambios en mi cuerpo. La ropa me sentaba de forma diferente. He perdido algo de peso. Mi fuerza y mis niveles de energía están mejor”. Y añade que “durante demasiado tiempo, fuera donde fuera, a una fiesta o a cualquier otra reunión, a la mitad tenía que sentarme, porque no tenía la energía necesaria, sencillamente, o sentía que la espalda no me iba a sostener. Sam me ha enseñado mucho sobre la unión y el equilibrio de mi cuerpo, y he mejorado. De repente me he dado cuenta, Dios mío, de que no me he sentado en toda la noche. No he sentido fatiga y no he sentido ni una punzada de dolor”.

“¿Estoy al cien por cien?”, se pregunta. “No. Pero estoy más fuerte y hago cosas con Sam –ser capaz de equilibrar mi cuerpo y tener la fuerza para hacer las posturas de yoga– que ni siquiera pensaba que podría hacer cuando tenía 18 años, mucho menos con cuarenta y ocho. El dolor, cuando acudí a él por primera vez, era como tener un peso de 20 kg sobre la parte superior de la columna. Algo que ha desaparecido por completo.” Incluso con el yoga, Jill confiesa que su mente nunca para. “Soy una persona que está pensando en diez cosas que hacer en todo momento.” Pero el yoga, dice, “me ayudó a pulir las puntas”.

A pesar de que su enfermedad ha mejorado considerablemente, los límites de Jill cambian de un día a otro. “Hoy Jill puede entrar, hacer un par de molinos de viento, el ejercicio del meneo, hasta diez saludos al Sol y empezar a sudar sin sentirse incómoda en ningún momento”, dice Sam. “A veces, sin embargo, sólo hace cuatro saludos al Sol y tenemos que modificarlos para no agravar el dolor.” Jill ha empezado a practicar de forma regular en casa entre las sesiones y, como Sam le ha enseñado, ha aprendido a modificar sus ejercicios según sea necesario.

Quizá el resultado más satisfactorio de la práctica del yoga de Jill sea el cambio en su capacidad de montar a caballo. Cuando empezó con el yoga, sentía dolores después de montar 10 o 20 minutos. Ahora puede montar una hora o más y bajarse sin dolores. Y no sólo eso, el yoga también parece afectar a los caballos. “La razón”, explica Sam, “es que, por naturaleza, lo único que el caballo quiere es encontrar su equilibrio. Si cogemos a un ser humano no

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:27:29.

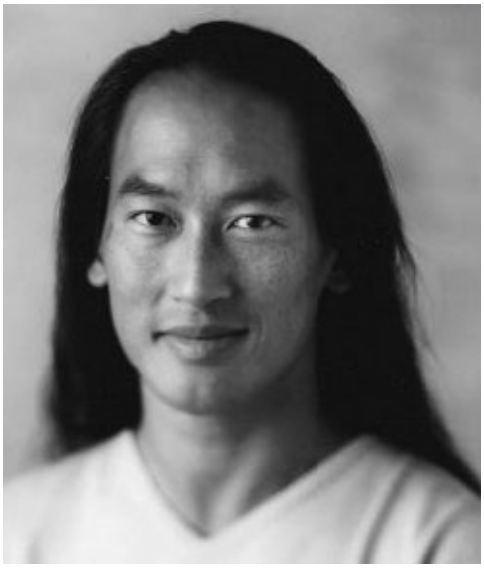
equilibrado y lo ponemos sobre un caballo totalmente equilibrado, fastidiamos al caballo". Las personas que practican yoga tienen un mejor sentido del equilibrio tanto físico como emocional. Una serie de personas que practican hípica que se han convertido en alumnos de Sam están descubriendo que "cuanto más yoga practican, más fácil les resulta hacer que los caballos respondan a sus órdenes. Es increíble".

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:27:29.

DOLOR DE CABEZA

Antes de convertirse en yoghi, Rodney Yee bailaba a nivel profesional con la Oakland Ballet Company y la Matsuyama Ballet Company de Tokio. Un día de 1980, Rodney y un compañero bailarín decidieron probar una clase en el Yoga Room, un estudio de yoga de Iyengar situado encima del teatro Berkeley Ballet donde estaban ensayando, para ver si podía ayudarlos con su flexibilidad. Rodney recuerda que tras la clase le dijo a su amigo: “No me puedo creer lo bien que me siento”. No se trataba sólo de lo fenomenal que sentía su cuerpo, sino que también le había afectado de una forma emocional y espiritual. Poco tiempo después, Rodney empezó a dejar su carrera en la danza para dedicarse al yoga a tiempo completo. En aquel momento, su familia pensó que estaba loco y que nunca llegaría a nada, ya que sus ingresos como profesor de yoga eran tan escasos que tenía que trabajar como camarero para pagar las facturas. Hoy Rodney aparece en más de veinte vídeos de yoga y es coautor de dos libros (con Nina Zolotow), *Yoga: The Poetry of the Body* y *Moving Toward Balance*. Enseña en el Estudio de Yoga Piedmont de Oakland, California, e internacionalmente.



Margaret MacIntyre (no es su nombre real) desarrolló migrañas cuando trabajaba como editora de una revista en un ambiente frenético, regido por fechas de entrega. Para empeorar las cosas, es, como ella misma dice, “el tipo de persona que puede hacer de cualquier cosa algo estresante”. Sabe que existe una estrecha relación entre sus niveles de estrés y su dolor de cabeza. En términos ayurvédicos (ver capítulo 4), dice que tiene “una constitución totalmente pitta-vata. Puedo estar totalmente absorta en mis pensamientos, estresarme al hacerlo y terminar con una migraña”. También hay antecedentes de migrañas en su familia; sus dos abuelas las padecían.

“Mis migrañas aparecen en la parte frontal derecha. Una vez que aparece la migraña,

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:28:40.

siempre me durará al menos tres días. Eso no varía, aunque he descubierto que hay un nivel de intensidad. Cuando comienza, me hace sentir demacrada. Me vuelvo ligeramente sensible a la luz e hipersensible a los olores. A veces también sufro alteraciones de la visión", dice. "Las cosas se vuelven borrosas. Si se trata de una realmente mala, tengo que tumbarme. No puedo centrarme en las cosas. Es un apagón audiovisual completo."

Margaret ha practicado yoga durante años, interesándose fundamentalmente por estilos activos como el vinyasa y el ashtanga yoga. Aun así, las migrañas continuaban y solían variar según sus niveles de estrés. Una razón de estos constantes problemas, admite, era que solía forzar la máquina al practicar yoga más de lo que debía, haciendo posturas avanzadas, ejercicios pranayama profundos y saludos al Sol "enérgicos". Antes de conocer a Rodney y pedirle consejo sobre las migrañas, siempre había evitado hacer posturas de restauración cuando practicaba en casa.

Información general sobre el dolor de cabeza

Hay un gran número de causas para el dolor de cabeza. Sin duda, el más habitual es el dolor de cabeza relacionado con el estrés o la tensión, que a menudo está vinculado a la rigidez de los músculos de la cabeza y el cuello. Las personas con dolor de cabeza por tensión muscular a veces describen una sensación de presión o dolor sordo alrededor de la cabeza, como si llevasen un pañuelo demasiado apretado. En una migraña, por el contrario, el dolor está generalmente en un solo lado de la cabeza y se describe como un martilleo o una palpitación – lo que coincide con un aumento de la presión con cada latido. Las migrañas, a pesar de su reputación, varían en intensidad de moderadas a paralizantes. A diferencia del dolor de cabeza por tensión muscular, por lo general, aparecen acompañadas de náuseas, vómitos y una aversión intensa a la luz y los sonidos. En algunas personas, las migrañas están precedidas por un breve período con alteraciones de la visión, como luces que parpadean frente a los ojos o, algo menos habitual, cambios en el sentido del olfato, como a veces le ocurre a Margaret. La sinusitis, que se asocia con el resfriado y las alergias, o una infección de los senos paranasales si permanecen obstruidos demasiado tiempo, es otra causa bastante habitual del dolor de cabeza. La sinusitis también puede desembocar en migrañas en personas propensas a ello.



El dolor de cabeza no esporádico que aparece por la noche o a primera hora de la mañana puede estar relacionado con la depresión, con la hipertensión aguda o con un trastorno del sueño como la apnea del sueño, y debe revisarte un profesional. En casos puntuales, el dolor de cabeza se debe a enfermedades graves. Los aneurismas cerebrales y las apoplejías causadas por hemorragias pueden provocar un fuerte dolor de cabeza que aparecerá repentinamente. Al contrario de lo que mucha gente piensa, los tumores cerebrales rara vez son la causa del dolor de cabeza. Con un tumor, otros síntomas, como problemas de equilibrio, convulsiones o debilidad muscular, aparecerán normalmente mucho antes que el dolor de cabeza. Por lo general, los médicos recomiendan que si estás sufriendo "el peor dolor de cabeza de toda tu vida", o uno que no se parezca a ninguno que hayas tenido antes, busques atención médica enseguida. Especialmente si ya has superado los 50 años.

Ciertas herramientas de yoga pueden ser útiles para la sinusitis. Si utilizas una lota (ver capítulo 4) para limpiarte las fosas nasales con agua salada caliente al principio del resfriado o con los primeros signos de alergias

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:28:40.

nasales, eliminarás el exceso de mucosidad, lo que te permitirá respirar con más facilidad y también arrastrarás los virus antes de que tengan la posibilidad de colonizar las fosas nasales. Las células inflamatorias también se pueden eliminar de la misma manera antes de que causen la congestión. La lota también ayuda a evitar obstrucciones en las pequeñas aberturas de los senos del cráneo, conocidos como ostium, atajando directamente una infección en toda regla de los senos del cráneo. Un estudio del Instituto Karolinska, en Suecia, indica que los sonidos vibrantes como los que se hacen en los cantos pueden mejorar la ventilación de los senos del cráneo. Parece ser que las vibraciones resultantes en las cavidades nasales ayudan a abrir el ostium. Intenta cantar "Om", alargando la "m" un poco más que lo habitual y sintoniza con la vibración en la nariz y en la parte superior del paladar. La técnica pranayama de bhramari (ver página 15), en la que haces vibrar un sonido imitando el zumbido de una abeja, también genera fuertes vibraciones en la cabeza y puede ayudar a liberar presión en los senos del cráneo.

Una causa infravalorada tanto de las migrañas como del dolor de cabeza por tensión muscular es el uso de calmantes del dolor. El "dolor de cabeza de efecto rebote" resultante puede ser peor que el que en primer lugar se quería tratar con la medicación. El problema puede aparecer incluso por tomar medicamentos sin receta como la aspirina y el ibuprofeno, aunque se tomen sólo dos veces a la semana. Los medicamentos que mezclan calmantes del dolor con la cafeína y/o con el sedante butalbital (por ejemplo, Fiorinal, Esgic) son los que con mayor probabilidad causarán un efecto rebote. El único modo de eliminar el dolor de cabeza de efecto rebote es dejar de tomar calmantes hasta que el dolor de cabeza desaparezca. Como el proceso de desaparición del dolor de cabeza puede ser duro, la terapia preventiva (ver página 303) puede ser aconsejable para superar esta fase.

Cuanta más atención prestes a tu dolor de cabeza, más ayudarás a tu médico a hacer su trabajo. A muchas personas con migrañas, por ejemplo, no se les diagnostican correctamente, pero esto ocurre a veces porque no facilitan suficientes detalles a los médicos para permitir el diagnóstico. Cuanto mejor puedas describir el dolor de cabeza –incluidos dónde se localiza, cuánto dura, el tipo de dolor, qué lo causa y qué ayuda a aliviarlo–, más estarás ayudando al médico a hacer el diagnóstico adecuado. Esto es importante porque las terapias varían según el tipo de dolor de cabeza. No obstante, si no estás satisfecho con la solución médica para el dolor de cabeza que te ha dado el médico de cabecera, la mejor opción, si está a tu alcance, es consultar a un médico especialista en los dolores de cabeza. Estos médicos se encuentran en las relativamente escasas clínicas especializadas en dolor de cabeza que existen, en algunas clínicas del dolor y en algunos hospitales universitarios. Incluso allí, asegúrate de saber si el médico toma un enfoque global, incluyendo factores como la dieta, el ejercicio y los niveles de estrés, o si la estrategia se centra fundamentalmente en la medicación.

La profesora de yoga y fisioterapeuta Julie Gudmestad sospecha que algunos dolores de cabeza por tensión muscular pueden estar causados por el yoga, en concreto por arquear demasiado el cuello al hacer extensiones (superior). Una solución a este problema es tratar de estirar el cuello al flexionarse y evitar que la cabeza se coloque demasiado retrasada respecto a la parte superior de la columna.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:28:40.



Al hacer la postura de la langosta, por ejemplo, puedes mantener la vista hacia el suelo, en lugar de levantar la cabeza e intentar mirar hacia delante. En la cobra, puedes mantener la vista hacia delante en lugar de mirar hacia arriba (inferior). Gary Kraftsow relaciona el dolor de cabeza con la tendencia inconsciente de muchos alumnos de yoga a arquear hacia atrás el cuello al colocarse en las flexiones. Si descubres que tú lo haces, trata de mantener el cuello en una posición neutra o, en su lugar, deja caer la cabeza ligeramente hacia delante.



Cómo funciona el yoga

Como el estrés es un factor fundamental tanto en los dolores de cabeza por tensión muscular como en las migrañas, sin duda el yoga puede desempeñar un papel importante en la

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:28:40.

prevención. Casi cualquier tipo de yoga, incluidas sencillas técnicas de respiración, puede ser eficaz para reducir los niveles de estrés. Pero practicar yoga de manera completa –en especial la meditación– puede cambiar por completo tu forma de relacionarte con la gente, las situaciones y los hechos que te resultan estresantes, lo que te permitirá responder de forma más calmada y sentirte menos agitado. Añadir la postura del cadáver normal (savasana) a tus ejercicios de yoga puede del mismo modo ayudarte a ser más fuerte ante los desafíos inevitables de la vida.

El yoga también ayuda con la tensión muscular de la espalda, el cuello y la cabeza, que puede causar o potenciar el dolor de cabeza. El yoga enseña que desbloquear los músculos tensos mejora el flujo sanguíneo hasta ellos y ayuda también a relajar la mente. Existen diversas posturas de yoga específicas que pueden ayudarte a desbloquear la tensión en estas zonas. Desde la perspectiva del yoga, no sólo la tensión, sino también la debilidad muscular y la incapacidad de usar los músculos de forma correcta, pueden ser factores del dolor de cabeza. Las asanas pueden ayudar a fortalecer los músculos, a educar el cuerpo en cómo usarlos y a mejorar malos hábitos posturales como mantener la cabeza por delante de la columna (ver páginas de la 28 a 30).

Practicar yoga de forma regular hace que tu capacidad para observar tu ambiente interior se vuelva más aguda. Al ser más consciente de la forma en que usas tu cuerpo, quizá empieces a notar que arrugas los ojos y la frente cuando te concentras en algo o que doblas el cuello para aguantar el teléfono cerca de la oreja de un modo que puede contribuir a la tensión muscular crónica y los dolores de cabeza –unos auriculares para el teléfono son la solución perfecta para este problema. Con una atención más sutil, puedes empezar a identificar los indicios del dolor de cabeza antes, a veces incluso antes de que el dolor empiece. Quizá notes, por ejemplo, rigidez en el cuello o en la parte posterior de la cabeza. Detectarlo tempranamente puede ser fundamental en las migrañas, ya que generalmente es mucho más fácil evitarlas o tratarlas al inicio que cuando el dolor ya ha aumentado. Potenciando la pratyahara, la capacidad de abstraer los sentidos y alejarlos de los estímulos externos, el yoga nos da un respiro frente al tipo de sobrecarga sensorial de la vida moderna que desencadena el dolor de cabeza (ver capítulo 3). Como el yoga normalmente se realiza en un ambiente tranquilo con luces tenues, también potencia la relajación. Cuando el sistema nervioso se relaja, es más probable que los músculos liberen la tensión.

El conocimiento que el yoga potencia también te ayuda a volverte más sensible a los factores externos que pueden ser los responsables de desencadenar el dolor de cabeza. Muchos expertos sugieren que las personas que sufren dolores de cabeza escriban a diario una lista con todos los dolores de cabeza, su intensidad, su duración y los factores que pudieron causarlos. Entre los posibles desencadenantes se incluyen ciertas comidas, luces brillantes (especialmente fluorescentes), ruidos fuertes, saltarse una comida, falta de sueño, contaminación del aire, humo del tabaco, la menstruación, la menopausia, los estrógenos que se toman como anticonceptivo o después de la menopausia, los perfumes, los cambios en la presión atmosférica, dormir demasiado o muy poco y, por supuesto, el estrés. Entre los fumadores, cuanto más se fuma, mayores problemas de dolores de cabeza suele haber. Repasar la lista puede permitirte identificar las pautas que te ayudarán a evitar futuros ataques. Este consejo es totalmente coherente con la práctica del yoga del estudio de uno mismo, svadhyaya.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:28:40.

Los alimentos que se considera que tienen una mayor probabilidad de desencadenar migrañas aparecen enumerados más adelante. Si no estás seguro de que un alimento determinado esté desencadenando el dolor de cabeza, lo mejor es eliminarlo de tu dieta durante un par de semanas y ver qué ocurre cuando vuelves a introducirlo. Si sospechas de varios alimentos, elimínalos todos y vuelve a introducirlos de uno en uno. Si eliminar los principales sospechosos no hace que mejore el dolor de cabeza, quizá no sean los alimentos lo que lo desencadene. Pero si el dolor de cabeza reaparece cuando vuelves a comer un alimento, es una prueba de que puede haber un problema.

ALIMENTOS QUE GENERALMENTE DESENCADENAN MIGRAÑAS

Queso viejo	Plátano, manzana
Vino tinto, cerveza y otras bebidas alcohólicas	Cítricos
Frutos secos tratados con sulfitos (los orgánicos son buenos)	Huevos
Alimentos hechos con glutamato monosódico	Alubias
Alimentos que contengan edulcorantes artificiales como el aspartamo Chocolate	
Pan recién hecho	Trigo
Yogur, nata agria y otros productos lácteos	Semillas, frutos secos y cacahuetes
Alimentos en escabeche	Carne curada o procesada (como la mortadela, el salami o el jamón)

Herramienta del yoga: **VISUALIZACIÓN.** Sólo con cambiar lo que estás pensando, puedes modificar el patrón del flujo sanguíneo en el cuerpo. En el caso de las migrañas, el objetivo es reducir la cantidad de sangre que llega a la cabeza. Túmbate en la postura del cadáver, con una almohada o una manta doblada debajo del cuello y de la cabeza. Cierra los ojos, respira lenta y profundamente por la nariz e imagina que tienes las manos metidas en agua caliente y que el flujo sanguíneo hace que las palmas se enrojezcan. Conforme se te calientan los dedos y las manos, imagina que al mismo tiempo se te enfría la cabeza. Continúa con estas imágenes y sigue la respiración de cinco a diez minutos o durante todo el tiempo en que estés cómodo. Este ejercicio también puede hacerse sentado.

Se ha demostrado que el yoga reduce sentimientos como la ira y la hostilidad, algo que puede ser útil para las personas con dolor de cabeza. El Dr. Robert Nicholson de la Universidad de Saint Louis hizo un estudio en el que descubrió que la ira, especialmente la ira contenida, era mejor indicio de un dolor de cabeza que la ansiedad o la depresión, dos problemas que a menudo se relacionan con el dolor de cabeza. Su consejo recuerda indiscutiblemente al yoga: respira hondo para sofocar la ira, intenta descubrir en el fondo de ti por qué estás enfadado (estudio de uno mismo), olvida las cosas que escapan a tu control y perdona. Señala que el perdón no cambiará el pasado, pero que tampoco lo hará la ira. Olvidar tus resentimientos te cambiará –y quizá cambie también la probabilidad de que

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:28:40.

aparezca un fuerte dolor de cabeza.

Las pruebas científicas

Existen pruebas científicas de que las técnicas de relajación y la biorretroalimentación pueden ser eficaces tanto para el dolor de cabeza por tensión muscular como para las migrañas, y que reducen la duración así como la frecuencia de los ataques. Aunque estas técnicas se ofrecen por lo general fuera de un contexto de yoga, estos enfoques deben mucho al yoga. En una sesión de biorretroalimentación, por ejemplo, se le enseña al paciente a relajar los músculos tensos de la cara o el cuello, con elementos que dan respuestas directamente desde los músculos. Después de un rato, el paciente aprende a inducir la relajación sin la respuesta. El proceso trata de potenciar la atención y el control consciente de actos normalmente inconscientes, y no hay nada más propio del yoga que eso. Casi todas las técnicas de relajación, incluida la biorretroalimentación, llevan la atención del paciente a la respiración, otra herramienta clásica del yoga. El Dr. Seymour Diamond llevó a cabo dos estudios, publicados en el periódico *Headache*, con pacientes con dolor de cabeza crónico que no habían respondido a tratamientos convencionales. La combinación de la retroalimentación, la meditación y técnicas de relajación produjo lo que él describe como "una respuesta excelente". Los programas de reducción de estrés basados en la conciencia que comprenden asanas y meditación también han demostrado, en estudios dirigidos por el Dr. Jon Kabat-Zinn, ser enfoques eficaces para el dolor crónico, incluido el dolor de cabeza, ya que mejoran el funcionamiento y reducen la necesidad de medicación (ver página 141).

S. Latha y K.V. Kaliappan, de la Universidad de Madrás, estudiaron un programa de yoga que constaba de ejercicios suaves con asanas y pranayamas en 20 pacientes tanto con dolor de cabeza por tensión muscular como con migrañas. La prueba aleatoria con grupo control duró cuatro meses e incluía dos clases de yoga a la semana, además de ejercicios en casa. Tanto los grupos de yoga como el control siguieron tomando la medicación habitual para el dolor de cabeza. Únicamente el grupo de yoga mostró mejoras, todas estadísticamente significativas, en la frecuencia, la duración y la intensidad del dolor de cabeza. El grupo de yoga pudo reducir la cantidad de medicación para el dolor que tomaba, mientras que los controles la usaron más. Además, el grupo de yoga afirmó tener mejoras significativas en los niveles de estrés, así como en su capacidad para enfrentarse a ello.

En el mayor estudio realizado hasta la fecha sobre el dolor de cabeza crónico por tensión muscular, el Dr. S. Prabhakar y sus compañeros dividieron a 85 personas en dos grupos, uno que recibió terapia de yoga, y el otro, terapia con medicación. Principalmente se usaron antidepresivos en aquellas personas que tenían características depresivas además del dolor de cabeza, y Valium en aquellas que mostraban ansiedad. Los ejercicios de yoga consistieron en asanas, pranayamas y ejercicios de purificación (kriyas) de 45 a 60 minutos de duración durante entre 15 y 20 sesiones. Se evaluaron los resultados a las seis semanas, a los seis meses y al año. Tanto el grupo de la medicación como el del yoga mostraron disminuciones significativas de la gravedad del dolor de cabeza, de la frecuencia y de la duración, aunque los cambios eran mayores en el grupo de yoga. Ambos grupos presentaban mejoras en la

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:28:40.

ansiedad y la depresión, aunque los resultados, de nuevo, eran bastante mejores en el grupo de yoga. Solamente el grupo de yoga mostró menor alteración de la vida social y laboral debido al dolor de cabeza.

El enfoque de Rodney Yee

Teniendo en cuenta el papel del estrés en muchos dolores de cabeza, Rodney cree que cualquier tipo de yoga puede ser útil –incluidos los ejercicios intensos que Margaret había estado haciendo. “Unos ejercicios de yoga equilibrados son a veces lo mejor.” Con equilibrado, Rodney se refiere a unos ejercicios “que tengan un poco de todo –algunas posturas de pie, algunas inversiones, algunas extensiones, rotaciones, flexiones y otras posturas de restauración. Son ejercicios que hablan a todas las partes del cuerpo”.

Pero como los ejercicios que Margaret hacía no parecían aliviarle demasiado el dolor de cabeza, Rodney los revisó con ella para ver si había en ellos alguna característica que explicase la falta de respuesta. Un problema que resultó claro para Rodney era que los ejercicios de Margaret no eran equilibrados. Dedicaba la mayor parte del tiempo a ejercicios activos y enérgicos y nada a de restauración. Margaret dice que “en mi práctica individual, casi nunca hice estos tipos de posturas. Usaba lo mínimo en cuanto a apoyos. Tenía un cojín, algunos bloques, una cinta y mantas, pero no las usaba demasiado”. Rodney pensó que añadir posturas de restauración suaves a sus ejercicios habituales podría ayudarle a lograr un mejor equilibrio. Para ver algo más sobre posturas de restauración, consulta el capítulo 3.

Al hablar con Margaret y observarla, Rodney se dio cuenta de que miraba de forma muy intensa y de que casi no pestañeaba y sus ojos casi no se movían. “Tenían algo que recordaba a un rayo láser. Era como si las pupilas estuvieran fijas.” Esta característica parecía estar relacionada con lo que Margaret describía como la presión que sentía crecer en su ojo derecho cuando empezaba una migraña, así como con el hecho de que en ese momento los ojos se le secasen. Rodney pensó que la sequedad tenía sentido por las pocas veces que pestañeaba. El hecho de que sintiese los síntomas más pronunciados en el lado derecho también tenía sentido ya que había padecido toxoplasmosis diez años antes y le había afectado a la retina del ojo derecho.

Una de las metas de Rodney al trabajar con Margaret fue hacerle “ser capaz de trabajar intensamente en las asanas, o en su vida diaria, sin forzar tanto los ojos”. “Me quedé un poco desconcertada”, dice Margaret, “pero después vi de qué se trataba. Es cierto que expreso gran parte del esfuerzo mental con los ojos”. Rodney le dijo que, con los dedos puestos suavemente sobre los ojos cerrados, sintiese cuándo forzaba los ojos. Quería que notase las sensaciones con el fin de poder trabajar conscientemente para suavizarlas. La idea era eliminar ese viejo hábito y sustituirlo por uno nuevo, para que pudiese asociar el trabajo, en lugar de con la presión en los ojos, con la relajación. Rodney consideraba que forzar los ojos era un hábito arraigado que los yoghis llamarían samskara.



Puedes usar cualquier venda ancha para la cabeza. Muchos yoghis, entre ellos B. K. S. Iyengar, que creó la técnica del uso de vendajes para la cabeza en los ejercicios de yoga, prefieren las vendas hechas en la India que se estiran pero no contienen elásticos, ya que creen que los elásticos tienden a

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:28:40.

comprimir la cabeza. Rodney cree que una sencilla venda de deporte, ajustada correctamente, funciona. Para ponerte una venda, empieza enrollándola sobre la frente en el sentido de las agujas del reloj, baja hasta los ojos y después vuelve a subir (izquierda, centro). No estires; mantén la venda de forma que sólo toque los ojos ligeramente. Dobla el extremo que queda suelto para que la venda no se mueva (derecha). Para poder ver cuándo cambias de una postura a otra, puedes doblar la parte inferior de la cinta y después volver a bajarla cuando estés en la siguiente postura.



Como parte del trabajo que hizo con Margaret para ayudarle a cambiar este hábito, Rodney le dijo que practicase las posturas de restauración que aparecen a continuación con los ojos cubiertos con un vendaje para la cabeza. Además de ser profundamente relajante, dice que la cinta para la cabeza es especialmente buena para potenciar la atención en qué estás haciendo con los ojos. También le dijo que intentase hacer sus asanas habituales con la venda para la cabeza, cuando fuese posible, para aumentar su atención.

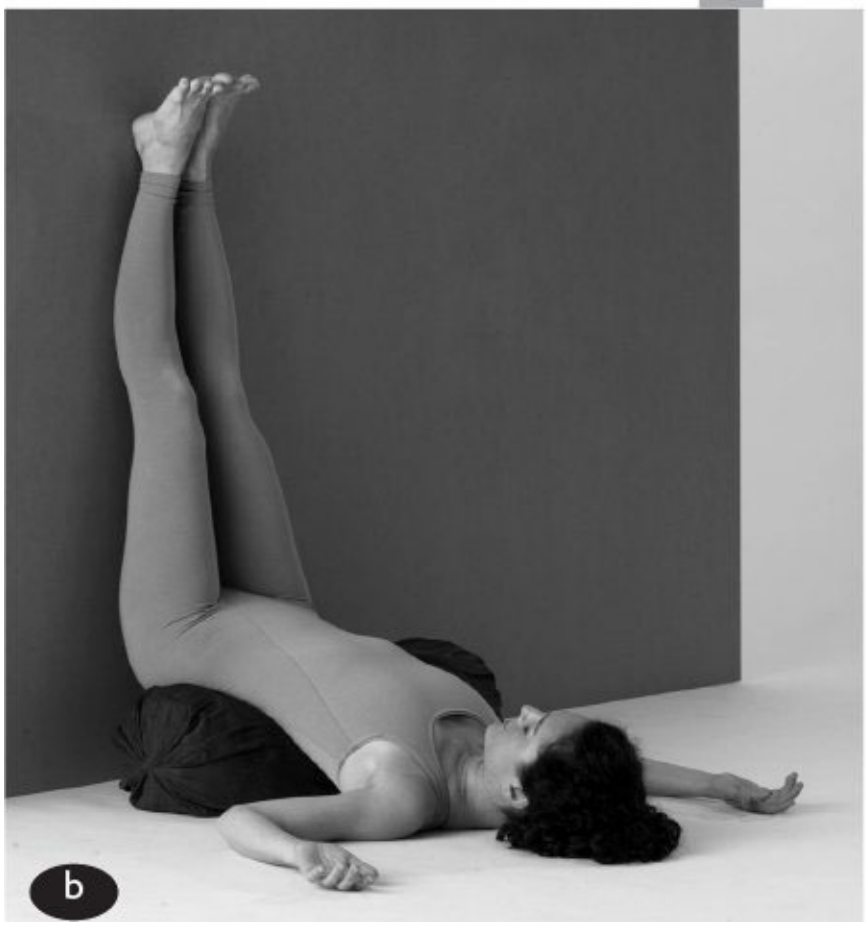
A continuación aparecen las secuencias de ejercicios e instrucciones que Rodney diseñó para Margaret.

EJERCICIO #1. **POSTURA CON LAS PIERNAS APOYADAS EN LA PARED (viparita karani), cinco minutos o más.** Prepárate para la postura colocando un cojín o una pila de mantas dobladas en rectángulos largos y finos en paralelo respecto a la pared y a 15 centímetros de ella. Para colocarte en la postura, siéntate en un extremo del cojín con un lado del cuerpo cerca de la pared (figura 18.1a). Después, gírate hacia la pared y columpia las piernas sobre la cabeza y apóyalas contra la pared. Con la pelvis sobre el cojín, deja que los hombros y la cabeza toquen el suelo. Deja descansar los brazos a los lados o en la postura del cactus (figura 18.1b). Consulta el capítulo 3 para saber más sobre esta y las siguientes posturas.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:28:40.





Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:28:40.

Figura 18.1

EJERCICIO #2. **POSTURA DEL ZAPATERO CON APOYO (supta baddha konasana), cinco minutos o más.** Prepárate para la postura colocando un cojín sobre la esterilla para apoyar el tronco con una manta doblada o una almohada sobre el cojín para apoyar la cabeza. Para colocarte en la postura, siéntate a un par de centímetros del cojín (no encima), con las plantas de los pies juntas en la postura del zapatero. Pasa una cinta alrededor del hueso sacro y de ambos empeines, pasándola entre las piernas (no por las rodillas). Coloca bloques, almohadas o mantas dobladas debajo de los muslos para apoyarlos y procura que no haya tensión alguna en la zona de la ingle. Después túmbate lentamente sobre el cojín (ver figura 18.2).



Figura 18.2

EJERCICIO #3. **POSTURA SOBRE LOS HOMBROS EN UNA SILLA (sarvangasana), cinco minutos o más.** Para prepararte para la postura coloca un cojín o dos mantas dobladas en rectángulos largos y finos frente a una silla de oficina metálica. Si utilizas mantas dobladas, pon el borde doblado de las mantas hacia fuera de la silla. Coloca una esterilla de yoga doblada o una manta sobre el asiento de la silla. Para colocarte en la postura, siéntate de lado en aquélla. Agárrate a los lados de la silla y balancea las rodillas para ponerlas sobre el respaldo (figura 18.3a). Con las piernas sobre el respaldo de la silla, inclínate hacia atrás lentamente hasta que los hombros toquen las mantas dobladas o el cojín del suelo y la parte trasera de tu cabeza toque el suelo. Entonces, engancha los brazos por debajo del asiento de la silla y agárrate a las patas traseras de la misma. Cuando creas que estás preparado, pon primero una pierna y luego la otra en posición vertical (figura 18.3b). Por favor, consulta las páginas 249 y 250 para saber ás sobre esta postura y sobre las precauciones que hay que tomar antes de intentarla.

EJERCICIO #4. **POSTURA DEL MEDIO ARADO (ardha halasana), cinco minutos o más.** Para prepararte para la postura, dobla dos o más mantas en rectángulos anchos (como si fuera para una postura sobre los hombros normal, no en una silla) y apílalas frente a la silla, con los

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:28:40.

lados doblados hacia fuera de la misma. Si eres alto, quizá necesites también colocar mantas, un cojín u otro tipo de apoyo sobre el asiento de la silla (cuanto más alto seas, más altura necesitarás) para que cuando estés en la postura puedas apoyar los muslos. Para colocarte en la postura, túmbate boca arriba sobre las mantas de forma que los hombros estén apoyados en ellas y la cabeza esté sobre el suelo, justo debajo del asiento de la silla, si tienes una silla que no tiene una barra que conecta las piernas delanteras (o una silla a la que se le ha quitado la barra). Si hay una barra de apoyo entre las piernas delanteras, coloca la parte superior de la cabeza justo frente a ella (figura 18.4a). Espirando, dóblate hacia atrás y levanta las piernas de forma que las partes superiores de los muslos descansen sobre el asiento de la silla (o sobre los apoyos colocados encima), los pies estén estirados atravesando el respaldo de la silla y la espalda quede en perpendicular respecto al suelo. Si la cabeza está debajo de la silla, colócala de forma que el extremo delantero de la silla (o los apoyos colocados encima) toque la zona donde se articulan la cadera y los muslos (ver página 407). Apoya los brazos alrededor de las patas de la silla con los codos flexionados 90º, las manos por encima de la cabeza, con las palmas hacia arriba (figura 18.4b). Si eres alto, quizá necesites girar la silla hacia un lado (si el asiento es plano) o utilizar una silla sin respaldo (disponible en distribuidoras de accesorios de yoga, ver apéndice 2).

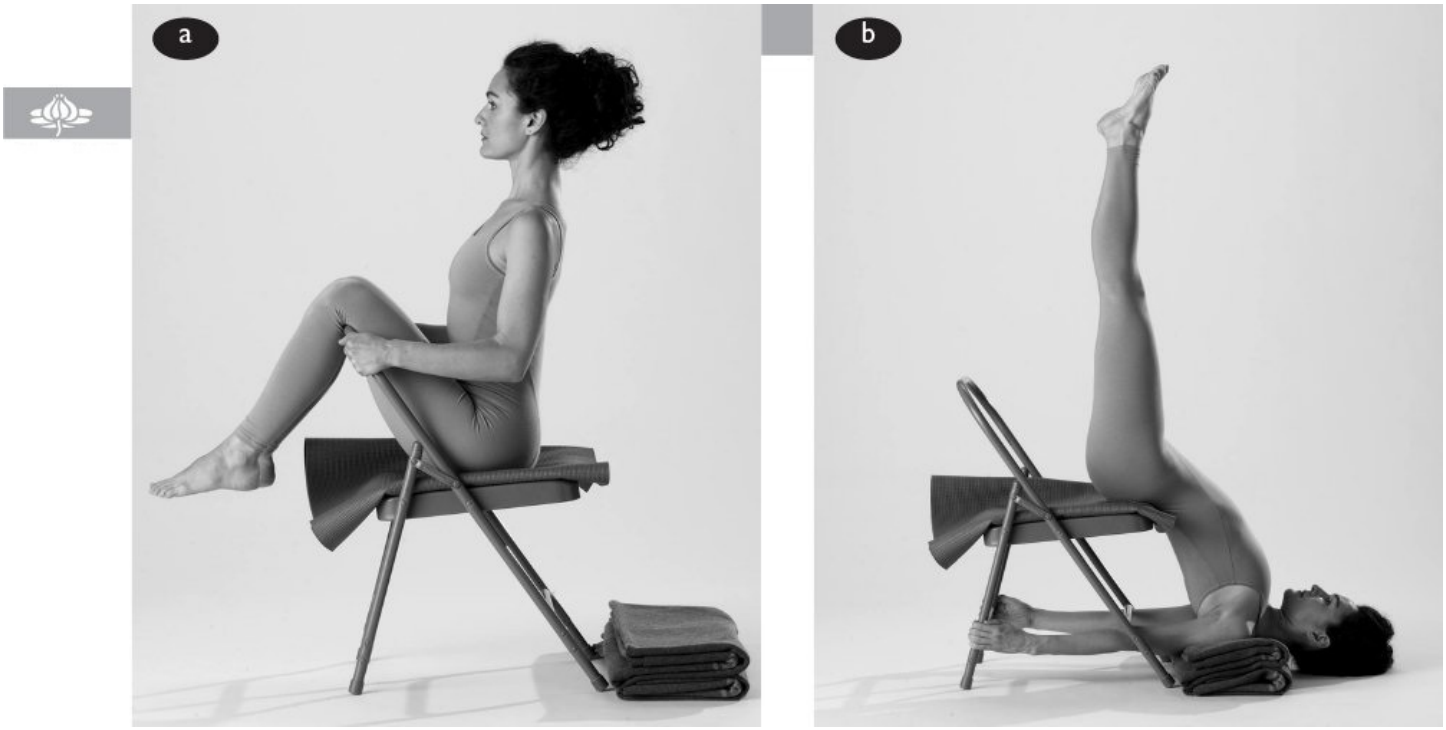


Figura 18.3

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:28:40.

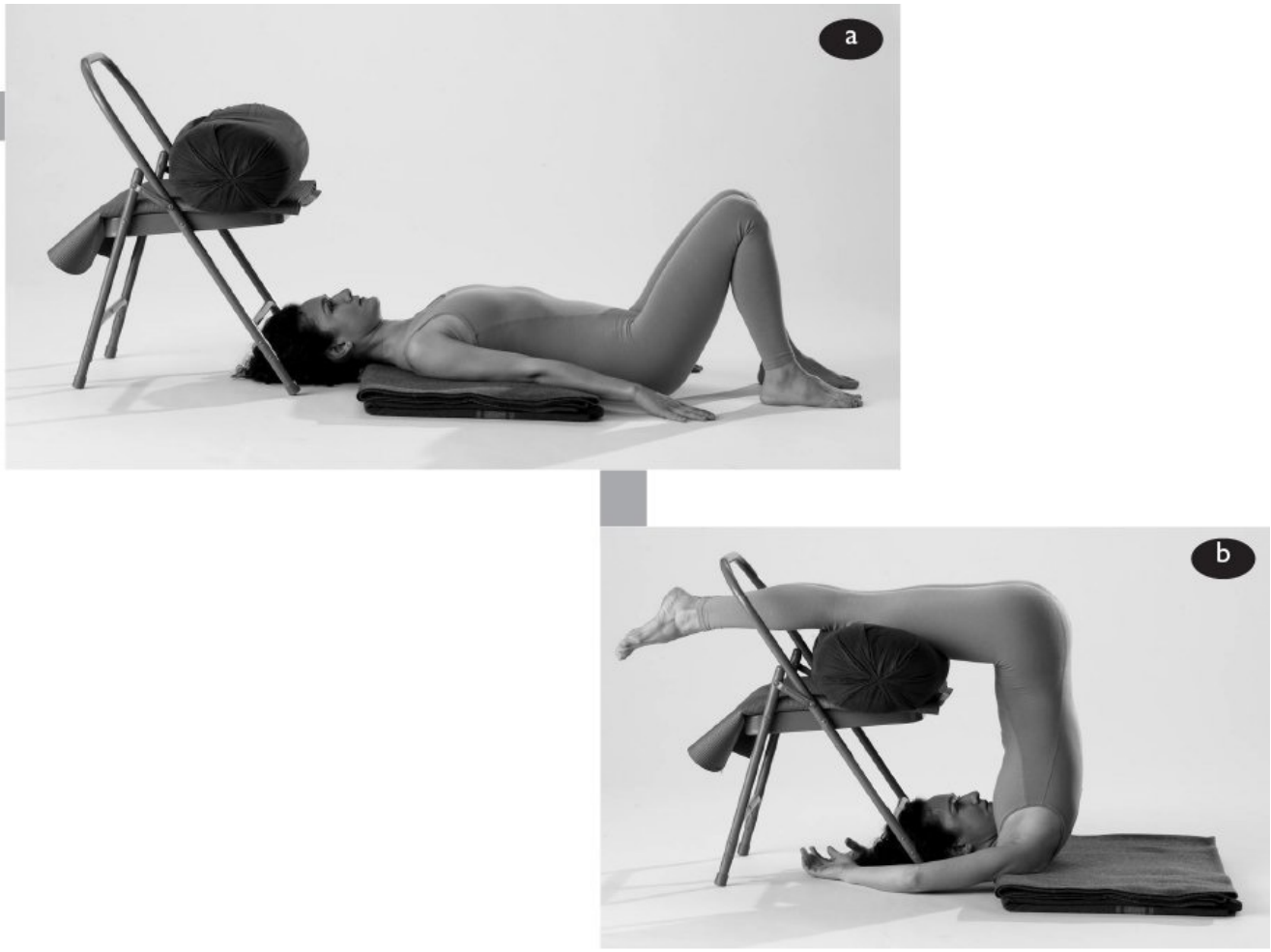


Figura 18.4

EJERCICIO #5. **PINZA LATERAL (janu sirsasana), con apoyo para la cabeza, dos minutos o más para cada lado.** Empieza sentándote con las piernas estiradas hacia delante. Si la zona lumbar se curva cuando apoyas toda la pelvis sobre el suelo, siéntate sobre una o más mantas dobladas. Coloca la planta del pie izquierdo cerca de la parte interior del muslo derecho y pon un cojín o una pila de mantas dobladas cruzada sobre la pierna estirada. Inspirando, estira la columna. Espirando, dóblate hacia delante desde la cadera de forma que el tronco se incline sobre la pierna derecha, y los brazos y la cabeza descansen sin problemas sobre el apoyo (figura 18.5). Si no llegas con la cabeza al apoyo, aumenta la altura del mismo o utiliza el asiento de una silla para poner la cabeza. Repítelo hacia el otro lado.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:28:40.



Figura 18.5

EJERCICIO #6. **FLEXIÓN SENTADO (paschimottanasana), con apoyo para la cabeza, cinco minutos o más.** Prepárate como lo hiciste para la postura anterior, con las piernas estiradas y colocando los apoyos cruzados sobre la parte superior de ambas piernas. Con una inspiración, estira la columna. Con una espiración, inclínate hacia delante con la cadera de forma que el tronco se doble sobre las piernas estiradas, y los brazos y la cabeza descansen sin problema sobre el apoyo (figura 18.6). De nuevo, si no llegas con la cabeza al apoyo, añade más accesorios o utiliza el asiento de una silla para poner la cabeza (ver página 283).



Figura 18.6

Nota. Como es una alumna de yoga experimentada, Margaret puede mantenerse cómodamente en esta postura varios minutos, pero los alumnos con menos experiencia deberían mantenerla solamente el tiempo en que se sientan totalmente cómodos.

A pesar de que el objetivo fundamental del plan que Rodney diseñó era la relajación, dice que un efecto secundario de muchas de las posturas era liberar la tensión muscular del cuello y de los hombros. En concreto, las flexiones con apoyo y la postura sobre los hombros en una silla sirven para esto.

EJERCICIO #7. **CONTROL DE LA RESPIRACIÓN, con una breve pausa tras la espiración, de cinco a diez minutos.** Siéntate derecho en una postura cómoda (figura 18.7).

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:28:40.

Cuando estés preparado, inspira y espira lentamente. Después, haz una pausa tras la espiración. Rodney dice que la diferencia entre hacer una pausa o una interrupción es sencillamente una cuestión de grado. Una pausa puede durar sólo un segundo. Sigue a tu propio ritmo, manteniéndote relajado y sin forzar en ningún momento la respiración.



Figura 18.7

Además de recomendarle este ejercicio suave de respiración, Rodney le dijo a Margaret que interrumpiese su anterior programa de pranayamas. Había estado haciendo ejercicios avanzados de pranayamas con largas interrupciones de la respiración y con proporciones fijas de tiempo dedicadas a la inspiración y a la espiración. Rodney cree que, en la mayoría de los casos, cualquier tipo de interrupción de la respiración o las proporciones en la respiración, a no ser que hayas recibido formación en pranayamas de alto nivel y seas muy precavido, puede potenciar las migrañas. Cree que los ejercicios activos de respiración como la bhastrika y la kapalabhati también son enormemente problemáticos. Aun cuando la personalidad de Margaret siempre la empuja a hacer más, dice que como ya está estresada, lo que necesita hacer en sus ejercicios es menos. “Es obvio que está estresada”, dice Rodney. Por eso le preguntó: “¿Estás dispuesta a dejarlo todo para deshacerte de esos dolores de cabeza?”.

Otra modificación en los ejercicios de Margaret que Rodney le sugirió fue que hiciese la postura sobre la cabeza, que los yoghis consideran “un ejercicio de calentamiento” y que a ella le gusta hacer, antes de la postura sobre los hombros, que se ve como “de enfriamiento”, pero que casi siempre se saltaba. La postura sobre los hombros también puede liberar la tensión de los músculos del cuello que aparece con la postura sobre la cabeza. Rodney pensó que era interesante que del mismo modo que Margaret había estado evitando las de restauración también había estado evitando “cualquier cosa que fuera de enfriamiento”.

Esta percepción de los ejercicios como de calentamiento o de enfriamiento procede del ayurveda (ver capítulo 4). El ayurveda enseña que las personas generalmente prefieren

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:28:40.

alimentos, ejercicios de yoga y elecciones en el estilo de vida que aumentan las tendencias de sus constituciones (doshic). Dicho de otro modo, las preferencias son precisamente aquellas que les harán estar todavía más lejos del equilibrio. En el caso de Margaret, su constitución tremendamente pitta, o apasionada, parecía reclamar más calor, cuando lo que necesitaba realmente era enfriamiento. Rodney le dijo que había muchos indicios, entre ellos sus niveles de estrés y el dolor de cabeza, que señalaban que necesitaba relajarse más, calmar su sistema nervioso y relajar los órganos de los sentidos, especialmente los ojos.

Rodney también se dio cuenta de que Margaret acumulaba mucha tensión en la zona de las ingles y en la parte baja del abdomen. Sintió que "la energía estaba subiendo", lo que en el pensamiento del yoga puede influir en el dolor de cabeza. "Se trata de algo visual", dice Rodney. "Los fémures estaban girados hacia fuera y salidos hacia delante". John Friend habla de un descubrimiento similar en muchas mujeres estériles (ver capítulo 22). Como Rodney vio que no liberaba demasiada tensión hacia abajo, supuso que Margaret también tenía problemas estomacales, lo que ella confirmó. Rodney quería potenciar en Margaret lo que los yoghis llaman apana, una fuerza descendente de la prana o energía vital del cuerpo. La apana, enseña el yoga, ayuda en las funciones vitales como la digestión, la micción y la menstruación. Rodney recomendó a Margaret que se centrase en liberar la tensión del abdomen y en apoyar bien las piernas en las posturas que se realizan de pie.

Contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones

A pesar de que las posturas de restauración pueden ser muy útiles en la prevención del dolor de cabeza, no todo el mundo puede relajarse con ellas desde el principio. Rodney cree que muchas personas "no sólo tienen estrés, también tienen una especie de bucle mental, en el que la mente sigue obsesionándose con algo. Este tipo de estrés puede causar dolor de cabeza". El problema es que "a veces las posturas de restauración no evitan que la mente entre en este bucle obsesivo". La solución quizá sea practicar como lo hace ahora Margaret, primero haciendo asanas activas para quemar la energía, y después cambiando a ejercicios de restauración y más meditativos.

Si padeces migrañas agudas o cefaleas en racimos –otro tipo de dolor de cabeza debilitante que generalmente aparece a la misma hora cada día durante semanas– quizá necesitas simplemente tumbarte en una habitación a oscuras y no intentar hacer ningún ejercicio de yoga. Durante un dolor de cabeza menos agudo, probablemente sea mejor evitar las asanas activas y sustituirlas por ejercicios de restauración, o sólo hacer posturas suaves para evitar trabajar demasiado cerca del "límite" y así no empeorar las cosas. Las inversiones también pueden agravar los síntomas, a pesar de que se sabe que B. K. S. Iyengar las usaba en ocasiones como parte de la terapia. Por lo general, se consideran preferibles las inversiones con apoyo como la postura sobre los hombros en una silla que las inversiones sin apoyo.

Un enfoque holístico sobre el dolor de cabeza y las migrañas

* Ha habido muchos cambios en los tratamientos con medicación para las migrañas en los últimos años con

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:28:40.

el desarrollo de nuevos fármacos (los triptanos), como el Imitrex (sumatriptano), para tratar o, si se hace a tiempo, para eliminar por completo el dolor de cabeza. Estos fármacos pueden ayudar a controlar las migrañas contrayendo los vasos sanguíneos dilatados de la cabeza, y también pueden ser eficaces frente al dolor agudo de cabeza por tensión muscular.

* Algunos triptanos están disponibles como inyecciones o en *spray* nasal. Otro fármaco que contiene el indometacino antiinflamatorio está disponible en supositorios. Estos modelos actúan más rápido que los comprimidos, y son especialmente útiles para mantener la medicación baja para las personas que padecen náuseas.

* Algunas personas que padecen migrañas sienten alivio con medicamentos sin receta como el ibuprofeno y el naproxeno, o mezclando calmantes del dolor que contengan cafeína. El sistema absorbe más rápidamente los tipos líquidos de ibuprofeno que las píldoras y por eso quizá sean preferibles.

* Algunos pacientes necesitan calmantes del dolor más fuertes, incluso narcóticos. Cuando se usan de forma adecuada, estos fármacos son seguros y eficaces y las probabilidades de crear adicción son bajas.

* Los medicamentos para evitar migrañas contienen antidepresivos tricíclicos, generalmente en dosis inferiores a los usados para la depresión, betabloqueadores como el propranolol, que se usan normalmente para la hipertensión, y medicación que en su origen estaba destinada a la epilepsia.

* Los expertos en el dolor de cabeza recomiendan considerar un tratamiento preventivo si se tienen dos o más dolores de cabeza agudos al mes que te dejan sin poder hacer nada durante tres o más días, si no respondes a tratamientos sintomáticos o si utilizas calmantes del dolor tanto que estás sufriendo dolor de cabeza rebote.

* Un estudio publicado en la *Journal of the American Medical Association* reveló que el tratamiento preventivo con antidepresivos para los dolores de cabeza crónicos por tensión muscular eran mucho más efectivos si se combinaban con técnicas de reducción del estrés. Los que emplearon la medicación y los métodos de reducción del estrés combinados también eran más capaces de abandonar la medicación después sin volver a sufrir dolores de cabeza.

* Otras medidas preventivas aparte del yoga en las que no se emplea medicación son el tanaceto, la vitamina B_2 y el magnesio.

* La acupuntura parece ser un método efectivo para evitar las migrañas y es extremadamente segura.

* Los remedios para las migrañas sin receta que contengan cafeína pueden eliminar el dolor de cabeza, pero consumir de forma habitual este estimulante puede aumentar las probabilidades de sufrir migrañas cuando los niveles de cafeína del sistema bajen, y puede hacer que el dolor de cabeza sea peor cuando aparezca.

* Una dieta baja en grasas y alta en hidratos de carbono complejos puede reducir la frecuencia, la duración y la intensidad de las migrañas.

* Los ácidos grasos omega-3, que se encuentran en los pescados de aguas frías, como el salmón y la caballa, y en el aceite de linaza, ofrecen un beneficio similar.

* Si los problemas de postura son parte del problema, además del yoga, recibir formación sobre la Técnica Alexander puede aliviarte.

* Una serie de modalidades de técnicas manuales puede ayudar con el dolor de cabeza por tensión muscular, entre ellas el Método Trager, el shiatsu (digitopresión), la manipulación de la columna, la fisioterapia y varios tipos de masajes, entre ellos las técnicas de liberación miofascial.

* La digitopresión puede realizársela uno mismo: presiona firmemente sobre el agujero que está justo debajo de la parte inferior del cráneo a ambos lados del cuello mientras inclinas la cabeza hacia atrás. Una alternativa consiste en pellizcarse el triángulo que se forma entre el pulgar y el índice de la mano izquierda. Prueba una de estas técnicas o ambas, manteniendo la presión durante dos o tres minutos.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:28:40.

Al contrario de lo que esperaba, Margaret disfrutó con los ejercicios de restauración que Rodney le recomendó. “Usar la venda para la cabeza”, dice, “es muy eficaz para sentir que uno se ha metido dentro de sí”. Su postura favorita es la secuencia de la postura sobre los hombros en una silla. “Tengo esa sensación de que las piernas se encajan en su sitio y una sensación de relajación que nunca había experimentado antes en ninguna postura.” Retrospectivamente, Margaret ve que siempre había evitado la experiencia reconstituyente porque, como muchas personas estresadas, creía que siempre tenía que estar haciendo algo. “Tuve que luchar conmigo misma sólo para acostumbrarme a la idea de que está bien emplear ese tiempo en ello.”

“Rodney me ha pedido hacer algunas cosas sutiles, como que la piel de la frente esté abajo, no arriba, cuando trabajo con la venda para la cabeza.” Consulta las páginas 10 y 11 para saber más sobre este tema. Dice que la diferencia era notable. También siguió el consejo de prestar atención a sus ojos y si los está o no forzando, tanto cuando está en la esterilla de yoga como cuando no lo está. Otra sugerencia que incorporó fue hacer sus ejercicios de yoga sin llevar puestas las lentillas y dejar así que los ojos se relajasen todavía más.

El programa de Rodney, que Margaret disfruta tanto que lo hace casi cada día, ha reducido las migrañas de tres o cuatro al mes, el doble cuando estaba estresada, a una o dos. Es incluso más impresionante que este éxito tuviera lugar a pesar de que, justo después de empezar el programa, se mudara a otra ciudad para empezar en otro trabajo de edición también exigente. Aunque está enormemente ocupada y nerviosa por su nuevo trabajo –circunstancias que son exactamente “el mismo tipo de ambiente que producía mis migrañas”–, ha tenido muchas menos de las que esperaba. “Creo que es bastante increíble.”

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:28:40.

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN



"Antes del yoga, cumplí el sueño americano", dice Nischala Joy Devi. A pesar de todas las ventajas materiales, seguía sin ser feliz. Conoció a su gurú, Sri swami Satchidananda, fundador del yoga integral, en San Francisco, en 1973, y conectó con él inmediatamente. Por aquel entonces, trabajaba como asistente de un médico en una clínica de cardiología, pero poco a poco fue perdiendo la ilusión con el enfoque cerrado de la medicina occidental. Cuando se cambió al ashram del gurú en Connecticut en 1979, comenzó a enseñar yoga a varios pacientes gravemente enfermos en su clínica de salud holística. "Para mí, era una forma natural de combinar ambas partes de mi vida", dice. Unos años después, conoció al médico, investigador y autor Dean Ornish, otro discípulo de Satchidananda. Cuando éste formó el Lifestyle Heart Trial, un estudio pionero de un programa multifacético para invertir las enfermedades de corazón, Dean le pidió que le ayudara a diseñar la parte del programa que se ocupaba del yoga. Nischala enseñaba yoga a los participantes, además de a otros profesores de yoga, y posteriormente trabajó como Directora de Control del Estrés. Nischala también fue cofundadora, junto con el Dr. Michael Lerner, del Programa de Ayuda contra el Cáncer Commonweal de Bolinas, California, un retiro residencial para personas con cáncer que incorpora yoga, masajes y otras modalidades curativas. Ha escrito dos libros, *The Healing Path of Yoga* y *The Secret Power of Yoga*, y ha creado y dirige *El yoga del corazón*, un programa de entrenamiento con terapia para profesores de yoga y profesionales de la salud que trabajan con gente que sufre enfermedades fatales. Vive en la zona de la bahía de San Francisco y enseña en todo el mundo.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:14.



Quizá pienses que Ron Gross se convirtió fácilmente a la idea de usar el enfoque del yoga para las enfermedades del corazón porque es el suegro de Nischala. En realidad, Ron se mostraba profundamente escéptico frente al potencial terapéutico del yoga y estaba triste por la decisión que había tomado su hijo Bhaskar de renunciar al mundo y convertirse en swami en el ashram Satchidananda años atrás. La época de Bhaskar en el ashram acabó cuando él y Nischala, a quien había conocido allí y con quien había comenzado su camino de renuncia, se dieron cuenta de que podrían ser más útiles volviendo al mundo. Ahora están casados.

Empresario con grandes cargos, Ron se describe a sí mismo como "un tipo A típico". Me levanto temprano y trabajo hasta tarde". Durante su trayecto hacia la oficina, dice: "Me solía doler el estómago porque me enfadaba mucho con el tráfico porque era muy lento cuando iba por el túnel". También tenía "dolores musculares en el estómago" durante negociaciones realmente duras. "A veces", dice, "me calentaba, explotaba, comenzaba a gritar, me levantaba y me iba. Puede que eso fuera bueno para el negocio, pero no era muy bueno para mí".

Otros factores de riesgo para Ron relacionados con las enfermedades cardíacas además de la personalidad tipo A se encuentran en el historial familiar. Su padre murió de un ataque al corazón a los 52 años. El colesterol total de Ron era alto, alrededor de 230, su HDL o "colesterol bueno" era peligrosamente bajo, un poco por encima de 20, mientras que su LDL o "colesterol malo" era casi de 200, demasiado. Sin embargo, también contaba con otros factores a su favor. No fumaba, no tenía diabetes ni hipertensión y hacía ejercicio regularmente desde que era adulto. Con 1,70 metros de altura y 75 kg, sólo estaba un par de kilogramos por encima de su peso ideal.

El primer indicador de enfermedad cardíaca de Ron surgió a la edad de 68 años. Estaba nadando para prepararse para bucear cuando se dio cuenta de que se estaba quedando sin respiración. Su médico le mandó un angiograma y descubrió que su arteria coronaria derecha tenía un bloqueo del 90%. Ron se sometió a una angioplastia inmediatamente. "El médico dijo

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:14.

que si me hubiera ido a bucear, me hubieran traído de vuelta en una caja porque no habría sobrevivido. Pero me sentía muy bien después de la angioplastia", lo suficiente para continuar siendo activo. Aunque dejó de bucear, continuó jugando al tenis. También comenzó una dieta baja en grasas.

"Dos años después, iba caminando por la calle y a media manzana tenía que pararme a descansar. Me quedaba sin aliento. Todo volvió a ser igual que antes de someterme a la angioplastia. Parecía que tenía que volver a operarme." Nischala estaba enseñando en el programa de Dean Ornish por aquel entonces, que comenzaba con un retiro residencial de una semana en el que los alumnos caminaban, asistían a reuniones de grupo, consumían una dieta vegetariana cuyos derivados de grasa eran inferiores al 10% y aprendían posturas de yoga, técnicas de respiración, meditación e imaginería. Nischala le dijo: "Si asistes al programa de una semana y no te encuentras mejor, yo lo pago".

"Evidentemente, yo no tenía dinero en aquel momento", dice, pero según su experiencia, parecía una apuesta segura.

Información general sobre las enfermedades del corazón

Las enfermedades del corazón constituyen la principal causa de muerte del mundo moderno y, en contra de la creencia popular, no sólo afectan a los hombres. Aunque éstos tienden a sufrir los síntomas antes que las mujeres, las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en ambos sexos, y más mujeres que hombres sufren ataques cardíacos.

A la hora de predecir ataques cardíacos, los médicos suelen centrarse en los factores de riesgo como el tabaco y el colesterol alto, pero la ciencia ha descubierto pruebas claras de la existencia de otros factores. Las personalidades tipo A, caracterizadas por la ira y la hostilidad, la búsqueda del éxito y las prisas –exactamente el comportamiento que Ron describe–, se han vinculado fuertemente a los ataques al corazón en numerosos estudios. Otros factores psicosociales son la insatisfacción laboral, la soledad y un matrimonio infeliz. El sobrepeso no es un factor de riesgo independiente, pero es problemático porque contribuye a la diabetes tipo 2, hipertensión y niveles elevados de grasa en la sangre y triglicéridos, y todo esto tiene relación con los problemas cardíacos. Parece existir una peligrosa sinergia involucrada en los factores de riesgo de las enfermedades cardíacas. No sólo se suman, se multiplican. Las personas con cuatro o cinco pueden tener cincuenta veces el riesgo medio de sufrir un ataque al corazón.

En los últimos años, los investigadores han empezado a centrarse en la inflamación como otro factor principal de las enfermedades cardíacas. Esta teoría cuenta con mucho apoyo entre personas con enfermedades inflamatorias, desde artritis reumatoide hasta gingivitis (inflamación de las encías). Recientemente, algunos médicos han abogado por medir el nivel de la proteína C reactiva (PCR), una medida de la inflamación, para evaluar el riesgo de sufrir un infarto. Que esa inflamación y los ataques al corazón se asocien no es nuevo para muchos yoghis y los que han estudiado ayurveda. Lo que los médicos occidentales llaman personalidad del tipo A tiene mucho en común con el tipo de constitución que la medicina ayurvédica llama pitta (ver capítulo 4). Los pittas suelen ser personas exigentes, intensas,

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:14.

feroces y propensas a enfadarse. Si se calientan demasiado, según el ayurveda, pueden sufrir ataques cardíacos y otras enfermedades inflamatorias, y durante miles de años, los que practican el ayurveda han empleado la dieta, recomendaciones en el estilo de vida, remedios herbales y otros tratamientos para sofocar esas llamas.



Las mujeres no suelen tener los síntomas clásicos de las enfermedades del corazón –entendiendo clásicos como los que sufren los hombres, quienes hasta hace poco eran los únicos sometidos a estudio. El síntoma clásico de un infarto en los hombres es un intenso dolor de pecho que se irradia al hombro, la mandíbula o el brazo. Las mujeres pueden sentir un dolor menos intenso en el pecho o el abdomen.A menudo, su síntoma más destacado es la fatiga y una sensación general de debilidad. Un signo de calentamiento no reconocido, el cual puede comenzar meses antes de sufrir el ataque, es una forma extrema de agotamiento vital caracterizada por una fatiga excesiva y una falta de energía, aumento de la irritabilidad y sensación de desmoralización.Ambos sexos pueden sentir náuseas, sudoración o falta de aliento.



Las mujeres no suelen tener los síntomas clásicos de las enfermedades del corazón –entendiendo clásicos como los que sufren los hombres, quienes hasta hace poco eran los únicos sometidos a estudio. El síntoma clásico de un infarto en los hombres es un intenso dolor de pecho que se irradia al hombro, la mandíbula o el brazo. Las mujeres pueden sentir un dolor menos intenso en el pecho o el abdomen.A menudo, su síntoma más destacado es la fatiga y una sensación general de debilidad. Un signo de calentamiento no reconocido, el cual puede comenzar meses antes de sufrir el ataque, es una forma extrema de agotamiento vital caracterizada por una fatiga excesiva y una falta de energía, aumento de la irritabilidad y sensación de desmoralización. Ambos sexos pueden sentir náuseas, sudoración o falta de aliento.

Cómo funciona el yoga

Como la respuesta al estrés afecta al corazón de varias formas peligrosas, la demostrada capacidad del yoga para luchar contra el estrés conforma gran parte de la explicación de cómo el yoga beneficia a las personas con enfermedades cardíacas. Las hormonas del estrés elevan la presión sanguínea y el ritmo cardíaco, lo cual añade tensión al corazón y aumenta su necesidad de oxígeno. Los períodos de estrés físico y mental pueden ser particularmente peligrosos para personas con un corazón con un aporte de sangre comprometido a causa de los bloqueos de grasa, aunque las pruebas sugieren que el estrés puede provocar infartos sin que haya bloqueos causando espasmos en la arteria coronaria. Las hormonas del estrés también inducen cambios que pueden hacer que la sangre se coagule con más facilidad. Ahora los médicos creen que los ataques al corazón se suelen sufrir cuando un coágulo se aloja en una arteria que ya está parcialmente estrechada. La hormona del estrés cortisol aumenta tanto la ingesta como la capa de grasa abdominal. La grasa intraabdominal puede aumentar la resistencia del cuerpo a los efectos de la insulina, subir el azúcar en sangre y elevar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco.

La capacidad del yoga de calmar la ira puede reducir el riesgo a sufrir un infarto. “La ira es una emoción muy fuerte”, dice Nischala. “Al cuerpo le cuesta al menos tres horas volver a equilibrarse fisiológicamente hasta el punto en el que estaba antes de un episodio de ira –muchos ataques al corazón se sufren en las tres horas posteriores a esos episodios.” Dice que la ira era muy común entre los participantes del programa Ornish; “muchos lo sabían y lo

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:14.

admitían".

La práctica regular de yoga parece disminuir la ira fomentando una mayor ecuanimidad psicológica, aumentando los sentimientos de compasión hacia los demás y elevando la sensación de gratitud. El yoga también ayuda a la gente a conseguir una mayor conciencia que ayuda a mirar las pequeñas molestias de la vida desde una perspectiva más lejana para que sean menos propensos a gritar en un atasco o en las situaciones difíciles en el trabajo con el tipo de agitación que Ron Gross describe. El yoga aporta herramientas específicas, como las técnicas de respiración, que pueden apagar estas chispas de ira y evitar que se desencadene un infierno.

El yoga, como forma de ejercicio físico, si se hace con la suficiente energía, puede elevar el ritmo cardíaco hasta un rango aeróbico, bajando potencialmente el riesgo de sufrir un futuro infarto –más adelante se ofrecen consideraciones sobre seguridad. Hasta las pranayamas (respiración del yoga) por sí mismas pueden mejorar el acondicionamiento cardiovascular. La mejora de la eficacia de la función pulmonar y la mejor oxigenación que ofrece la práctica regular del yoga ayudan a que llegue más oxígeno al músculo cardíaco, incluso aunque haya bloqueos parciales en el flujo sanguíneo. El yoga puede ayudar a perder peso, no sólo porque las asanas queman calorías, sino porque la disminución de hormonas del estrés reduce el apetito y porque los que lo practican adquieren conciencia sobre lo que comen y cómo lo comen (ver capítulo 27).

El yoga también es un buen antídoto contra la depresión (ver capítulo 15), un problema que puede provocar un infarto y aumenta enormemente las posibilidades de morir. Con el yoga nos sentimos mejor con nosotros mismos y tenemos más esperanzas de ponernos mejor. El aumento de optimismo que se desprende puede animarnos a continuar con la práctica y a hacer otros cambios en nuestro estilo de vida que pueden mejorar nuestra salud.

Herramienta del yoga: **KARMA YOGA.** "Según mi experiencia, nada abre el corazón, tanto si se está enfermo del corazón como si se goza de un corazón sano, más rápidamente que realizar un servicio", dice Nischala. "Siempre hay posibilidades de servir." En la página 268 verás un ejemplo de cómo el karma yoga puede ayudar contra las enfermedades del corazón.

Los nuevos descubrimientos sobre las enfermedades cardíacas están provocando que algunos médicos y científicos se centren no sólo en los grandes bloqueos de las arterias principales –como la oclusión del 90% que hizo que Ron Gross se sometiera a una angioplastia–, sino también en los pequeños bloqueos. Dean Ornish explica por qué. Estos grandes bloqueos, dice, "no son los únicos que pueden matarnos", porque es posible que aparezcan nuevos vasos sanguíneos llamados colaterales alrededor del bloqueo que aportan sangre a la zona en riesgo, y también porque en el momento en que el bloqueo se ha hecho tan grande, "tiende a ser estable, a calcificarse". Es más probable que los infartos los causen "del 20 al 30% de las lesiones", las cuales son "normalmente recientes, no están calcificadas y puede que no lleguen a ser estables". Dado este nuevo entendimiento, los enfoques holísticos parecen tener un sentido particular. En lugar de tratar sólo los grandes bloqueos, como se hace con las angioplastias y las operaciones de *bypass*, el yoga funciona de forma sistémica y puede tratar bloqueos grandes y pequeños.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:14.

Las pruebas científicas

En 1948, en lo que puede haber sido el primer uso documentado de la terapia del yoga en una revista médica occidental, el Dr. Aaron Friedell describió el uso de la "respiración consciente" con once pacientes con angina en la revista *Minnesota Medicine*. La respiración consciente consiste en inspirar y espirar lentamente, haciendo pausas breves entre inspiración y espiración. El Dr. Friedell aprendió la técnica en 1927 de Paramahansa Yogananda, autor del clásico *Autobiografía de un yoghi*. Más tarde, Friedell refinó la técnica y les enseñó a sus pacientes la respiración alterna por la nariz, "cerrar un orificio nasal e inspirar lentamente por el otro". Los pacientes, algunos de los cuales estaban débiles porque sufrían dolor en el pecho y falta de aliento, notaron grandes mejoras en sus síntomas. Comenzaban con su respiración consciente en cuanto sentían los primeros signos de ataque de angina y normalmente desaparecían rápidamente. Algunos de los pacientes pudieron abandonar el uso de nitroglicerina y otros medicamentos.

Los beneficios de la respiración del yoga se documentaron de nuevo en una revista médica occidental 50 años más tarde. Un estudio de 1998 publicado en *The Lancet* reveló que una técnica del yoga llamada "respiración completa" –en la que se emplea la musculatura abdominal para espirar todo lo posible, permitiendo que entre más aire en la inspiración siguiente– ayudó a pacientes con insuficiencia cardíaca congestiva a respirar mejor (ver página 31). Tras sólo un mes de entrenamiento, los sujetos descubrieron que esta forma de respiración del yoga les ayudaba a obtener más oxígeno y realizaban menos respiraciones por minuto que los sujetos del grupo control. También podían hacer más ejercicio.

Los estudios del Dr. Dean Ornish, publicados en revistas tan importantes como *JAMA* y *The Lancet* desde 1983, nos hablan más sobre los beneficios para la salud de un programa exhaustivo con yoga y cambios en el estilo de vida. La parte de yoga del Lifestyle Heart Trial, diseñada por Nischala –una modificación de la clase de yoga integral estándar como las de su gurú swami Satchidananda–, incluía asanas, pranayamas, visualización, meditación y relajación profunda. El resto del programa consistía en seguir una dieta vegetariana baja en grasas, dejar de fumar, asistir a sesiones de apoyo en grupo y hacer ejercicio aeróbico. Después del entrenamiento intensivo de una semana, los pacientes asistían a conferencias regulares en sus comunidades y se les pidió que continuaran con la dieta, el yoga y el ejercicio por su cuenta. Un año después de comenzar con el programa, los niveles de colesterol LDL habían bajado de una media de 144 a 87 en las personas que *no* tomaban medicación para disminuir esos valores. Los pacientes que siguieron el programa de Ornish habían reducido en un 91% la frecuencia de su angina, así como la gravedad de sus ataques de forma significativa.

Lo que fue más sorprendente del Lifestyle Heart Trial fue que los pacientes que siguieron el programa habían invertido sus enfermedades cardíacas. Es decir, cuando acudieron a las pruebas después de cinco años siguiendo los preceptos del programa, sus bloqueos se habían reducido y sus escáneres de emisión de positrones mostraban que el músculo cardíaco estaba recibiendo un aporte mayor de oxígeno a través de la sangre. Todo el mundo "sabía" que los bloqueos sólo crecen con el tiempo, y eso es lo que les ocurrió a los pacientes del grupo control de Ornish que siguieron con su tratamiento médico convencional. Los sujetos del programa de Ornish mejoraron rápidamente y, lo que es mejor, sus enfermedades cardíacas

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:14.

continuaron invirtiéndose durante el tercer y el cuarto años posteriores al programa. Aunque muchos de los individuos del grupo control tomaban medicación para reducir el colesterol, sus enfermedades siguieron progresando. Muchos de los individuos del programa de yoga y estilo de vida pudieron suspender su medicación para la presión sanguínea, en parte porque la pérdida media de peso el primer año fue casi de 11 kg.

Aunque el Lifestyle Heart Trial se realizó con 48 pacientes (28 siguieron el programa y 20 fueron individuos control), la investigación se extendió más tarde a ocho centros médicos de todo el país con 440 pacientes, con similares mejoras significativas en factores de riesgo como la presión sanguínea, los niveles de colesterol y el peso corporal. Los autores escribieron que el programa "podía ser especialmente beneficioso para las mujeres", dados sus excelentes resultados y que sus pronósticos eran generalmente peores que los de los hombres tras un infarto, una operación de *bypass* y una angioplastia. Tanto las mujeres como los hombres pudieron evitar la cirugía de *bypass* tres años sin que empeorara su enfermedad o sin morir a causa de su enfermedad cardíaca. Más recientemente, como parte de un esfuerzo para obtener la cobertura de Medicare para el programa, Dean Ornish está recogiendo datos de más de 2.000 pacientes como Ron que han seguido una semana de entrenamiento. Estos datos todavía se están recogiendo y analizando, pero los resultados obtenidos hasta ahora son convincentes: tras doce semanas con el programa, los pacientes experimentan reducciones significativas en el colesterol y otras grasas sanguíneas, la proteína C reactiva, el azúcar en sangre en ayunas, la hemoglobina A1c (una medida de control a largo plazo del azúcar en sangre) y la presión sanguínea sistólica y diastólica; estos cambios se mantienen pasado un año. Los pacientes también disfrutan de mejoras estadísticamente significativas en la calidad de vida y las medidas de depresión y hostilidad.

Aunque es imposible asegurar lo importante que es el yoga para el éxito del programa, los individuos involucrados en la investigación lo consideran crucial. El yoga redujo el estrés y los comportamientos relacionados con el estrés como fumar y los excesos alimentarios, según Dean, y consiguieron que a la gente le resultara más fácil seguir los demás elementos del programa. Según la opinión de Nischala, el yoga "parece ser el catalizador que hace que todo lo demás ocurra". Sea cual sea la razón, dice que la gente que practica yoga en casa tendía a aliviar antes su angina y otros síntomas, así como a invertir en mayor medida la acumulación de plaquetas en las arterias.

Numerosos estudios de India también han documentado la capacidad de un programa extensivo de yoga para mejorar las enfermedades del corazón y sus factores de riesgo. En una prueba con grupo control dirigida en el Instituto de Yoga de Santacruz, cerca de Mumbai, se examinaron los efectos de una intervención extensiva de yoga con 113 pacientes con problemas de angina en la arteria coronaria. El programa de yoga incluía instrucciones en técnicas de yoga, recomendaciones sobre el estilo de vida y una dieta baja en grasas y rica en fibras, vitaminas y antioxidantes. El grupo control recibió cuidados médicos convencionales, y ambos grupos continuaron con la medicación prescrita. Pasado un año, el grupo de yoga había disminuido su colesterol un 23% (de 247 a 185) en comparación con el 4% del grupo control, y su colesterol LDL un 26% (de 146 a 108) en comparación con el 3% del grupo control. Se repitió una angiografía un año más tarde y el 70% del grupo de yoga tenía bloqueos más pequeños, frente al 28% del grupo control, mientras que el 10% del grupo de yoga tenía

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:14.

bloqueos mayores frente al 36% del grupo control. Además, los investigadores descubrieron que hasta los pacientes que sólo habían experimentado una pequeña mejora en sus angiogramas notaban una mayor reducción de los síntomas, posiblemente un reflejo de los beneficios sistémicos del yoga. En una prueba aleatoria con un grupo control con 93 pacientes dirigida por el Dr. A. S. Majan y sus compañeros en el Instituto de la India de Ciencias Médicas de Delhi, se descubrió que un programa de yoga aportaba una pérdida de peso estadísticamente significativa, así como mejoras en el colesterol total, el LDL y el HDL y los triglicéridos. Dos estudios indios similares mostraron descubrimientos parecidos.

El enfoque de Nischala Devi

Nischala cree firmemente en la filosofía de "menos es más". "La mayoría de la gente a la que veo –no sólo los que tienen enfermedades cardíacas– sobrepasan sus límites." Si tienes dudas sobre tu capacidad para realizar alguna de las prácticas que aparecen a continuación, por favor, haz menos de lo que creas que puedes hacer –sobre todo si tienes una personalidad del tipo A. Todas las prácticas que se realizan sentado se pueden hacer en una silla si resulta más cómodo.

Nischala incorpora la postura del cadáver en muchas etapas de su práctica terapéutica, no sólo al final de la práctica, como suele hacerse. Entiende que la relajación no les guste a muchos pacientes con problemas cardíacos. De hecho, muchos quieren saltársela porque creen que es una pérdida de tiempo. Según la experiencia de Nischala, sin embargo, es una parte vital de la práctica, y cuanto más se haga, mejor sienta la relajación. Ha descubierto que puede ser útil para disminuir el ritmo cardíaco y aliviar el dolor de la angina, y los cardiólogos le han dicho que cuando los pacientes se colocan en la postura del cadáver para un angiograma, se observa cierta reducción de los espasmos de las arterias coronarias.



Si tienes angina intermitente y el patrón es estable –viene con cierto nivel de esfuerzo, disminuye con el reposo y no parece empeorar–, puedes hacer yoga siempre que lo toleres y dejarlo si aparecen los síntomas. Sin embargo, una angina nueva o pronunciada precisa una evaluación médica inmediata, ya que puede presagiar un infarto inminente.

Ésta es la secuencia de prácticas e instrucciones que Nischala le ofreció a Ron, la misma que se usó en el Lifestyle Heart Trial, y que se encuentra en su grabación *Relax, Move* & *Heal*, la que Ron usaba para practicar en casa.

EJERCICIO #1. **MOVIMIENTOS DE CUE-LLO.** Siéntate en una posición cómoda con la espalda erguida, pero no rígida. Cierra los ojos. Concéntrate en tu respiración y observa cómo fluye hacia dentro y hacia fuera, suavemente y por la nariz. Ya estás preparado para comenzar con los movimientos de cuello.

1. Inspira y baja la cabeza hacia delante moviendo la barbilla hacia el pecho. Espirando, relaja todos los músculos de la parte posterior del cuello (figura 19.1a). Inspira y levanta la cabeza. Espira y relájate.

2. Inspira y baja la oreja derecha hacia el hombro derecho. Espira y siente el estiramiento en

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:14.

el lado izquierdo del cuello; asegúrate de no levantar el hombro hacia la oreja (figura 19.1b). Inspira y vuelve a subir la cabeza al centro. Espira y relájate. Repite este estiramiento hacia el otro lado.

EJERCICIO #2. **MOVIMIENTOS DE HOMBROS.** Siéntate en una posición cómoda, con los brazos sueltos a los lados. Practica los siguientes movimientos de hombros:
1. Inspira y echa los hombros hacia delante, como para que toquen el pecho, lo cual hace que se separen los omóplatos (figura 19.2a). Espira y relaja los hombros.
2. Inspira y sube los hombros hacia las orejas (figura 19.2b). Espira y libéralos.
3. Inspira y echa los hombros hacia atrás, juntando los omóplatos, hacia la columna (figura 19.2c). Siente cómo se expande el pecho. Espira y relájate. Suavemente, sacude los brazos.

Ahora, combina los tres movimientos en el siguiente orden:
1. Inspira y levanta los hombros hacia las orejas.
2. Espira y mueve los hombros hacia delante y uno contra el otro.
3. Inspira y baja los hombros.
4. Espira y echa los hombros hacia atrás, juntando los omóplatos.



Figura 19.1

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:14.



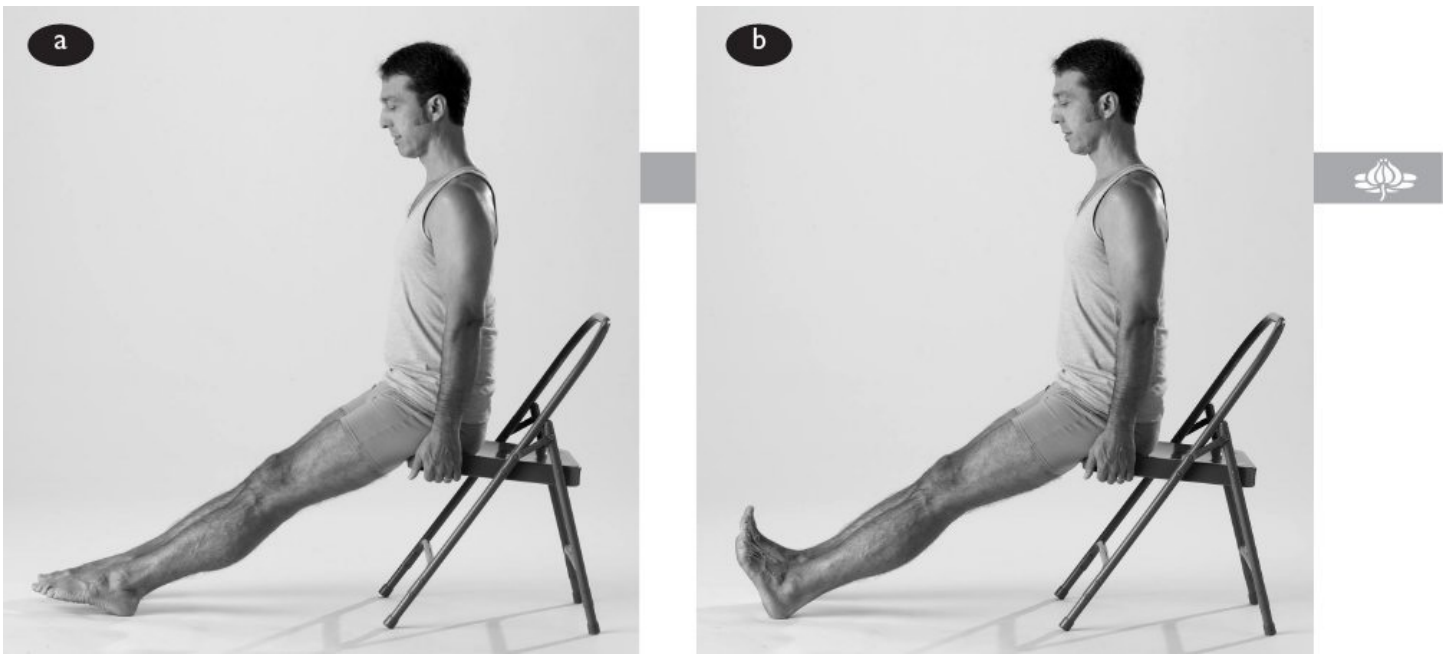
Figura 19.2

Repite los cuatro pasos varias veces y haz varios ciclos de los mismos movimientos, pero en la dirección contraria. Cuando hayas terminado, siente la relajación en los brazos y los hombros y sacude suavemente los brazos hacia fuera.

EJERCICIO #3. **MOVIMIENTOS DE TOBI-LLOS.** Siéntate en el suelo con las piernas estiradas por delante de ti. Practica los siguientes movimientos de tobillos:

1. Espira y apunta con los dedos hacia delante (figura 19.3a). Inspira y levanta los dedos hacia ti (figura 19.3b). Repítelo dos veces más.

2. Mueve los dedos de los pies en la dirección de las agujas del reloj, manteniendo las piernas quietas para que el movimiento provenga de los tobillos, no de las piernas (figuras 19.4a y b). Comienza lentamente al principio y luego ve aumentando el tamaño del círculo y la velocidad. Haz tres repeticiones. Repítelo en la dirección opuesta.



Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:14.

Figura 19.3



Figura 19.4

EJERCICIO #4. **POSTURA DE LOS VIEN-TOS.** Siéntate con las piernas estiradas por delante de ti. Flexiona la rodilla derecha y pon la planta del pie izquierdo en el suelo. Inspira y usa las manos para juntar la rodilla derecha con el pecho. Espira, baja la cabeza un poco y agárrate la pierna (figura 19.5). Inspira y levanta la cabeza. Espira y suelta la pierna para volver a ponerla en el suelo. Sacude un poco las piernas. Relájate. Repítelo con el otro lado.

EJERCICIO #5. **POSTURA DEL CADÁVER (savasana) / Exploración del cuerpo, un minuto.** Comienza tumbado boca arriba con una almohada bajo la cabeza y otra debajo de las rodillas. Relaja los brazos y las piernas a los lados. Gira las palmas de las manos hacia arriba si te resulta cómodo. Cierra los ojos y respira lenta y profundamente (figura 19.6). Cuando estés listo, comienza a observar mentalmente y a liberar las tensiones de tu cuerpo. Comienza desde los pies, las piernas, los muslos y las caderas. Relájate. Luego, mueve las manos, los hombros, el abdomen, el pecho y la garganta. Relájate. Pasa a la espalda y la columna, el cuello, la cabeza y la cara. Relájate. Si detectas cualquier tensión y cansancio, emplea la respiración para liberarlos. Cuando inspires, imagina un fresco aporte de energía en todas las partes de tu cuerpo. Cuando espires, imagina que liberas la tensión y el cansancio. Relaja tu cuerpo completamente.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:14.

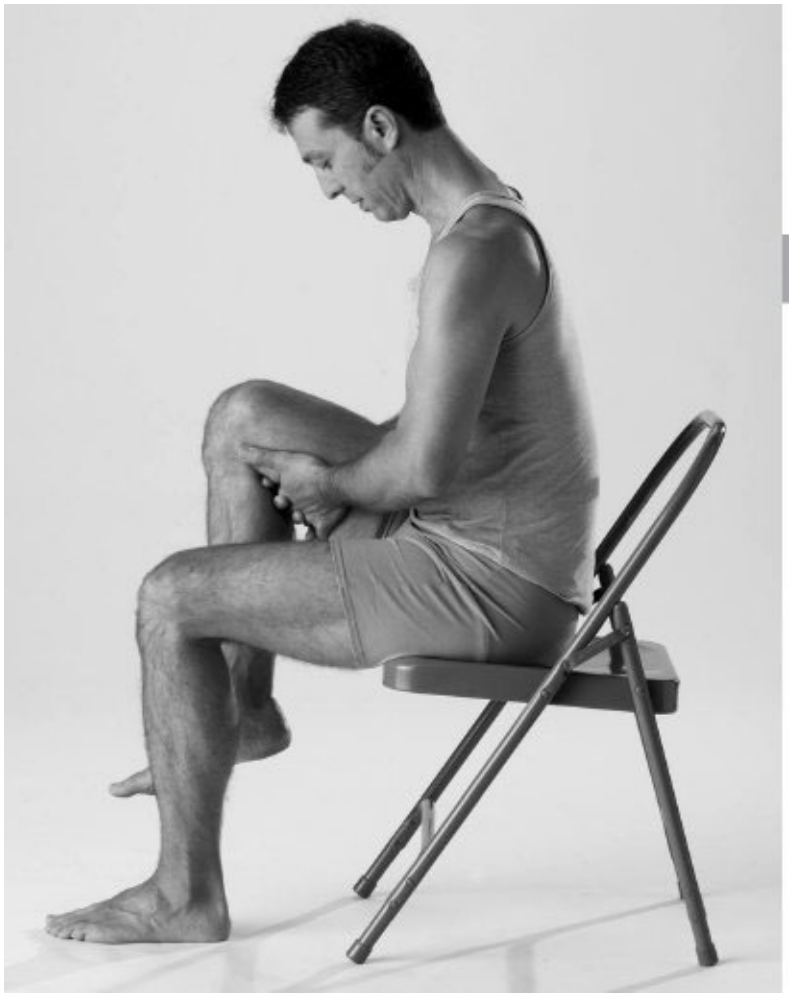


Figura 19.5



Figura 19.6

EJERCICIO #6. **POSTURA DE LA COBRA (bhujangasana).** Comienza tumbado boca abajo con los pies en paralelo y los talones juntos. Pon las palmas de las manos en el suelo, bajo los hombros, con los codos pegados al cuerpo y los dedos de las manos apuntando hacia delante. Estira la barbilla. Inspira y levanta lentamente la cabeza y el cuello. Levanta la parte superior del pecho del suelo (figura 19.7). No hagas fuerza con las manos contra el suelo, ya que esto puede elevar tu presión sanguínea. Mantén la posición durante unas cuantas respiraciones relajadas y luego baja, tocando antes con la barbilla que con la frente. Descansa un momento, con la cara girada hacia un lado y los brazos a los lados. Estira sólo hasta que te sientas

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:14.

cómodo. Cada vez, tu capacidad será diferente.

EJERCICIO #7. **POSTURA DE LA MEDIA LANGOSTA (salabhasana), diez segundos.** Comienza tumbado boca abajo, mirando hacia abajo con la barbilla pegada al suelo. Estira los brazos pegados al cuerpo o póntelos debajo del cuerpo si te resulta cómodo. Con la pierna derecha estirada, inspira y levanta las piernas unos cuantos centímetros del suelo (figura 19.8). En esta posición, respira de forma normal. Después, baja lentamente la pierna y relájala. Repítelo con la pierna izquierda.

EJERCICIO #8. **POSTURA DEL CADÁVER (savasana), un minuto.** Vuelve a la postura de relajación descrita anteriormente. Céntrate en tu cuerpo. Siente cualquier incomodidad, temblor, dolor muscular o molestia respiratoria que pueda ser resultado de las extensiones hacia atrás (la cobra y la media langosta). “Ten conciencia de las señales internas”, dice Nischala. “Aprende la diferencia entre un buen estiramiento y algo que te está haciendo daño.”



Figura 19.7



Figura 19.8

EJERCICIO #9. **FLEXIÓN SENTADO (paschimottanasana).** Comienza sentado en el suelo con las piernas estiradas por delante de ti y las rodillas ligeramente flexionadas. Ponte un cojín bajo las caderas y otro bajo las rodillas. Cierra los pulgares y levanta los brazos hacia arriba. Inspira y estira los brazos y el torso mirando hacia arriba. Luego espira e inclínate hacia delante, hacia las piernas. Para a mitad de camino, inspira y estírate hacia la pared que tienes enfrente. Luego espira y libera la tensión sobre las piernas estiradas. Mantén la posición si te resulta cómoda y relájate (figura 19.9). Si te duelen las piernas o la espalda, no te inclines tanto hacia delante. Tras varias respiraciones, cierra los pulgares de nuevo, inspira y estira los brazos mientras te levantas.

EJERCICIO #10. **POSTURA DEL CADÁVER (savasana), un minuto.** Vuelve a la postura

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:14.

de relajación descrita anteriormente.



Figura 19.9

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:14.





Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:14.

Figura 19.10

EJERCICIO #11. **POSTURA SOBRE LOS HOMBROS CON APOYO (salamba sarvangasana), modificada.** Túmbate boca arriba cerca de la pared, con las rodillas flexionadas y los glúteos lo más cerca de la pared que puedas. Gira las palmas de las manos hacia abajo y presiona contra el suelo. Pon las plantas de los pies en la pared y camina hacia arriba (figura 19.10a). Al hacerlo, ponte las manos en la parte inferior de la espalda para sujetarte. Respira de forma normal y sube sólo mientras estés cómodo, sin sentir tensión. Si te sientes cómodo, estira las piernas y apóyalas contra la pared (figura 19.10b). Si te mareas o sientes presión en la cabeza o el cuello, abandona la postura inmediatamente. Si no, mantén la postura durante un minuto o menos y ve aumentando hasta llegar a los tres minutos. Abandona la postura lentamente caminando hacia abajo y bajando los glúteos al suelo.

EJERCICIO #12. **POSTURA DEL CADÁVER (savasana), un minuto.** Vuelve a la postura de relajación descrita anteriormente.

EJERCICIO #13. **POSTURA DEL PEZ (matsyasana), modificada, entre 30 y 60 segundos.** Comienza tumbado boca arriba. Junta las piernas y usa las manos para agarrarte los lados de los muslos. Usa los codos para sujetarte e incorpórate un poco. Inclínate hacia atrás y lentamente echa la cabeza hacia atrás todo lo que puedas de forma cómoda y apóyala en el suelo. Equilibra el peso entre la cabeza, los codos, los glúteos y las piernas. Si no te resulta cómodo, ponte una almohada bajo los hombros y apoya la cabeza en el borde (figura 19.11). El pecho y el centro del corazón están plenamente extendidos, así que respira por la nariz profunda y lentamente. Relaja los hombros. Para abandonar la postura, invierte la inclinación de la cabeza y, lentamente, ve bajando la espalda, el cuello y la cabeza hacia el suelo.

EJERCICIO #14. **POSTURA DEL CADÁVER (savasana), un minuto.** Vuelve a la postura de relajación descrita anteriormente.

EJERCICIO #15. **MEDIA TORSIÓN DE COLUMNA (ardha matsyendrasana), 30 segundos.** Siéntate sobre un cojín en el suelo con las piernas estiradas delante de ti, con las rodillas ligeramente flexionadas. Pon el pie izquierdo por fuera de la pierna derecha, entre la rodilla y el tobillo, y el brazo izquierdo en el suelo por detrás de ti. Haz presión con el brazo derecho contra la pierna izquierda y agárrate la rodilla derecha. Si no te llegas a la rodilla, pon la mano derecha en la cadera izquierda. Inspira y gira hacia la izquierda (figura 19.12). Espira y relájate, respirando de forma normal. Abandona la postura, inspira y vuelve a la posición inicial. Suavemente, sacude las piernas y repite la postura hacia el otro lado.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:14.



Figura 19.11



Figura 19.12

EJERCICIO #16. **GESTO DEL YOGA (yoga mudra), de 30 a 60 segundos.** Siéntate en una posición cómoda con las piernas cruzadas y los ojos cerrados. Pasa los brazos por detrás de la espalda y agárrate la muñeca derecha. Inspira y estira los brazos hacia arriba. Espira, estira la barbilla y dobla el cuerpo hacia delante sobre las piernas. Cuando te hayas echado hacia delante todo lo que puedas de forma cómoda, relaja el cuerpo y la cabeza (figura 19.13a). Para abandonar la postura, inspira, estira la barbilla y levanta lentamente la cabeza y la parte posterior del cuerpo hasta quedarte sentado. Espirando, junta las palmas de las manos en el pecho (figura 19.13b) y siente los efectos del gesto del yoga.

EJERCICIO #17. **POSTURA DEL CADÁVER (savasana) / imaginería guiada.** Vuelve a la postura de relajación en decúbito supino descrita anteriormente. Cuando estés listo, observa tu cuerpo de abajo arriba, parte por parte. Donde notes tensión, imagina que tu respiración pasa por allí e induce a la relajación. Lentamente, concéntrate en la respiración suave y en cómo entra y sale del cuerpo. Al entrar, lleva oxígeno y energía curativa. Al salir, siente cómo se

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:14.

lleva lo que ya no necesitas. Imagina que todo tu cuerpo empieza a llenarse de energía curativa y que esa energía crece lentamente. Poco a poco, ve inspirando más profundamente y, al hacerlo, siente que una nueva energía vital entra por tu cabeza y pasa hacia la cara y el cuello, hacia la columna y la espalda, hacia el abdomen y el corazón, hacia los brazos y las manos, las piernas y los pies. Todo el cuerpo se llena de energía curativa vital y fresca.

CONSEJO

Ten cuidado con las prácticas de pranayamas que aparecen a continuación. Nischala dice que "la respiración siempre es constante y suave, sin tensión. Si en algún momento te sientes mareado o aturdido, abandona la práctica y respira de forma normal".

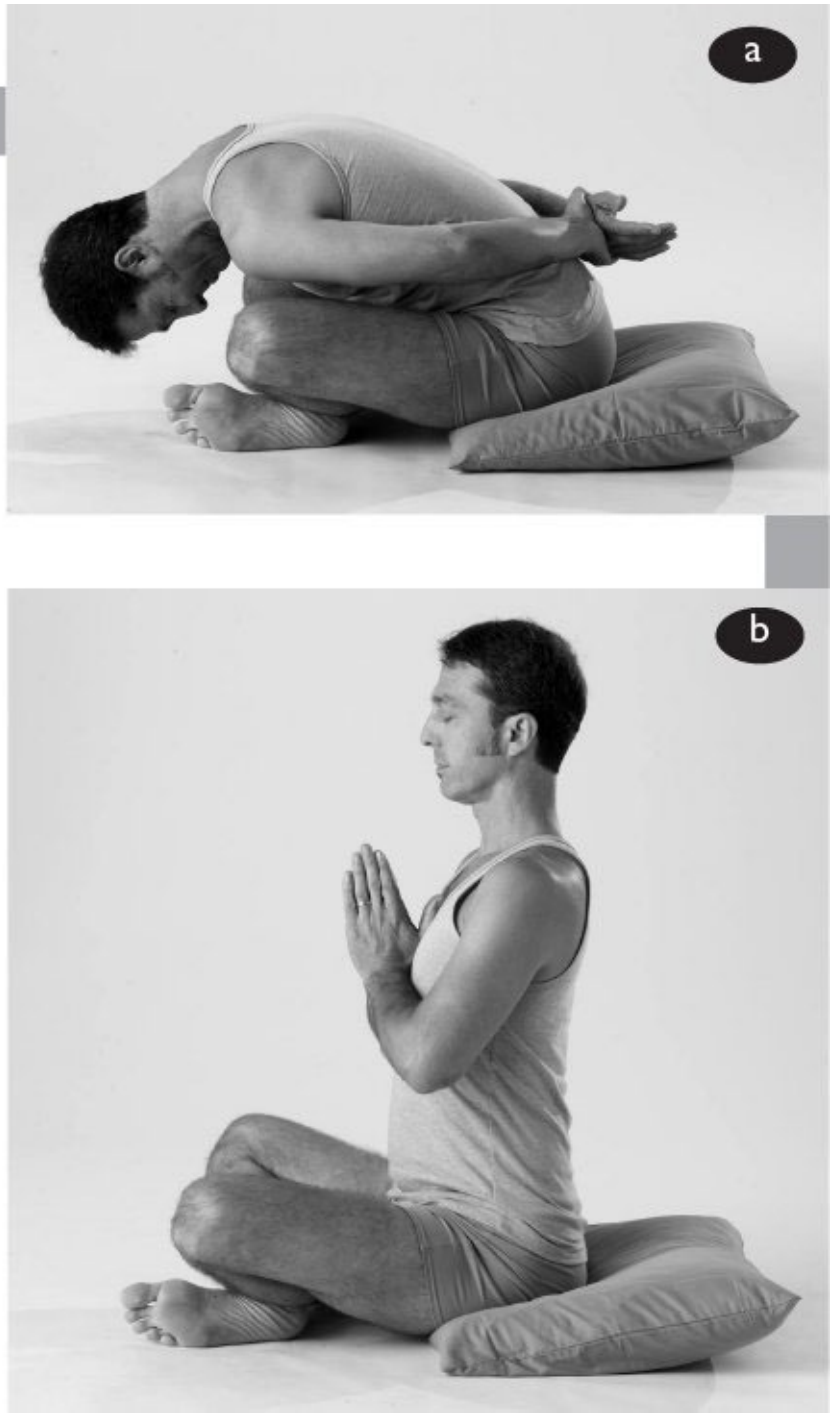


Figura 19.13

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:14.

EJERCICIO #18. **RESPIRACIÓN EN TRES PARTES (dheerga svasam), tres minutos.** Siéntate en una silla en una posición erguida y cómoda con los ojos cerrados. Ponte la mano derecha en el abdomen, con el pulgar en el ombligo y los dedos apoyados en el vientre (figura 19.14).

1. Primera parte. Cuando estés listo, espira completamente por la nariz. Al final de la espiración, mete suavemente el abdomen. Comienza la inspiración liberando el abdomen y llenando los pulmones. Mete el abdomen espirando. Inspirando, expande el abdomen. Espirando, contrae el abdomen. Practica esta primera parte de la respiración en tres partes hasta que te sientas cómodo con ella.

2. Segunda parte. Inspira expandiendo el abdomen y llena las costillas inferiores. Cuando espires, invierte el orden, espirando desde las costillas inferiores y luego desde el abdomen. Practica las dos partes de la respiración hasta que te sientas cómodo con ellas.

3. Tercera parte. Después de llenar el abdomen y las costillas inferiores, inspira hacia la parte superior del pecho y siente cómo se levantan ligeramente las clavículas. Durante la espiración, contrae la parte superior del pecho, la parte inferior del pecho y el abdomen, una parte después de otra. Continúa respirando de esta forma lenta y profundamente.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:14.



Figura 19.14

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:14.



Figura 19.15

EJERCICIO #19. **RESPIRACIÓN ALTERNA POR LA NARIZ (nadi shuddhi), cinco veces.** En muchos otros estilos de yoga, esta práctica se llama nadi shodhana. Siéntate igual que en el ejercicio #16. Cierra el puño de la mano derecha y libera el pulgar, el anular y el meñique. Inspira y tapa suavemente el agujero derecho de la nariz con el pulgar (figura 19.15a). Espira lentamente por el orificio izquierdo. Inspira profundamente por el orificio izquierdo y luego tápatelo con los otros dos dedos (figura 19.15b). Espira por el orificio derecho, inspira por él y tápalo con el pulgar. Si poner las manos así te resulta incómodo, Nischala recomienda usar la posición de las manos que más te guste para taparte los agujeros de la nariz. Esto es un ciclo. Repítelo una o más veces, respirando lenta y profundamente. Siente lo calmadas y tranquilas que han quedado la respiración y la mente y observa la conexión entre ambas.

EJERCICIO #20. **MEDITACIÓN, uno o más minutos.** Siéntate en una silla o un cojín en una posición cómoda y cierra los ojos. Durante el silencio, céntrate en una cosa. Puedes usar la respiración como en la postura del cadáver o simplemente centrarte en la paz y la tranquilidad que hay. Comprueba tu postura y mantén el cuerpo quieto todo el tiempo. Cuando el cuerpo está quieto y tranquilo, la mente lo sigue. Mantente así un minuto o más y ve aumentando la duración con el tiempo.

Contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones

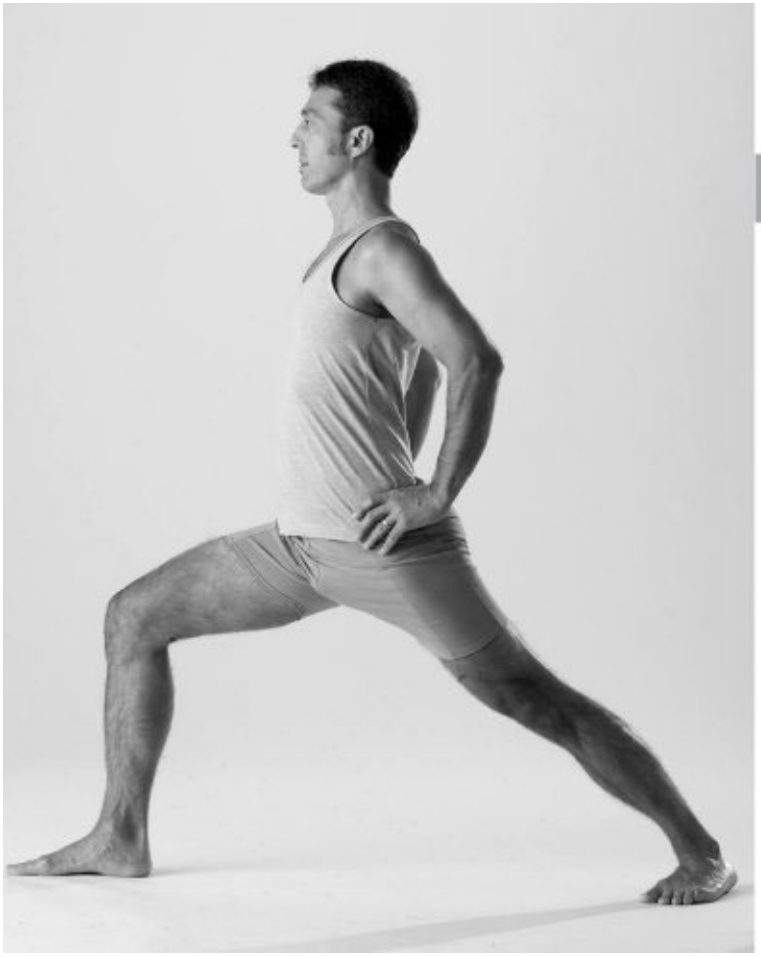
El programa de Nischala es suficiente para que el riesgo de los pacientes con problemas de

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:14.

corazón disminuya. Piensa que hay prácticas más enérgicas que pueden ser apropiadas si se avanza lentamente con el tiempo bajo la supervisión de un profesor capacitado. Si has sido sedentario, no es recomendable hacer de repente diez saludos al Sol seguidos, como tampoco lo es salir a correr ocho kilómetros. Una prueba de estrés cardíaco u otra prueba que evalúe los riesgos pueden ser apropiadas para los que superen los 50 años (o más jóvenes si tienen varios factores de riesgo cardíaco) que quieran comenzar una práctica enérgica del yoga.

Otras prácticas que pueden ser fuertes para pacientes con problemas del corazón son los equilibrios sobre los brazos, las extensiones plenas y hasta algunas posturas de pie, sobre todo si se mantienen durante mucho tiempo o, según Nischala, si se hacen con las rodillas estiradas (para saber más sobre las rodillas estiradas, consulta el apéndice 1, "Cómo evitar lesiones comunes del yoga"). Dice que la gente con enfermedades cardíacas "nunca debería contener la respiración". Las prácticas enérgicas de respiración como el kapalabhati y el bhastrika también están contraindicadas. B. K. S. Iyengar advierte de que las inversiones sin apoyo en personas con enfermedades cardíacas hacen que el peso de los órganos abdominales ejerza presión contra el corazón. La postura sobre los hombros modificada que enseña Nischala está bien. Iyengar también sugiere que no se mantenga mucho tiempo la postura del perro mirando hacia abajo. Iyengar recomienda que los pacientes con problemas de corazón hagan posturas de pie como el guerrero I, con las manos en las caderas en lugar de encima de la cabeza, para reducir la carga del corazón (figura 19.16). Como siempre, no son sólo las posturas lo que puede constituir un problema, sino *cómo* se hacen. La tensión y la presión, incluso en posturas sencillas, pueden crear problemas.



Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:14.

Figura 19.16

Para los pacientes que se quedan cortos de respiración –debido a una insuficiencia cardíaca congestiva, por ejemplo–, Nischala sugiere que la postura del cadáver se haga con almohadas bajo la parte superior de la espalda y la cabeza, alineado en forma de T, y bajo las rodillas (figura 19.17a). Si no puedes tumbarte boca arriba, sugiere que la postura se haga tumbado sobre el lado derecho, con almohadas bajo la cabeza, entre los brazos y entre las rodillas flexionadas (figura 19.17b). Si hay más signos de pérdida de aliento, los alumnos se apoyan sobre varias almohadas contra la pared o, en los casos más graves, en una silla contra la pared.



Figura 19.17

OTRAS IDEAS DEL YOGA

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:14.

Las posturas de restauración que abren el pecho, como la postura del puente (setu bandha), la postura del zapatero en decúbito supino (supta baddha konasana) y la postura del cadáver (savasana) (ver capítulo 3), suelen recomendarse en el yoga de Iyengar para el tratamiento de enfermedades del corazón. Estas posturas son relajantes, expanden el pecho y permiten que las respiraciones profundas aporten más oxígeno al sistema. Aunque sus logros no se han evaluado científicamente, los que practican el yoga de Iyengar creen que estas posturas ayudan a desarrollar los vasos sanguíneos colaterales.

Un enfoque holístico sobre las enfermedades del corazón

* La fruta y las verduras constituyen una fuente rica en fitoquímicos saludables, como los bioflavonoides y otros antioxidantes, que combaten las enfermedades cardíacas. Los bioflavonoides de la uva, el zumo de uva y el vino, especialmente el vino tinto, así como los de las ciruelas, las cerezas y los arándanos, pueden ayudar a evitar que el colesterol malo LDL se oxide y sea más peligroso. Los suplementos antioxidantes no parecen funcionar tan bien (ver capítulo 4).

* Aunque las dietas bajas en grasa pueden bajar las medidas de colesterol, cada vez hay más pruebas de que algunas grasas –como las grasas monoinsaturadas del aceite de oliva y los ácidos grasos omega-3, que se encuentran en las semillas de linaza y pescados como el salmón, el arenque y las sardinas–, son buenas para el corazón. Los ácidos grasos omega-3 combaten la inflamación y parecen reducir el riesgo de sufrir arritmias, ritmos anormales potencialmente fatales que se asocian a muchos casos de muerte repentina.También pueden disminuir los niveles de triglicéridos.

* Los frutos secos y el aguacate contienen grasas saludables para el corazón –aunque no hay que excederse porque son ricos en calorías. Los frutos secos saludables son las almendras, las pacanas y las nueces.

* Aunque las grasas saturadas de los productos lácteos no desnatados y las carnes pueden aumentar los riesgos, parece que las grasas trans –que se encuentran en algunas margarinas, alimentos fritos y todos en cuya etiqueta ponga “grasas parcialmente hidrogenadas”– son todavía peores.

* Tomar dosis bajas de aspirina o aspirinas infantiles para diluir la sangre puede reducir el riesgo de sufrir un infarto. Como no es apropiado para todo el mundo, debes hablar primero con tu médico.

* Las personas con problemas cardíacos parecen obtener beneficios si se vacunan de la gripe cada otoño.

* Las vitaminas B, normalmente incluidas en un multivitamínico, pueden reducir el riesgo de las enfermedades cardíacas bajando el nivel de una proteína llamada homocisteína, la cual en los últimos años se ha reconocido como factor de riesgo independiente de infarto.

* La vitamina B niacina, en grandes dosis, puede reducir de forma muy económica el colesterol malo LDL y los niveles de triglicéridos y potenciar los niveles de colesterol bueno HDL. Un efecto secundario común es que la cara se pone roja; puede disminuirse aumentando la dosis lentamente, tomándola antes de ir a dormir y usando preparados de efecto retardado.Asegúrate de tratar este tema con tu médico; seguramente querrá comprobar la función de tu hígado de forma regular.

* La coenzima Q10, un antioxidante y constituyente natural de las células humanas, puede mejorar la función endotelial –el endotelio es la capa de vasos sanguíneos y es crucial para prevenir la acumulación de plaquetas y los coágulos. Como existen pruebas que sugieren que las estaitinas como el Lipitor (atorvastatina), el Zocor (simvastatina) y el Mevacor (lovastatina) disminuyen los niveles de la coenzima Q10, puede ser una buena idea para los que toman medicamentos para bajar el colesterol consumir la coenzima Q10 como suplemento.

* No dormir lo suficiente aumenta el riesgo de sufrir un ataque al corazón (ver capítulo 23).

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:14.

* Beber muchos líquidos durante el transcurso del día parece disminuir el riesgo de sufrir infartos, presumiblemente porque evita el aumento de la coagulación que se da con la deshidratación.

* Combate la inflamación de tus encías, no sólo usando hilo dental, cepillándote los dientes y haciéndote limpiezas regularmente, sino también limpiándote la lengua con un raspador de metal o de plástico diseñados para ese fin que puedes encontrar en farmacias y otros establecimientos.

Cuando Ron comenzó el programa de Ornish de una semana hace seis años tenía una angina importante. Se tomaba cinco o seis pastillas de nitroglicerina justo antes de jugar al tenis. Tras completar el programa de una semana, "no noté grandes diferencias físicamente", dice, "pero me sentía mucho más relajado psicológicamente. Cuando el programa terminó, me hice con una cinta de Nischala, *Relax, Move* & *Heal,* y continué con la dieta vegetariana baja en grasas". También comenzó a asistir mensualmente a reuniones de grupo a las que animan a ir a los participantes del programa.

Cuando estableció una práctica en casa con la cinta de Nischala todas las mañanas, Ron comenzó a notar una gran diferencia. Dice que "en unos cuantos días, no podía creerse lo bien que se sentía". Dos meses después del programa de una semana, sus episodios de angina eran tan poco frecuentes que decidió no someterse a la segunda angioplastia que le habían sugerido sus médicos, y todavía sigue sin necesitarla.

Aunque al principio siguió las directrices dietéticas del programa al pie de la letra, Ron pensó que el límite del 10% de las grasas era demasiado bajo para él. "Empezó a secárseme la piel; se me estaba pelando la cara. Necesitaba un poco más de aceite." En un viaje a la parte rural de Japón en la que las opciones alimentarias eran limitadas, acabó añadiendo pescado, lo cual resultó ser mejor, no sólo para su piel, sino también para su colesterol. "Mi colesterol total bajó a 150, una cifra bastante buena." Su nivel de triglicéridos también bajó. Sin embargo, al modificar su dieta, Ron recuperó gran parte de los casi 7 kg que había perdido cuando comenzó el programa.

Cuando comenzó a practicar en casa, Ron sólo escuchaba los primeros treinta minutos de la grabación de Nischala (pasando por el ejercicio #16, gesto del yoga). Tres años después, fue capaz de hacerlo con imaginería, meditación y ejercicios de respiración con la segunda cara de la cinta. Ahora hace la práctica completa todos los días. Como es un típico tipo A, Ron señala que a la mayoría de la gente le resultaría más fácil comenzar con el trabajo físico y pasar poco a poco a la relajación y los ejercicios respiratorios –aunque ha llegado a la conclusión de que la relajación y la respiración han sido realmente importantes para él desde el punto de vista psicológico.

Además de mejorar sus condiciones cardíacas, Ron parece haber desarrollado algo de la ecuanimidad que los yoghis consideran un beneficio de la práctica. Si el tráfico está imposible para ir al trabajo, no le molesta tanto como antes. Ahora, dice, "si empiezo a sentir ansiedad cuando estoy en medio de un atasco sin moverme, respiro un par de veces y llego a un punto en el que literalmente se relajan todos los músculos de mi cuerpo". Los efectos también se han extendido a su mundo laboral. "Ya no me duele el estómago de la tensión porque las cosas no salgan como yo quiero" en las negociaciones duras. "Si el otro es muy terco, ¿qué más da? Buena suerte."

El yoga, dice, "ha cambiado definitivamente toda mi personalidad, todo mi carácter. Me he

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:14.

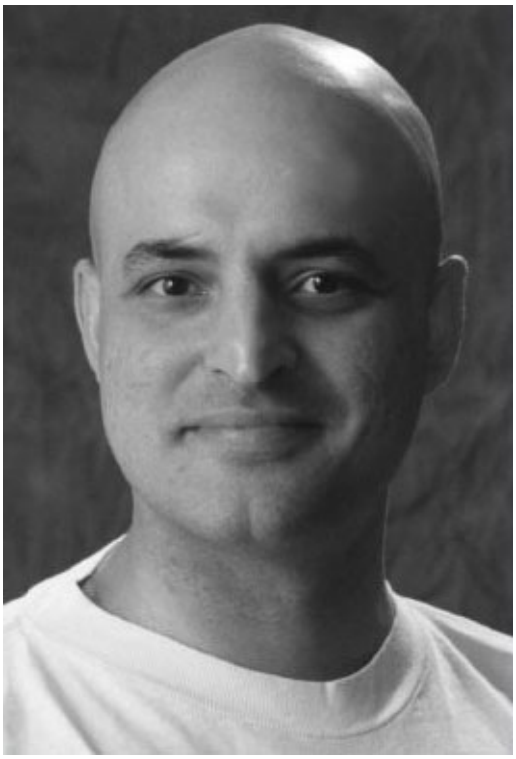
quitado un peso de encima". No obstante, la esencia del antiguo Ron sigue ahí. "Todavía voy a trabajar sin haberme librado de mi personalidad tipo A completamente. Tengo 76 años y he decidido volver a la universidad." Está estudiando oceanografía y no puede evitar empollar para los exámenes para estar seguro de que saca una buena nota. Ron también asistía a clases de claqué y en los últimos años está haciendo exhibiciones. Sigue siendo un pitta, pero ahora es mucho más sátvico (equilibrado).

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:14.

HIPERTENSIÓN

Aadil Palkhivala tenía siete años cuando comenzó con sus estudios formales con B. K. S. Iyengar en Puna, India. Aunque podríamos decir que su primer contacto con el trabajo del maestro fue cuando estaba en el útero de su madre. Ella estuvo siete años intentando tener un hijo y, tras haber probado todas las opciones médicas, se puso en manos de Iyengar, quien desarrolló una serie especial de prácticas diseñadas para que pudiera concebir y llevar su embarazo a término. Como Aadil fue el resultado, parece que algo funcionó. Aadil trabajó junto con Iyengar durante su adolescencia y se tituló como profesor superior del método de Iyengar con poco más de 20 años. Desde entonces, ha estudiado Derecho, naturopatía, ayurveda y cocina natural, entre otras cosas interesantes. Su trabajo está profundamente influido por el maestro espiritual indio Sri Aurobindo. Aadil es fundador y director de Centros de Yoga y del Colegio de Purna Yoga, ambos en las afueras de Seattle, y enseña allí y en todo el mundo.



Una mañana, muy temprano, Dick Hackborn se levantó para ir a una reunión de la junta directiva de Microsoft. Cuando notó que estaba mareado y que no se tenía en pie, volvió a meterse en la cama.

A las siete de la mañana, se vistió y bajó al vestíbulo del hotel. El personal del hotel se dio cuenta de que no se encontraba bien y llamó a una ambulancia. En el hospital, un TC reveló una pequeña apoplejía.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:29.

En el momento de su apoplejía, Dick estaba oficialmente retirado de una larga carrera con Hewlett-Packard, aunque las condiciones todavía no se habían estipulado. En respuesta a la petición de Dave Packard, uno de los fundadores de la empresa, trabajaba como presidente de la junta directiva y, poco después de retirarse, Bill Gates le pidió que se uniera también a la directiva de Microsoft. Aunque dice que ese trabajo no aporta tanta presión como la gestión del día a día, sí requiere la creación de estrategias de largo alcance –y muchas horas.

Tras su apoplejía, sus médicos le dijeron que su presión sanguínea estaba muy alta y que tenía que bajarla. "Así que comencé una dieta no muy radical", dice. "Sólo consistía en comer alimentos saludables con mucha fibra, muchas verduras y muchas frutas." Como ejecutivo, tenía reuniones de negocios que se celebraban durante abundantes comidas en restaurantes de lujo. Además, "comencé a asistir a clases deportivas tres veces a la semana y salía en bicicleta y a correr entremedias". Con estas medidas y un bloqueador de los canales del calcio, un tipo de medicación común para la hipertensión, bajó su valor más alto, la presión sistólica, hasta 140 –se considera que lo normal es 120.

Pasado un año, había perdido 18 kg con su nueva dieta y su programa de ejercicio, y sus médicos pudieron cambiarle el bloqueador de los canales del calcio por "una pastilla diurética muy pequeña" –12,5 mg de hidroclorotiacida. A Dick le sorprendía haber perdido peso tan fácilmente. "Ni siquiera tenía pensado hacerlo, pero llegué al peso que tenía en el instituto, 82 kg. Mido 1,86 metros." Su presión sanguínea sistólica no bajaba de 140.

Después probó la meditación, pero no le funcionó, dice, porque nunca había sido capaz de apaciguar sus pensamientos. Admite que sólo lo hizo un mes, lo cual puede no ser justo, pero estaba dispuesto a probar con lo siguiente, que resultó ser el yoga. Su mujer había estudiado un par de años con Camilla Thom, que había estudiado con Aadil Palkhivala. Dick comenzó a asistir a sus clases y tres años después conoció a Aadil cuando fue a Boise, donde vive Dick, a impartir un taller de un fin de semana. Después de aquello, Dick continuó asistiendo a las clases de Camilla y practicando en casa.

Información general sobre la hipertensión

La hipertensión afecta aproximadamente a una de cada seis personas en el mundo occidental, aunque un tercio de éstas no lo saben. Cuando la presión sanguínea es muy elevada puede causar síntomas como dolores de cabeza, pero la mayoría de la gente no presenta ningún síntoma en absoluto. El peligro de la hipertensión –y la razón por la cual los médicos la tratan– es el daño que puede causar al cuerpo a largo plazo. Si pensamos en el corazón como una bomba y en las arterias como tubos internos, cuanto mayor sea la presión, mayor será la tensión de la bomba y más posibilidades habrá de que reviente.

Entre los riesgos de no controlar la hipertensión están los infartos, las apoplejías, el fallo renal y hasta la demencia. Se pueden hacer muchas cosas para disminuir el riesgo de sufrir estos problemas, pero desafortunadamente no se hacen, no sólo porque un tercio de los hipertensos desconocen su dolencia, sino porque sólo un cuarto de los que sí lo saben la tienen bajo control correctamente.

La presión sanguínea suele medirse con dos cifras. La cifra alta, la presión sistólica, refleja

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:29.

la presión en el momento en que el corazón se contrae. La presión diastólica, la cifra baja, es la presión entre las pulsaciones cuando las cámaras del corazón se relajan. También es la cantidad de presión que el corazón tiene que soportar para impulsar la sangre hacia los vasos sanguíneos principales. Durante mi educación médica y mis primeros años de práctica, el tratamiento de la hipertensión se centró casi completamente en la presión diastólica. En los últimos años, sin embargo, los médicos han empezado a pensar que la elevación de la presión sistólica también es preocupante, quizá más que la de la presión sanguínea diastólica.

Los médicos están continuamente perfeccionando su sistema de clasificación de la hipertensión. Hace poco, un debate celebrado por el gobierno de Estados Unidos concluyó que la presión sanguínea óptima es la inferior a 120/80. Desde el punto de vista de la salud, siempre que la presión sea lo suficientemente alta como para que no cause dolor de cabeza estando de pie, cuanto más baja mejor, porque facilita la función del corazón y los vasos sanguíneos.

Hemos de tener en cuenta que la presión sanguínea sube y baja durante el día. Si eres una persona ansiosa –como mucha gente cuando va a la consulta del médico– las cifras pueden subir entre 10 y 20 puntos. Este fenómeno, conocido como "hipertensión de bata blanca", hace que los médicos prescriban medicamentos para la presión sanguínea a personas que no los necesitan. Del mismo modo, si te duele algo, como a muchas personas cuando están en una sala de urgencias o una clínica, la presión sanguínea puede ser más alta de lo habitual. Cuantas más lecturas se hagan, y lo ideal es tomarse la tensión de vez en cuando en casa, más posibilidades habrá de conseguir una representación precisa de la presión sanguínea.

Existen diversos factores que pueden elevar la presión sanguínea, como la dieta, el peso y la predisposición genética. El tipo de hipertensión más común es el que los médicos llaman "hipertensión esencial", y significa básicamente que la presión es alta pero no saben por qué. Es diferente a la presión sanguínea elevada por enfermedades específicas como tumores en el cerebro o las glándulas suprarrenales o la constricción de las arterias que van a los riñones. Cuando se puede encontrar una causa subyacente –lo cual ocurre en muy pocos casos–, los médicos tratan el problema subyacente. Una causa que a veces se reconoce de la hipertensión es la medicación. Los calmantes como el ibuprofeno y otros medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) pueden aumentar la presión. Por tanto, si no se emplean medicamentos para la artritis y los dolores de todos los días, pueden disminuir las posibilidades de necesitar otro medicamento para bajar la presión sanguínea. La píldora anticonceptiva, los esteroides como el Prednisone y los descongestionantes nasales pueden aumentar la presión sanguínea.

Las lecturas repetidas por encima de 140/90 constituyen el típico umbral para diagnosticar hipertensión. Cuando las lecturas son constantemente mayores de lo normal, el índice de complicaciones aumenta. Algunos médicos se van directamente a por el recetario en cuanto descubren que el paciente sufre hipertensión, pero la mayoría de los expertos recomiendan que, en vez de medicamentos, se le dé una oportunidad a las dietas, las restricciones de sal, el ejercicio y la pérdida de peso. Hay que hacer una gran excepción cuando las lecturas son muy altas, digamos 180/110 o más, o cuando hay pruebas de que la hipertensión está dañando el corazón, los riñones o los ojos. Si durante seis meses no se consigue bajar lo suficiente la presión sin medicamentos –antes si la presión es muy alta o se tienen otros factores de riesgo de infarto o apoplejía–, quizá sea mejor medicarse.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:29.

Cómo funciona el yoga

La práctica del yoga puede beneficiar a las personas con hipertensión de muchas formas. Bien es sabido que el ejercicio cardiovascular y la pérdida de peso que suelen acompañarla pueden ayudar a bajar la presión sanguínea. Como una práctica enérgica de asanas, por ejemplo varias repeticiones de saludos al Sol, puede ser lo suficientemente intensa para considerarse un ejercicio aeróbico, puede hacer que baje la presión.

La práctica regular de yoga, como asanas, pranayamas, cantos o medicación, puede ayudar a reducir los niveles de estrés. El estrés puede provocar elevaciones en la presión sanguínea a corto plazo, pero lo más problemático es que el estrés sostenido provoca hipertensión. Aunque los médicos más convencionales creen que no hay una conexión clara entre la hipertensión y el estrés, algunas pruebas sugieren que el vínculo es real. En un estudio, por ejemplo, se descubrió que la gente que consideraba a sus jefes injustos o insoportables mostraba lecturas de presión más altas. Con otros estudios se ha descubierto que la gente con preocupaciones económicas, que trabaja muchas horas o que tiene trabajos muy estresantes con poca autonomía, tiene más posibilidades de sufrir hipertensión. A algunas personas, la palabra *hipertensión* les sugiere erróneamente que se trata de una tensión psicológica. Hay muchas personas que sufren estrés cuya presión sanguínea está bien, y otros que parecen despreocupados y tienen una presión sanguínea peligrosamente elevada.

No hay dudas de que el estrés puede ser un factor en muchas de las opciones de estilos de vida que puede aumentar la presión sanguínea. La gente con estrés no suele hacer ejercicio, toma alimentos no saludables, bebe alcohol o fuma, y todo esto puede contribuir a aumentar la presión sanguínea. Las famosas características del yoga relacionadas con la disminución del estrés pueden ayudar a invertir estas tendencias y facilitar opciones de estilo de vida más saludables. También parece que cuando la gente experimenta la relajación natural del cuerpo y la paz de la mente que facilita la práctica del yoga, desea cuidarse más. Sea cual sea el mecanismo, parece claro que la reducción del estrés con el yoga puede aportar mejoras significativas en las lecturas de la presión –y teóricamente en el riesgo de sufrir complicaciones como infartos y apoplejías.

Otro aspecto del yoga, el estudio de uno mismo, svadhyaya, puede ser importante a la hora de controlar la hipertensión. Tomarnos la presión en casa con regularidad e intentar relacionar las lecturas con lo que nos pasa en la vida puede ayudarnos a responder de la forma más apropiada. Si llevas un diario de tus lecturas, apunta las horas a las que te tomas la tensión, tu humor, cuándo o qué has comido, cuánto has dormido, si has tomado alcohol o cafeína y el estrés que sientes. Intenta descubrir si algo en particular parece aumentar o disminuir tus lecturas. Anota también cuánto yoga o ejercicio cardiovascular has hecho. Al volver sobre tus notas, verás tendencias que pueden ayudarte a tomar decisiones con más base. Debes llevarte tu diario al médico y también sería buena idea llevarte tu dispositivo para asegurarte de que las lecturas se corresponden con las que se toman en la clínica.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

Las pruebas científicas

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:29.

Dos estudios del Dr. Chandra Patel en los que se examinó la efectividad del yoga como tratamiento para la hipertensión fueron publicados a mediados de la década de 1970 en la revista médica británica *The Lancet*. El Dr. Palte escogió de forma aleatoria a 40 alumnos que participarían en tres meses de relajación de yoga durante media hora tres veces a la semana o en lo que él llamó "relajación general", que consistía en descansar en un sofá durante la misma cantidad de tiempo. La intervención del yoga requería tumbarse en savasana con biorretroalimentación para reforzar la relajación. La intervención se asoció con una caída media de 26 puntos en la presión sanguínea sistólica y de 15 puntos en la presión sanguínea diastólica tras los tres meses de práctica, frente a una caída de 9 puntos en la presión sistólica y de 2 puntos en la presión diastólica en el grupo control. Un año después, se descubrió que en los individuos del grupo de yoga, a los que se les pidió que mantuvieran la práctica, la presión sistólica seguía siendo 20 puntos menor que antes del estudio y la diastólica 14. Doce de los 20 pacientes del grupo de yoga pudieron reducir sus necesidades de medicación en una media del 41%, mientras que los individuos del grupo control habían aumentado su necesidad de medicarse. Además, cuanto mayor era la presión sanguínea inicial, más bajaba con el yoga. Un interesante resultado fue que los sujetos entrenados en la relajación del yoga mantenían bombeos menos pronunciados en la presión sanguínea en respuesta a la estimulación emocional o física –sus sistemas nerviosos se agitaban con menos facilidad. Ésta es la prueba de la beneficiosa ecuanimidad del yoga. Otros estudios también han documentado los efectos de la savasana en tanto que bajan la presión sanguínea.

Un pequeño estudio aleatorio con grupo control, publicado en el año 2000 en la *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, comparaba los efectos del yoga, la terapia con medicamentos y no someterse a ningún tratamiento en 33 pacientes con hipertensión. La intervención del yoga consistía en savasanas, posturas más activas, pranayamas y meditación una hora al día. Tras once semanas, la presión sanguínea de los 11 pacientes del grupo de yoga bajó de una media de 156/109 a 123/82. Los 11 pacientes tratados con medicamentos vieron bajar su tensión de 159/106 a 135/97. El grupo control pasó de 155/109 a 151/107, un cambio estadísticamente no significativo. El grupo de yoga también perdió casi 7,5 kg.

En un intento de que este programa fuera cualificado para Medicare, el Dr. Dean Ornish está dirigiendo un proyecto para mostrar la rentabilidad de su programa de estilo de vida. Los datos se les están tomando a aproximadamente dos mil personas con problemas cardíacos que participan en el programa, el cual incluye asanas, pranayamas, meditación, paseos, reuniones de grupo y una dieta vegetariana baja en grasas (ver capítulo 19). Los participantes han experimentado reducciones estadísticamente significativas en las presiones sistólica y diastólica. Tras 12 semanas con el programa, la presión sistólica bajó de una media de 150 a 136, mientras que la diastólica bajó de una media de 86 a 78. Tras un año, se registraban bajadas mayores, aunque cuando se tomaron los datos, no todos los pacientes estudiados habían completado el programa durante todo un año.

En 1996, en un estudio aleatorio con grupo control publicado en la revista *Hypertension*, se demostró que la Meditación Trascendental, un tipo de meditación con mantras, reducía significativamente la presión sanguínea en ancianos afroamericanos. Al final de la prueba de tres meses, comparados con el grupo control, las mujeres que practicaban la Meditación Trascendental habían experimentado una caída de 10 puntos en su presión sistólica y de 6

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:29.

puntos en su presión diastólica, y los hombres habían bajado 13 puntos su presión sistólica y ocho su presión diastólica. En otro estudio aleatorio con grupo control de Meditación Trascendental con adolescentes afroamericanos con riesgo de sufrir hipertensión publicado en 2004, se descubrieron reducciones en las presiones sanguíneas sistólicas y diastólicas.

Los dispositivos que ralentizan la respiración, imitando técnicas de pranayamas, han demostrado bajar la presión sanguínea hasta en personas con hipertensión "resistente" (una presión sanguínea superior a 140/90 a pesar de tomar tres o más medicamentos en la dosis normal). En un estudio con 17 pacientes se descubrió que simplemente usando uno de estos dispositivos durante 15 minutos al día se reducían los valores de la presió sanguínea casi 13 puntos en la sistólica y casi siete en la diastólica. Más de la mitad de los hipertensos que no se controlaban bien alcanzaron un grado aceptable de presión sanguínea siguiendo esta práctica respiratoria 15 minutos al día durante ocho semanas sin hacer cambios en sus vidas. Ninguno de los pacientes sufrió efectos secundarios negativos. Además, cuanto mayor era su presión sanguínea al principio, mayor respuesta mostraban a las pranayamas simuladas.

El enfoque de Aadil Palkhivala

Desde su punto de vista como profesor de yoga y naturópata, Aadil cree que la hipertensión se puede dividir en dos categorías principales (ver tabla 20.1). "Una es cuando el sistema nervioso se cansa y, por lo tanto, se agita", dice. La persona con este tipo de hipertensión es del tipo "que trabaja demasiado, siempre va con prisas y se lava los dientes mientras conduce". La segunda categoría incluye a aquellos que, metafóricamente hablando, están atascados; por ejemplo, alguien que trabaja en una pequeña oficina y no va a ningún sitio o alguien atrapado "en una relación frustrante" que no ve otras opciones. En estas personas, según Aadil, "el sistema nervioso está acumulando energía", lo que hace que la presión sanguínea aumente. "Evidentemente, existen muchas otras razones" para la hipertensión, dice, pero cree que es útil hacer esta distinción para su trabajo terapéutico.

Aadil advierte diferencias físicas entre los dos grupos principales de hipertensión. Las personas que van con prisas, dice "tienen los ojos más abiertos. El cuerpo les tiembla casi imperceptiblemente. Es como si tomaran demasiado café. Están como nerviosos". Por el contrario, "las personas frustradas acumulan su tensión en la mandíbula y el cuello", especialmente en los músculos que se extienden desde el cuello hasta los omóplatos, "lo que hace que se les pongan duros como una piedra". Además de estos músculos, los cuales son visibles, Aadil cree que "los músculos internos también se tensan para intentar proteger el cuerpo desde el interior". Entre éstos están el psoas y los músculos erectores que recorren los lados de la columna. "Estos músculos", dice, "comienzan a tensarse muy pronto".

Cuando se trata de yoga, Aadil cree que las dos categorías de hipertensión han de tratarse de formas diferentes. "Las personas que están cansadas de andar todo el día con prisas tienen que hacer posturas lentas y de restauración, incluidas algunas inversiones de restauración". Las personas con hipertensión frustradas desde el interior tienen que seguir una práctica más dinámica que puede incluir varias posturas de pie y saludos al Sol. Aadil considera que saltar de una postura a otra no es bueno para personas con hipertensión.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:29.

TABLA 20.1 DOS CATEGORÍAS PRINCIPALES DE HIPERTENSIÓN SEGÚN AADIL PALKHIVALA

HIPERTENSIÓN NERVIOSA	HIPERTENSIÓN FRUSTRADA
Trabajar demasiado y bajo presión	Metafóricamente atascados, frustrados
Moverse constantemente, muchas tareas	Menos movimiento, apariencia de calma
Temblar ligeramente	Tensión muscular
Ojos muy abiertos y músculos que rodean los ojos tensos	Ojos aparentemente caídos, hundidos
Sistema nervioso “cansado”	Sistema nervioso “presionado”

En el tratamiento de Aadil para la hipertensión, la respiración desempeña un papel crucial porque resalta el hecho de que la espiración tiende a disminuir los niveles de estrés cambiando el equilibrio del sistema nervioso autónomo (involuntario) hacia el lado parasimpático de restauración, y lo aleja del lado simpático de “luchar o correr” (ver capítulo 3). Aadil pasa mucho tiempo enseñando a sus alumnos a liberar tensiones del cuerpo a través de la espiración pidiéndoles específicamente que extiendan la espiración en comparación con la inspiración durante su práctica de asanas.

Aunque Aadil no recomienda pranayamas formales a sus alumnos con hipertensión que, como Dick, son principiantes, un modo natural de extender la espiración consiste en cantar mantras, una herramienta del yoga que Aadil considera especialmente útil para las personas con hipertensión. Dice que “la repetición de cantos con una melodía suave profundiza en los nervios y los calma mientras las vibraciones del sonido penetran en el cuerpo”. En particular, recomienda mantras como “Om” y el Gayatri, uno de los cantos del yoga más antiguos y famosos. Mientras se canta el Om, Aadil sugiere extender el sonido de la m para facilitar la relajación del sistema nervioso y la mente.

“Cuando vi a Dick por primera vez en clase”, dice Aadil, “noté que estaba extremadamente tenso por todas partes”. Su patrón de tensión muscular y su falta de temblor, nerviosismo o apertura de los ojos hicieron que incluyera a Dick en la categoría de hipertensión “frustrada”. Aadil dice que Dick tenía los ojos muy brillantes, que prestaba mucha atención, pero que aunque lo intentara con todas sus fuerzas, le costaba mucho moverse. Aadil sospecha que la rigidez podría ser un reflejo del ambiente tan tenso en el que había trabajado durante tantos años, en el que siempre tenía que esforzarse por mantener la calma, la dignidad y el control.

Aadil cree que había una conexión entre la rigidez de los músculos y los ligamentos de Dick y su hipertensión. Aadil dice: “Me resultó muy raro encontrar un cuerpo tan flexible con hipertensión”. La razón, sospecha, es puramente anatómica –los músculos tensos ejercen presión en las arterias, lo cual crea más resistencia al flujo sanguíneo. Si estas especulaciones resultan ser ciertas, las asanas, los masajes y otras técnicas similares podrían tener efectos directos sobre la hipertensión.

Aadil recomienda a todos sus alumnos comenzar sus prácticas con tres breves secuencias de posturas para calentar.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:29.



Al hacer los ejercicios que aparecen a continuación, Aadil recomienda que se emplee la respiración ujjayi (ver páginas 15 y 16). Él la describe como "respiraciones plenas y profundas con una suave respiración ujjayi, con un suave sonido sibilante en la inspiración y un leve sonido jadeante en la espiración". Sin embargo, no recomienda que las personas con hipertensión practiquen la forma más fuerte de respiración ujjayi de algunos estilos de yoga. Sugiere a sus alumnos que aprendan a hacer que sus espiraciones sean el doble de largas que sus inspiraciones, lo cual hace que la práctica sea más relajante y meditativa, siempre que no sientan tensión al respirar. Si una persona suele inspirar durante cuatro segundos, por ejemplo, Aadil sugiere que la espiración dure cinco segundos, luego seis segundos y así durante los meses siguientes.

1. Serie de apertura. Siete posturas sentado para liberar el estrés de la columna. Para las tres primeras posturas, hay que sentarse en virasana, con los brazos en varias posiciones, incluido el saludo respetuoso, estirados por encima de la cabeza con los dedos entrelazados, con las palmas de las manos mirándose entre sí en la postura del águila (garudasana), y agarrándose las manos por detrás de la espalda –una desde arriba y otra desde abajo– en la postura de cabeza de vaca (gomukhasana). La serie también incluye una rotación sentado (parsva virasana), una postura del bastón (dandasana) y una postura del zapatero (baddha konasana).

2. Serie matutina. Nueve posturas inclinadas para abrir y liberar la tensión de la parte posterior del cuerpo, desde los pies hasta la cabeza. La serie comienza y acaba con un estiramiento de todo el cuerpo, tumbado boca arriba con los brazos a los lados de las orejas y las palmas de las manos hacia arriba. También se incluyen estiramientos y rotaciones de tobillos, giros hacia ambos lados, la postura de los vientos, con una pierna cada vez y luego con las dos rodillas a la vez, y el estiramiento de pierna en decúbito supino (supta padangusthasana), pasando una cinta por el antepié de la pierna elevada cuando sea necesario (ver página 147).

3. Serie de apertura de caderas. Seis posturas inclinadas para abrir las caderas que comienzan con el estiramiento de pierna en decúbito supino, luego se pasa al levantamiento de pierna en el medio y luego hacia el lado. Después vienen las posturas en decúbito supino con las que se rotan interna y externamente los huesos del muslo en la articulación de la cadera. Finalmente, la parte frontal del muslo se estira tumbado boca arriba con una pierna en virasana y la otra rodilla flexionada con el pie plano en el suelo.

Tras hacer estas tres series, Aadil sugiere que se pase a las posturas de pie. La secuencia de posturas y las instrucciones que Aadil sugiere para Dick se expone a continuación. Como verás en las indicaciones, Aadil emplea apoyos con libertad, especialmente con alumnos como Dick, cuya flexibilidad es limitada. Los apoyos permiten al cuerpo alinear mejor la postura para su máximo beneficio.

EJERCICIO #1. **POSTURA DEL TRIÁN-GULO (trikonasana), con un bloque, entre tres y nueve respiraciones.** Ponte de pie con los pies separados a un metro de distancia y mirando hacia delante. Alza los brazos a los lados hasta la altura de los hombros, con las palmas de las manos hacia abajo. Gira el pie izquierdo unos 15 ºhacia dentro. Desde la articulación de la cadera, rota la pierna derecha hacia fuera 90º. Presiona igualmente hacia las cuatro esquinas de los pies y usa los cuádriceps, la parte delantera de los muslos, para elevar las rótulas.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:29.

Espirando, inclina la pelvis hacia la derecha y echa la columna sobre la pierna derecha y la mano derecha sobre un bloque y sube el brazo izquierdo (figura 20.1). Siente cómo tu pie se clava en el suelo con cada espiración, liberando la tensión hacia la tierra. Mantén la posición entre tres y nueve respiraciones y luego, inspirando, invierte los movimientos para abandonar la postura del mismo modo que la adoptaste. Repite la postura hacia el otro lado.



Figura 20.1

EJERCICIO #2. **POSTURA DEL ÁNGULO LATERAL (utthita parsvakonasana), modificada, entre tres y nueve respiraciones.** Ponte de pie con los pies separados entre metro y medio y dos metros, con los pies mirando hacia delante. Alza los brazos a los lados y gira el pie izquierdo hacia dentro y la pierna derecha hacia fuera, como en la postura del triángulo. Espirando, flexiona la pierna derecha hasta formar un ángulo de 90º y luego inclina la pelvis hacia la derecha. En lugar de bajar la mano al suelo, haz la postura con el codo derecho flexionado, apoyado en el muslo. Con la parte superior del antebrazo sobre el muslo, apunta con el lateral del pulgar hacia arriba (figura 20.2). Estira la parte izquierda del cuerpo desde la cintura hasta las puntas de los dedos y desde la cintura hasta el borde exterior del pie izquierdo. Mantén la posición entre tres y nueve respiraciones y luego inspira invirtiendo los pasos para abandonar la postura. Repítelo hacia el otro lado.

EJERCICIO #3. **MEDIA FLEXIÓN DE PIE (ardha uttanasana), contra la pared, entre tres y nueve respiraciones.** Ponte de pie con los pies alineados con las caderas y a una distancia de alrededor de un metro de la pared. Espirando, inclínate hacia delante desde las

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:29.

caderas y pon las manos, con los dedos hacia arriba, en la pared (figura 20.3). Cuanto más rígido estés, más cerca de la pared tendrás que ponerte y más altas tendrás que colocar las manos. Clava bien los pies en el suelo, presiona con las manos contra la pared e intenta estirar los laterales del cuerpo. Relaja el cuello y respira profundamente, clavando los pies en el suelo durante las espiraciones. Mantén la posición entre tres y nueve respiraciones y luego camina hacia la pared para abandonar la postura.



Figura 20.2

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:29.



Figura 20.3

Para los alumnos con hipertensión, Aadil siempre sustituye la media flexión de pie por la postura del perro mirando hacia abajo porque, explica, “con hipertensión, no quiero que la cabeza pase por debajo del diafragma”. Una excepción que emplea con sus alumnos con hipertensión es la postura del perro mirando hacia abajo con la cabeza apoyada y una cinta alrededor de la cabeza. Recomienda envolverse la cabeza mientras se está de pie erguido y quitarse la cinta al terminar la postura (ver más adelante).

EJERCICIO #4. **ESTIRAMIENTO LATERAL (parsvottanasana), contra la pared, entre tres y nueve respiraciones.** Ponte de pie en la postura de la montaña a cierta distancia de la pared (cuanto más rígido estés, más cerca tendrás que ponerte). Echa la pierna derecha hacia la pared y la izquierda hacia atrás de modo que los pies queden separados a una distancia de algo más de un metro. Tuerce el pie retrasado, pero mantén las caderas en paralelo respecto a la pared. Espirando, dóblate hacia delante desde las caderas y pon las manos en la pared como en la postura anterior (figura 20.4). Si tienes tensos los músculos isquiotibiales, acerca más el pie adelantado a la pared, con el tronco torcido hacia arriba y las manos más altas que la pelvis. Mantén la posición entre tres y nueve respiraciones, respirando profundamente, clavando los pies en el suelo durante las espiraciones, y luego da un paso adelante con el pie retrasado y abandona la postura. Repítelo hacia el otro lado.

EJERCICIO #5. **POSTURA DEL GUERRERO II (virabhadrasana II), entre tres y nueve respiraciones.** Ponte de pie con los pies mirando hacia delante, separados a una distancia de alrededor de un metro y medio. Alza los brazos a los lados y gira el pie izquierdo hacia dentro y la pierna derecha hacia fuera, como en la postura del triángulo. Espira y flexiona la rodilla

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:29.

derecha hasta formar un ángulo de 90º. Mantén la presión contra el talón izquierdo y eleva el brazo izquierdo con fuerza hacia atrás para mantener la columna recta. Baja los omóplatos y relaja el cuello y la cara. Dirige la mirada más allá del dedo corazón de la mano derecha (figura 20.5). Mantén la posición entre tres y nueve respiraciones e inspira para abandonarla. Repítelo hacia el otro lado.

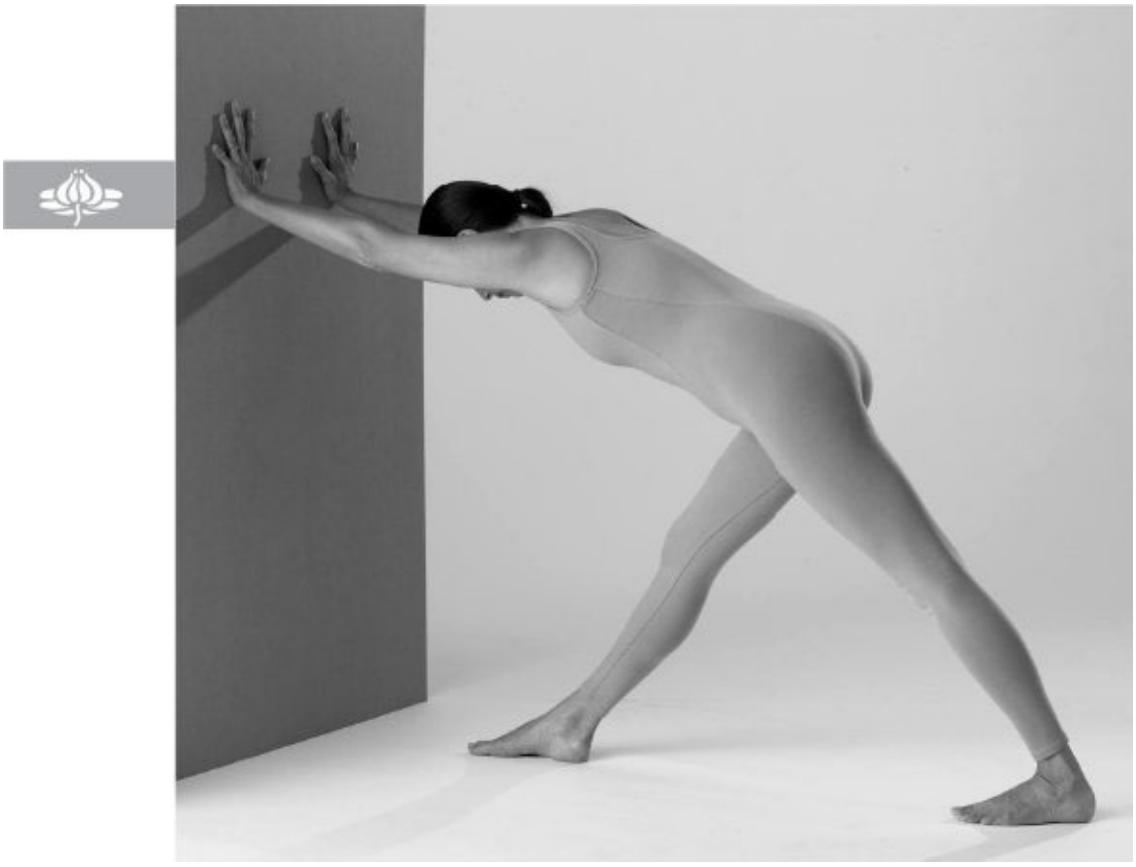


Figura 20.4

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:29.



Figura 20.5

EJERCICIO #6. **ROTACIÓN SENTADO (bharadvajasana I), entre tres y nueve respiraciones.** Comienza sentado en el suelo sobre una manta doblada u otro apoyo de modo que la parte superior del sacro (el hueso triangular de la base de la columna que encaja en la parte posterior de la pelvis) no se incline hacia atrás. Cuanto menos flexible seas, más altura necesitarás. Estira las piernas por delante de ti. Ahora, flexiona las rodillas y pon los pies junto a la cadera derecha; apoya la parte frontal del tobillo derecho en el arco del pie izquierdo. Pásate las manos por detrás (ponlas a la misma altura a la que estás sentado) y presiónalas contra el suelo para elevar la columna. Pásate el brazo izquierdo por detrás y agárrate el bíceps derecho cerca del codo (figura 20.6a). Espirando, gira hacia la izquierda. Si no puedes hacer esto, ponte una cinta en la parte inferior del bíceps y utiliza la mano derecha para coger la cinta (figura 20.6b). Luego, pon la mano derecha en la parte exterior de la rodilla izquierda. Si no puedes cogerte la rodilla izquierda con la mano derecha, pásate otra cinta por la rodilla y agarra el extremo con la mano derecha. Mantén la posición entre tres y nueve respiraciones y suelta las manos para volver al centro. Cambia las piernas de lado y repite la postura.

EJERCICIO #7. **POSTURA DEL SABIO MARICHI (marichyasana I), entre tres y nueve respiraciones.** Comienza sentado en el suelo sobre una manta doblada u otro apoyo de modo que la parte superior del sacro no se incline hacia atrás. Estira las piernas por delante de ti. Ahora, flexiona la pierna derecha y pon la planta del pie derecho por delante del glúteo derecho, con la rodilla justo encima. Pon las puntas de los dedos de la mano izquierda en el suelo, cerca del glúteo izquierdo, haz presión hacia abajo y estira la columna. Estira la mano derecha hacia el pie izquierdo y luego gira internamente el brazo comenzando por el omóplato

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:29.

de modo que la palma de la mano acabe mirando hacia arriba y la parte interior del codo mire hacia el suelo. Lentamente, flexiona el codo derecho y envuelve con él la pierna derecha. Inspirando, eleva los lados de la cintura con el brazo izquierdo cogido y agarrándote la muñeca izquierda con la mano derecha (figura 20.7a). Si no consigues cogerte la muñeca, entrelaza los dedos por detrás de la espalda; si esto tampoco es posible, coge una cinta por los dos extremos (figura 20.7b). Mantén la posición entre tres y nueve respiraciones. Repítelo hacia el otro lado.

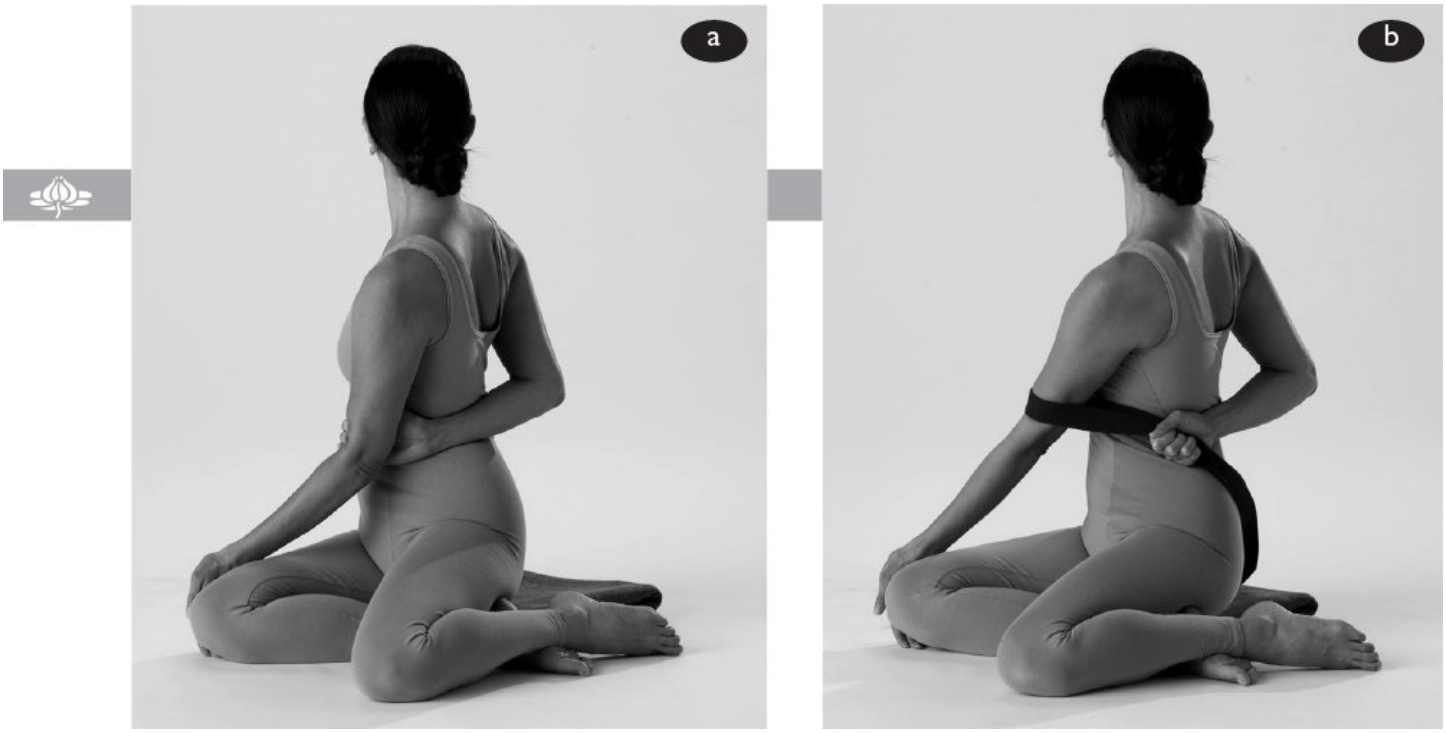


Figura 20.6



"Sin la savasana", dice Aadil,"la práctica de asanas no tiene sentido. La savasana lo incluye todo". Por la misma razón, también le gusta hacer pausas entre las posturas, no simplemente pasar de una a otra, para que los alumnos puedan respirar y sentir el efecto de la postura que acaban de hacer.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:29.



Figura 20.7

EJERCICIO #8. **POSTURA DEL CADÁVER (savasana), 36 respiraciones.** Túmbate boca arriba con las piernas estiradas por delante y los brazos a los lados. Ponte algo bajo la cabeza de modo que la frente no se incline hacia delante (figura 20.8). Deja que se te abran las piernas y pon las palmas de las manos hacia arriba, con los brazos a una distancia cómoda de tu cuerpo. Cuando estés colocado, comienza a centrarte en tu respiración. Durante 18 respiraciones, haz que tus espiraciones sean ligeramente más largas que tus inspiraciones. Durante otras 18 respiraciones, simplemente observa tu respiración sin intentar cambiar nada. Durante esta postura, visualiza la relajación de tu cuerpo y funde tu tensión con la tierra. Deja que cada inspiración sea un impulso al que el cuerpo tiene que rendirse, que se relaje, que se calme.

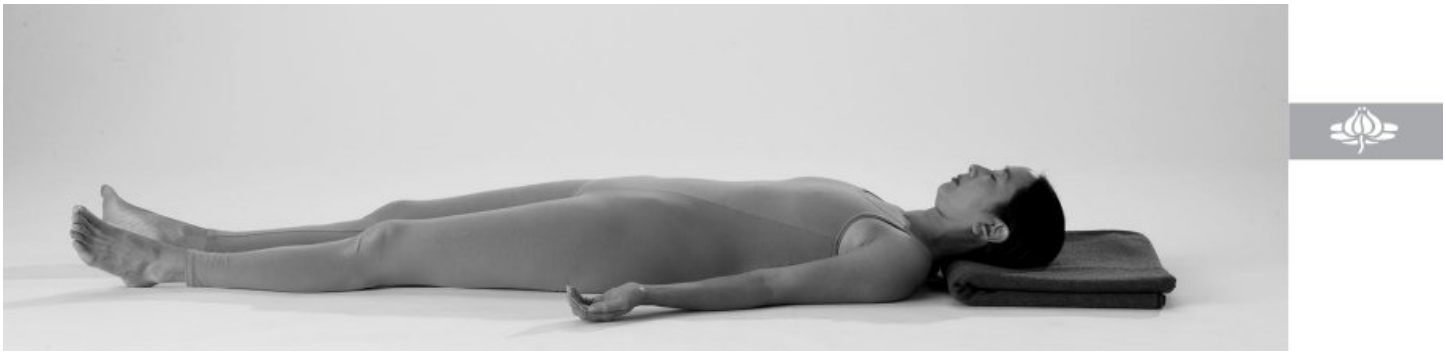


Figura 20.8

OTRAS IDEAS DEL YOGA

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:29.



Aadil suele usar una venda para la cabeza con los alumnos que sufren hipertensión, especialmente con los del "tipo nervioso", ya que se centran demasiado en el mundo exterior (ver capítulo 18 para saber más sobre la venda de la cabeza o el vendaje para los ojos). Aadil sugiere que se envuelva en el sentido de las agujas del reloj y entrecruzada (izquierda), por encima del puente de la nariz, para no hacer demasiada presión sobre el cartílago septal (el cartílago que separa los dos lados de la nariz). La venda en la cabeza tiende a concentrar nuestra atención en el interior, un ejercicio en pratyahara (ver capítulo 3). Aadil también cree que "evita que la presión se acumule en el interior de la cabeza" en varias posturas (derecha).

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:29.



Contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones

Si comienzas una práctica de yoga tras advertir que tu presión sanguínea es elevada, en general querrás pecar por exceso de precaución. Cualquier forma de ejercicio tiende a bajar la presión sanguínea a largo plazo, pero en realidad la presión puede aumentar durante el ejercicio. Las asanas como las extensiones, las inversiones y los equilibrios de brazos pueden aumentar la presión sanguínea, ya que son posturas difíciles, como las posturas del guerrero, especialmente cuando se mantienen durante un largo período de tiempo. De hecho, cualquier práctica del yoga, incluso las teóricamente relajantes como la flexión hacia delante sentado, puede elevar la presión sanguínea si se está incómodo o la postura cuesta mucho. El mejor modo de detectar problemas consiste en controlarse con cuidado. Si tu respiración es suave y uniforme y te encuentras bien, puede que tu presión sanguínea se mantenga estable.



En cualquier postura, evita lo que se conoce como maniobra de Valsalva –contener la respiración y agacharte como cuando vas al baño–, ya que esto puede provocar un pico en la presión sanguínea.

Una presión sanguínea inferior a 170/110 sin pruebas de que haya un órgano dañado, como cuando se espesa el corazón o se sufren cambios en la retina, no se considera una contraindicación para el ejercicio. Si la presión sanguínea se controla con medicación, los médicos no suelen poner restricciones a la actividad física, pero los yoghis como Aadil son más prudentes. Aadil ha observado muchas veces que algunos alumnos con hipertensión controlada con medicación responden de forma exagerada a posturas como los equilibrios de

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:29.

brazos y las extensiones, desarrollando temblores o agitación mental mucho antes que los que tienen una presión sanguínea normal. Algunos de sus alumnos con más experiencia han desarrollado cierta sensibilidad ante estos síntomas y regulan sus prácticas en consecuencia abandonando la postura o evitándola completamente.

Algunos medicamentos para la presión sanguínea pueden causar leves dolores de cabeza durante períodos breves cuando uno se levanta o se sienta tras haber estado tumbado. Si se ralentizan las transiciones y se guardan tiempos de ajuste se pueden evitar estos percances.

Cuanto más alta tengas la tensión, mayor es el riesgo cuando se adoptan posturas de inversión como las posturas sobre las manos, la postura sobre la cabeza o la postura sobre los hombros. La sangre suele acumularse en la cabeza y la presión puede crecer, aumentando el riesgo de sufrir una apoplejía. Por tanto, como las piernas están por encima de la cabeza en la postura sobre la cabeza, se puede provocar más acumulación de presión que en la postura con las piernas apoyadas en la pared (viparita karani), en la que las piernas y el torso se estiran hacia arriba formando un ángulo.

A los que sufren hipertensión, Aadil les recomienda no hacer inversiones en clase de yoga. Una excepción que hace es la postura del perro mirando hacia abajo con los muslos sujetos con cuerdas y la cabeza apoyada en un cojín u otro accesorio. Es aún más relajante, según Aadil, si se hace con una venda en la cabeza. Los alumnos que no tengan acceso a un sistema de cuerdas de este tipo pueden improvisar uno casero con cintas y una puerta (ver página 405 para obtener más detalles).

Aunque las inversiones tienden a elevar la presión sanguínea mientras se hacen, una práctica regular de inversiones puede bajarla con el tiempo. Los sensores de presión de las arterias aorta y carótida se estimulan cuando uno se pone al revés, lo que da como resultado varios cambios hormonales que tienden a reducir la presión sanguínea a largo plazo. Sin embargo, si la presión sanguínea no se controla bien –o si hay signos de nerviosismo y agitación–, hay que evitar las inversiones, incluso en los casos más leves como las flexiones de pie y la postura del perro mirando hacia abajo. Cuando ya se tiene la tensión bajo control, se pueden introducir con seguridad inversiones, se pueden mantener durante más tiempo y hacer inversiones más completas como el pino y la postura sobre la cabeza poco a poco con el paso de los meses. Si en algún punto descubres que estás tenso o que te cuesta respirar, abandona la postura y adopta la postura del niño, la del cadáver o cualquier otra postura de relajación. Si se te pone la cara roja durante las inversiones, puede que tengas que abandonar la postura. Sin embargo, aunque el hecho de que la cara se ponga roja puede ser un signo de que la tensión está alta, también es una respuesta que ofrece mucha gente, incluso aunque adopte la postura de forma segura y cómoda. Si tienes dudas, pídele a un profesor con experiencia que te observe mientras haces la postura.

Aadil cree que la ujjayi (durante las asanas como se comentaba anteriormente o como pranayama) y la bhramari, la respiración en la que se hace el sonido de las abejas espirando (ver página 15), son técnicas de respiración muy beneficiosas y relajantes para la hipertensión y pueden ayudar a bajar la presión sanguínea. Recomienda no hacer “prácticas curativas”, como la bhastrika o la kapalabhati, o cualquier pranayama que requiera que se contenga la respiración.

Desde la primera vez que probó el yoga, Dick lo disfrutó. Hasta descubrió que podía

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:29.

dejarse llevar con la savasana. Obtuvo resultados inmediatos en la primera clase. Cuando se fue a casa y se tomó la tensión, descubrió que la tenía a 120/60, la lectura más baja que había tenido desde que comenzó a medírsela tras su pequeña apoplejía el anterior mes de enero, hacía unos tres meses.

A Dick le gustaron tanto los resultados que continuó haciendo yoga y, con el tiempo, los beneficios parecían haber aumentado. En su revisión más reciente, su presión sanguínea era de 108/60 y su médico está considerando suspenderle la medicación completamente. Dick dice que ahora practica yoga en casa tres veces a la semana. Hace varias posturas de pie y normalmente la postura del perro mirando hacia abajo con apoyo que recomienda Aadil y le gusta mucho.

Un enfoque holístico sobre la hipertensión

* La presión sanguínea suele comenzar a aumentar a mediana edad, cuando la gente comienza a ganar peso. Si se pierden unos cuantos kilogramos se pueden experimentar cambios significativos en la presión sanguínea.
* El ejercicio regular disminuye la presión sanguínea por sí mismo y, combinado con la reducción de calorías, puede ayudar a perder peso.
* El consumo de muchas frutas y verduras, productos lácteos desnatados, cereales y otros alimentos ricos en fibra como las alubias no sólo ayuda a perder peso, sino que también aporta diversas vitaminas y minerales que, según los estudios, reducen la presión sanguínea. Éstos incluyen el potasio, el magnesio, el calcio y la vitamina C –los suplementos alimentarios también pueden ayudar, aunque las pruebas en este caso son menos contundentes.
* Los alimentos ricos en fitoestrógenos, como los productos derivados de la soja, también parecen ser beneficiosos.
* Otros factores que pueden mejorar la presión sanguínea son no fumar, limitar el consumo de alcohol y recortar el consumo de cafeína.
* Alrededor del 40% de las personas con hipertensión son “sensibles a la sal”, es decir, que si toman demasiada puede aumentar su presión sanguínea. Los afroamericanos, los diabéticos y los ancianos son las personas a las que más les afecta la sal.
* La opción de medicar a personas con hipertensión que no responden completamente a cambios en el estilo de vida como la dieta y el ejercicio es polémica. En un gran estudio se descubrió que las antiguas pastillas de emergencia, que cuestan un dineral, pueden ser más efectivas a la hora de evitar complicaciones a largo plazo que las nuevas alternativas como los bloqueadores de los canales del calcio.

Un par de días después de comenzar con el yoga, Dick y su mujer tomaron una decisión radical. En lugar de guardarse todo su dinero para ellos y para sus hijos, crearon una fundación familiar –los niños no sólo la aprobaron, sino que se involucraron en el trabajo. La fundación financia proyectos en cuatro categorías: artes, educación especial, protección del medio ambiente y lo que ellos llaman “gente necesitada”, apoyando entre otras causas al Banco de Alimentación de Idaho. “Es una fundación pequeña, pero se trabaja mucho y es muy agradable estar involucrado en ella.” Dick dice que uno se siente mejor consigo mismo cuando sabe que puede ayudar a la gente. Sin usar estas palabras, de lo que él habla es del servicio, también conocido como karma yoga. Tenga o no algo que ver con su práctica del yoga y la de

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:29.

su mujer, los yoghis afirman que sentir una gran compasión por los demás y querer ayudarlos es uno de los frutos que ofrece la práctica constante del yoga.

Mientras tanto, Dick sigue en la directiva de Hewlett-Packard y hasta cree que los beneficios del yoga le están ayudando a mejorar. Cuando está en alguna reunión de la junta, "que suelen durar mucho tiempo y ser muy intensas", se levanta tranquilamente, va al final de la sala y hace alguna postura de yoga en la que se juntan las palmas de las manos y se suben por detrás de la espalda". Nadie presta atención, dice Dick, aunque "un par de mujeres de la junta hacen yoga, así que saben lo que estoy haciendo". Piensa que le ayuda a estar tranquilo. "Puedo relajarme, me siento bien y, cuando vuelvo, me introduzco en la conversación y modero al resto de la gente. Es una experiencia fantástica, de verdad."

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:29.

VIH / SIDA

Shanti Shanti Kaur Khalsa describe su decisión de trabajar con gente con SIDA a mediados de la década de 1980 como “una vocación dentro de una vocación”, una en la que su gurú, Yogi Bhajan, la estimuló en cada paso. “Supe que necesitaba ser profesora de yoga cuando asistí a mi primera clase, y luego me di cuenta de que necesitaba hacerlo”, dice, aunque “fue difícil encontrar sitios donde enseñar porque la gente no quería personas con SIDA en su edificio. No querían que usaran los lavabos. Fue una época dura”. Se sintió forzada a enseñar a esta población vilipendiada tras experimentar “una fuerte sensación palpable” de que ése iba a ser su trabajo mientras asistía a una celebración dedicada al Guru Ram Das, un sikh del siglo XVI a quien ella describe como el “santo patrón” del kundalini yoga. “A todos nos llegan mensajes desde nuestro interior”, dice. “A veces los escuchamos y a veces los ignoramos. Yo respondí sí esta vez, y me alegro porque me otorgó un sentido mucho más profundo de mi práctica, quién soy y para qué estoy en el mundo.” Shanti Shanti Kaur es doctora en Psicología y fundadora y directora del Centro de Medicina y Humanología Guru Ram Das de Española, Nuevo Méjico, una organización sin ánimo de lucro dedicada a servir a personas con enfermedades crónicas o mortales en la que se investigan los efectos médicos del kundalini yoga y se prepara a profesionales de la salud para ponerlo en práctica. Su tesis doctoral trataba sobre el uso de la meditación para facilitar los cambios conductuales en personas con VIH. Enseña yoga a personas portadoras del virus VIH, da una clase para gente con diabetes y otra para mujeres con cáncer de mama en el Centro Guru Ram Das y dirige talleres internacionales para formar a profesores.



Jeremy Clark (no es su nombre real) tenía más de 30 años cuando conoció a Shanti Shanti

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:44.

Kaur Khalsa en un evento que organizó la autora Louise Hay en Los Ángeles para personas con SIDA y VIH. Shanti Shanti Kaur expuso una ponencia sobre cómo el kundalini yoga puede ayudar al sistema inmune. Animó a los asistentes a participar en una experiencia de 20 minutos que incluía respiración, cantos y movimientos físicos diseñados para aumentar la circulación linfática, así como meditación y relajación, todo desde sus asientos. Después de aquello, Jeremy se sintió tan bien que decidió pedirle que trabajara para él.

Jeremy, que era seropositivo cuando asistió al evento en 1987, había sido uno de los primeros miembros de la comunidad gay en hacerse las pruebas del VIH, poco después de que estuvieran disponibles. Como no había tratamientos efectivos en aquella época, muchos hombres homosexuales no se decidían a hacerse la prueba, pero Jeremy no dudó. Era parte de una comunidad organizada que luchaba porque se hicieran pruebas clínicas para obtener una medicación.

Cuando Jeremy y Shanti Shanti Kaur comenzaron a trabajar juntos, su recuento de células T era de entre diez y veinte (lo normal es entre 450 y 1.150), un número muy bajo de estas células inmunes vitales, y durante mucho tiempo en el que trabajaron juntos era de cero. Debía tener algunas células T, pero dice Shanti Shanti Kaur que no se podían medir. “Eso me enseñó que el recuento de células T no es una medida adecuada para saber cómo está alguien.” Ella supone que también tenía una gran carga viral, pero los médicos no tenían forma de calcularlo. Actualmente, el control de la carga viral –el número de copias del virus VIH que circulan en la sangre– es una de las principales formas que tiene un médico de decidir el tratamiento. Aunque Jeremy parecía muy sano cuando comenzó a trabajar con Shanti Shanti Kaur, tenía fiebres inexplicables y aftas muy recurrentes, una infección de hongos en la garganta. Sin embargo, no tenía lo que se llamaba “un diagnóstico definitivo de SIDA”, una infección oportunista o un cáncer relacionado con el SIDA que significara que el virus del VIH se había convertido en SIDA.

Información general sobre el VIH / SIDA

Desde su descubrimiento a principios de la década de 1980, cuando varios hombres homosexuales de Los Ángeles y otras ciudades importantes comenzaron a padecer infecciones y cánceres extraños, el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA) ha hecho cundir el pánico entre el público general. Las sospechas de los científicos de que el SIDA lo causaba un virus se confirmó finalmente cuando los investigadores aislaron e identificaron el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) en 1983.

El VIH debilita el sistema inmune del cuerpo destruyendo las células T, para ser más específicos, los linfocitos CD_4, un tipo de glóbulo blanco que normalmente ayuda a protegerse contra las bacterias, los virus y algunos tipos de cáncer. Cuando el recuento de células T es bajo, el cuerpo es vulnerable a diversos tipos de ataques que un sistema inmune normal puede resistir de forma efectiva. Sin tratamiento, con el tiempo, el recuento de CD_4 tiende a caer cada vez más, lo que supone un riesgo todavía mayor para las personas seropositivas. Si no se controla, el VIH puede provocar daños neurológicos, además de una pérdida de peso drástica, y finalmente causar la muerte.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:44.



Se calcula que el 25% de las personas infectadas con el VIH en Estados Unidos no se ha hecho la prueba –las cifras pueden ser mucho mayores en otras zonas del mundo. Los que más peligro corren al no saber que son portadores del virus son las minorías y las personas infectadas a través del sexo heterosexual. Como es altamente beneficioso comenzar con el tratamiento médico antes de que el sistema inmune se haya dañado gravemente, esperar a sufrir la primera infección delicada para hacerse las pruebas es una muy mala idea.

Durante muchos años, los médicos han luchado por encontrar medicamentos efectivos. En 1995, por fin se puso a nuestra disposición la primera variedad de combinación médica antirretroviral "altamente activa" que funcionaba con el VIH –que es un retrovirus. Estos regímenes con diversos medicamentos cambiaron radicalmente el pronóstico de millones de personas con esta enfermedad. Muchos de los que probablemente hubieran fallecido sin estos medicamentos han vuelto a gozar de buena salud. Para estas personas, tratar con los efectos secundarios de la medicación, que pueden ser significativos, se ha convertido en una cuestión del día a día mayor que permanecer vivo. Sin embargo, para los que no pueden permitirse el tratamiento, que suele costar decenas de miles de euros al año, la situación sigue siendo atroz. A este desafortunado grupo pertenecen la mayoría de las personas infectadas del mundo desarrollado.

Cómo funciona el yoga

Como todo lo que pueda aumentar la efectivida del sistema inmune puede limitar el daño que el virus del SIDA puede causar, el yoga puede ayudar a las personas portadoras del virus de diferentes formas. La práctica del yoga parece mejorar la función inmune en parte reduciendo los niveles de la hormona del estrés cortisol (ver capítulo 3), y sus asanas pueden potenciar la inmunidad mejorando la circulación de la linfa, un fluido rico en glóbulos blancos que luchan contra las enfermedades, como los linfocitos. El yoga también puede fomentar cambios conductuales saludables, lo cual puede contrarrestar la tendencia de las personas con estrés a comer mal, dormir poco y ser menos meticulosas a la hora de seguir complicados regímenes de medicación a menudo necesarios para proteger la salud de los seropositivos –todos los comportamientos que pueden comprometer la inmunidad y aumentar el riesgo de que el SIDA progrese.

El yoga es un excelente remedio contra la depresión (ver capítulo 15), un gran problema para las personas con VIH. La depresión no sólo puede mermar la calidad de vida, sino que, al igual que el estrés, también puede afectar de forma negativa a la inmunidad, provocar hábitos no saludables y hacer que no se tome la medicación necesaria como se ha indicado, lo cual disminuye la efectividad y potencialmente contribuye a que se desarrollen virus resistentes a la medicación. La comunidad, o sangha, de los centros y las clases de yoga pueden disminuir la sensación de soledad de algunas personas con VIH y mejorar su humor.



Como el uso de medicamentos está constantemente en evolución, el VIH es una enfermedad en la que es importante escoger a un médico que se actualice continuamente. En un estudio se descubrió que los pacientes tratados por médicos con menos de cinco pacientes con VIH tenían un índice de mortandad dos veces superior a los tratados por médicos con un número mayor de pacientes. El

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:44.

médico adecuado no es necesariamente un especialista en enfermedades infecciosas. Lo importante es que el médico se esfuerce por seguir los avances que experimenta este campo en constante cambio.

Como los medicamentos antirretrovirales altamente activos han disminuido enormemente el índice de mortandad por VIH pero pueden causar diversos efectos secundarios, la gente tiene que pensar en la salud a largo plazo, algo que no tenían que hacer los primeros infectados. El yoga es quizá el mejor sistema general de medicina preventiva que existe. Algo que preocupa es que los medicamentos usados para tratar el VIH pueden afectar de forma negativa a las grasas sanguíneas, aumentar los depósitos de grasa abdominales y hacer que el cuerpo sea más resistente a los efectos de la insulina –todo esto aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. El yoga puede ayudar a reducir la acentuación de ese riesgo (ver capítulo 19).

La conciencia interna que proviene de la práctica del yoga puede ayudar a detectar varias infecciones, lo cual permite a los médicos prescribir medicamentos cuando es más probable que sean efectivos. La misma conciencia puede ayudar a detectar posibles efectos secundarios de la medicación, como hemos visto en el capítulo 4, cuando Dolores pudo observar signos de un problema de mala distribución de la grasa, un efecto secundario común de la medicación para el VIH, antes de sufrir ningún daño grave.

Las pruebas científicas

Existen pruebas científicas preliminares que sugieren que la reducción del estrés basada en la conciencia, que incluye la meditación como práctica, así como asanas de yoga y relajación, puede mejorar la función inmune en personas infectadas con el VIH. Un estudio con sujetos que se medicaban para el VIH reveló que 24 individuos que se sometieron a un programa de conciencia de ocho semanas habían doblado el número de células agresoras naturales en comparación con un grupo control de diez individuos que no mostraban cambios. Las células agresoras naturales ayudan a combatir las infecciones oportunistas en personas con VIH y sus cifras suelen disminuir a medida que progresa la enfermedad. En personas sanas, la reducción del estrés basada en la conciencia parece mejorar la capacidad de formar anticuerpos como respuesta a una vacuna (ver página 28). Las pruebas preliminares también sugieren que una práctica a largo plazo de la reducción del estrés basada en la conciencia aporta mayores beneficios que una a corto plazo.

Se ha demostrado que el control del estrés conductual cognitivo (CBSM), que consta de relajación, apoyo de grupos e instrucciones en estrategias de superación, baja los niveles de las hormonas del estrés y afecta de forma positiva al humor, la ansiedad, la ira y los niveles de algunos tipos de células inmunes en personas con VIH/SIDA. Los tipos de relajación empleados en el CBSM son variados; se incluyen técnicas de las herramientas del yoga como la imaginería guiada, la respiración profunda y la meditación consciente. Un pequeño estudio sugería que la herramienta del yoga de la imaginería podía afectar al funcionamiento del sistema inmune. Hace poco, en una pequeña prueba aleatoria con grupo control dirigida por el Dr. Michael Antoni de la Universidad de Miami, se descubrió que un programa de diez semanas de CBSM podía asociarse con una disminución superior al triple en la carga viral del VIH en hombres homosexuales cuyos niveles de VIH eran perceptibles al principio del

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:44.

estudio, así como con mejoras en el humor.

Un estudio aleatorio con grupo control en el que se empleó el yoga para el estrés y la depresión con personas con VIH se presentó en la Conferencia de Investigación de Norteamérica de 2006 sobre Medicina Complementaria e Integradora. El estudio, dirigido por el Dr. Frederick Hecht del Centro de Medicina Integradora Osher de la Universidad de California, San Francisco, junto con investigadores de la Fundación para la Investigación del Yoga del Swami Vivekananda cerca de Bangalore, comparaba un programa de yoga integral que incluía asanas, pranayamas y meditación con un grupo control de una lista de espera. Las 23 personas del grupo de yoga tenían clases de una hora tres días a la semana y se les animaba a practicar en casa. Después de tres meses, en comparación con los 25 individuos del grupo control, el grupo de yoga mostraba una ligera disminución de su carga viral de VIH, un mayor recuento de células T CD_4, menos estrés, menos ansiedad y mejoras en el humor, aunque sólo esto último mostraba el nivel de importancia significativa. Los investigadores observaron, sin embargo, que si las diferencias en el recuento de CD_4 entre el grupo de yoga y el control se mantenían, se podía ralentizar la progresión de la enfermedad.

El enfoque de Shanti Shanti Kaur Khalsa

Cuando Jeremy asistió a su primera clase, Shanti Shanti Kaur dijo que no estaba visiblemente enfermo. “Se le veía genial. Estaba atlético y se cuidaba mucho.” Aunque Jeremy podría haber asistido a las clases de grupo de Shanti Shanti Kaur, como su compañero, Mark (también un seudónimo), prefirió trabajar en privado.

Tanto en grupo como en privado, Shanti Shanti Kaur hace que sus alumnos comiencen cantando el mantra “Ong Namo Guru Dev Namo”. Para ello, hay que sentarse en una posición cómoda con las piernas cruzadas y las manos en el saludo namaste, con los pulgares presionando el pecho. Cierra los ojos y centra tu atención en el entrecejo. Puedes cantar el mantra entero durante una espiración sencilla o, si eso no es posible, hacer media inspiración después del “Ong Namo”. El “Dev” se canta una tercera menor más alta que otros sonidos. Los profesores enseñan a sus alumnos a cantar el mantra entero tres veces o más sintiendo la vibración de los sonidos en su cabeza, su garganta y su pecho.

Después de cantar el mantra, Jeremy hizo un calentamiento que constaba de prácticas respiratorias y movimientos que variaban en función de si Shanti Shanti Kaur sentía que necesitaba ayuda con la desintoxicación, la creación de vitalidad o la calma (si tenía ansiedad). Después del calentamiento, se ponía en savasana, normalmente unos tres minutos.

En el kundalini yoga que enseñan los alumnos de Yogi Bhajan, cada práctica se centra en un “kriya”, una palabra que tiene numerosos significados en el mundo del yoga, pero se emplea en ese sistema como “acción completa” o, como dice Shanti Shanti Kaur, “una secuencia que conduce a un resultado seguro”. Cada kriya se enseña exactamente como Yogi Bhajan se la enseñaba a sus alumnos, y cada elemento del kriya tiene su duración específica. Si es necesario, el profesor puede acortar el tiempo de cada elemento del kriya una fracción, por ejemplo un tercio o la mitad, igual que se reducirían los ingredientes de una receta si se quisiera hacer una cantidad menor de la que dice la receta.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:44.

El kriya que Shanti Shanti Kaur escogió para Jeremy es el que llaman “masaje para el sistema linfático”. Ella lo describe como un programa entre intermedio y avanzado, lo suficientemente difícil para hacer que la mayoría de la gente se ponga a sudar. Debido a su buena salud en general, era un programa apropiado para Jeremy. No obstante, durante su primera sesión, ella acortó la duración de todos los elementos de la práctica a la mitad con el fin de comprobar sus capacidades. Como lo hizo bien, para las siguientes sesiones, aumentó los tiempos hasta las duraciones especificadas en la práctica descrita más adelante.

No todos los alumnos y no todas las personas con VIH, incluido Jeremy al final de su enfermedad, querrían seguir esta práctica. Para los que están debilitados por la enfermedad o los que tienen congestión linfática o los ganglios inflamados, no sería el kriya a elegir.

Las ocho primeras prácticas que Shanti Shanti Kaur le dio a Jeremy eran parte del kriya del masaje para el sistema linfático, y en el estilo típico del kundalini yoga no tienen nombres, sino números. Aunque Jeremy hizo los tres primeros ejercicios de este kriya, además de la meditación, sentado en el suelo, se pueden hacer en una silla si resulta más cómodo. Si practicas en una silla, mantén la columna alineada, las caderas niveladas y el mismo peso sobre ambos pies.

EJERCICIO #1. **Diez minutos.** Siéntate en una posición cómoda con las piernas cruzadas y los codos a los lados. Flexiona los brazos de modo que los antebrazos se estiren hacia arriba y las palmas de las manos se miren entre sí. Luego, echa un brazo hacia fuera y hacia arriba hasta formar un ángulo de 60º, iniciando el movimiento desde la axila, mientras el otro brazo permanece quieto (figura 21.1). Después, saca el otro brazo y coloca el primero en su posición original. Continúa alternando los brazos durante diez minutos, aumentando poco a poco el ritmo. En este ejercicio, puedes cerrar los ojos o centrarte en la firmeza de tu mente. Shanti Shanti Kaur dice que la punta de la nariz y el tercer ojo son dos de las zonas más comunes en las que centrarse.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:44.



Figura 21.1

EJERCICIO #2. **Noventa segundos.** Comienza sentado en la postura del medio loto (ardha padmasana) o en la postura del rayo (vajrasana) y asegúrate de que tienes una base estable. Ahora, extiende los brazos hacia fuera y hacia arriba formando un ángulo de 60º, con los codos estirados, creando una forma de V con los brazos (figura 21.2a). Inspira. Iniciando el movimiento desde las axilas y manteniendo los codos estirados, espira y cruza los brazos por encima de la cabeza, por delante de la cara (figura 21.2b). Inspira y separa los brazos hasta hacer de nuevo la V, espira y cruza otra vez los brazos, alternando el brazo que queda fuera. Sigue repitiendo estos movimientos, inspirando al separar los brazos y espirando al cruzarlos. La respiración durante este ejercicio es similar a la llamada respiración kapalabhati de otras tradiciones, en la que se espira con fuerza desde el ombligo y la inspiración es breve y pasiva (ver página 260). Haz este ejercicio durante noventa segundos. Shanti Shanti Kaur dice que “si no sudas con el primero, lo harás con éste”.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:44.

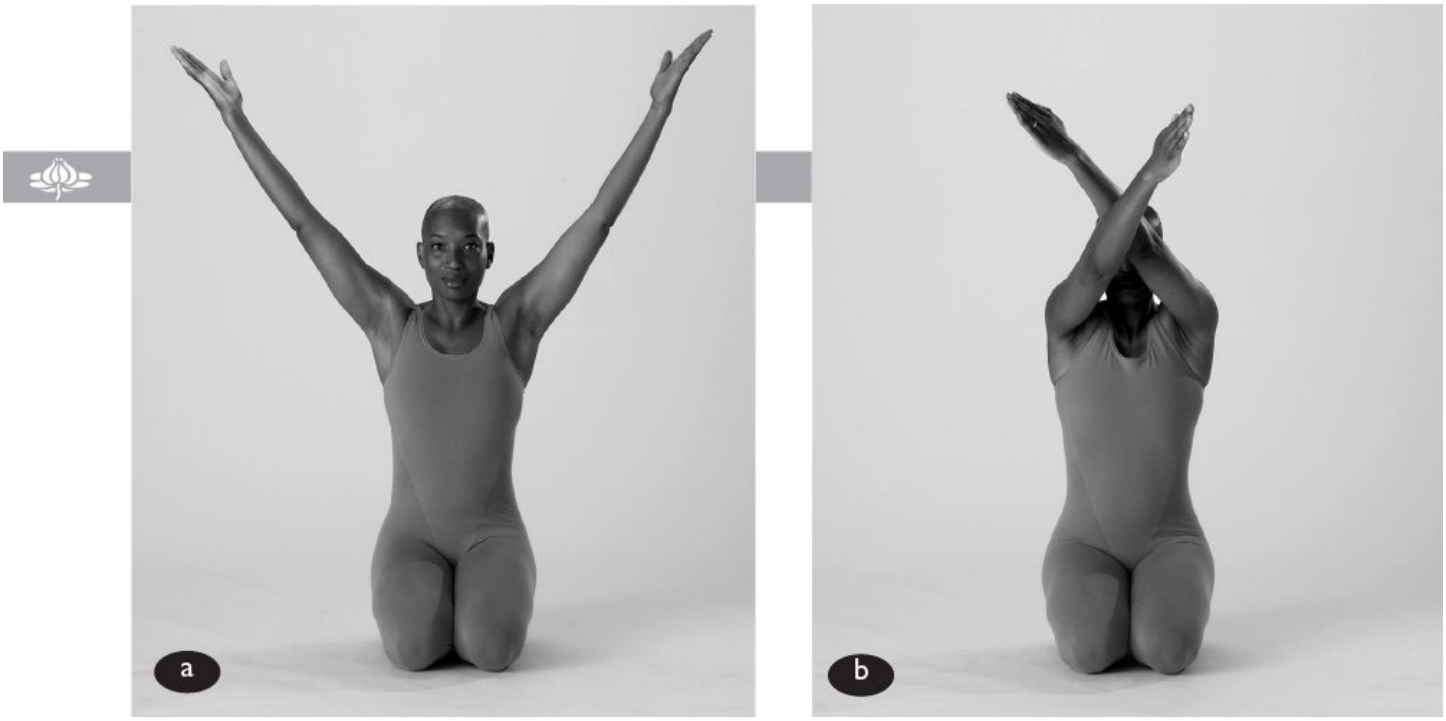


Figura 21.2

CONSEJO

Shanti Shanti Kaur recomienda que primero se trabaje para coordinar el movimiento con la respiración. Cuando se establezca, se puede aumentar el ritmo.A menos que se especifique de otro modo, toda la respiración del kundalini yoga se hace con la nariz y de forma rítmica. Si el movimiento llega a ser enérgico y rápido, la respiración se acelera en consonancia. Cuando inspires, piensa en la palabra sat, y cuando espires, piensa en la palabra nam. Sat nam es el saludo tradicional del kundalini yoga y literalmente significa "la verdad es mi identidad". Esta coordinación de la mente, el movimiento y la respiración es una de las características distintivas del kundalini yoga.

EJERCICIO #3. **Dos minutos y medio.** Comienza sentado en la postura del medio loto (ardha padmasana) o en la postura del rayo (vajrasana) como en el ejercicio anterior. Estira los brazos por delante de ti aproximadamente a la altura de los hombros, pon las palmas de las manos hacia arriba y ahueca los dedos ligeramente (figura 21.3a). Moviendo los brazos juntos, levántalos y pásatelos por encima de la cabeza como si tuvieras agua en las manos y fueras a tirarla por detrás de ti (figura 21.3b). También puedes imaginar que estás cogiendo un paquete con todas tus preocupaciones, problemas, penas y lamentos y que te deshaces de él. Respira por la boca y coordina la respiración con los movimientos de los brazos, inspirando cuando los subes y espirando cuando los echas hacia atrás. Las inspiraciones y las espiraciones deben durar lo mismo, si no, podrías marearte. Repite el movimiento de los brazos durante dos minutos y medio. Si te sientes mareado o aturdido por cualquier razón, respira por la nariz y deja el movimiento. Respira a un ritmo cómodo por la nariz hasta que te sientas estable. Descansa si lo necesitas antes de pasar al siguiente ejercicio.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:44.

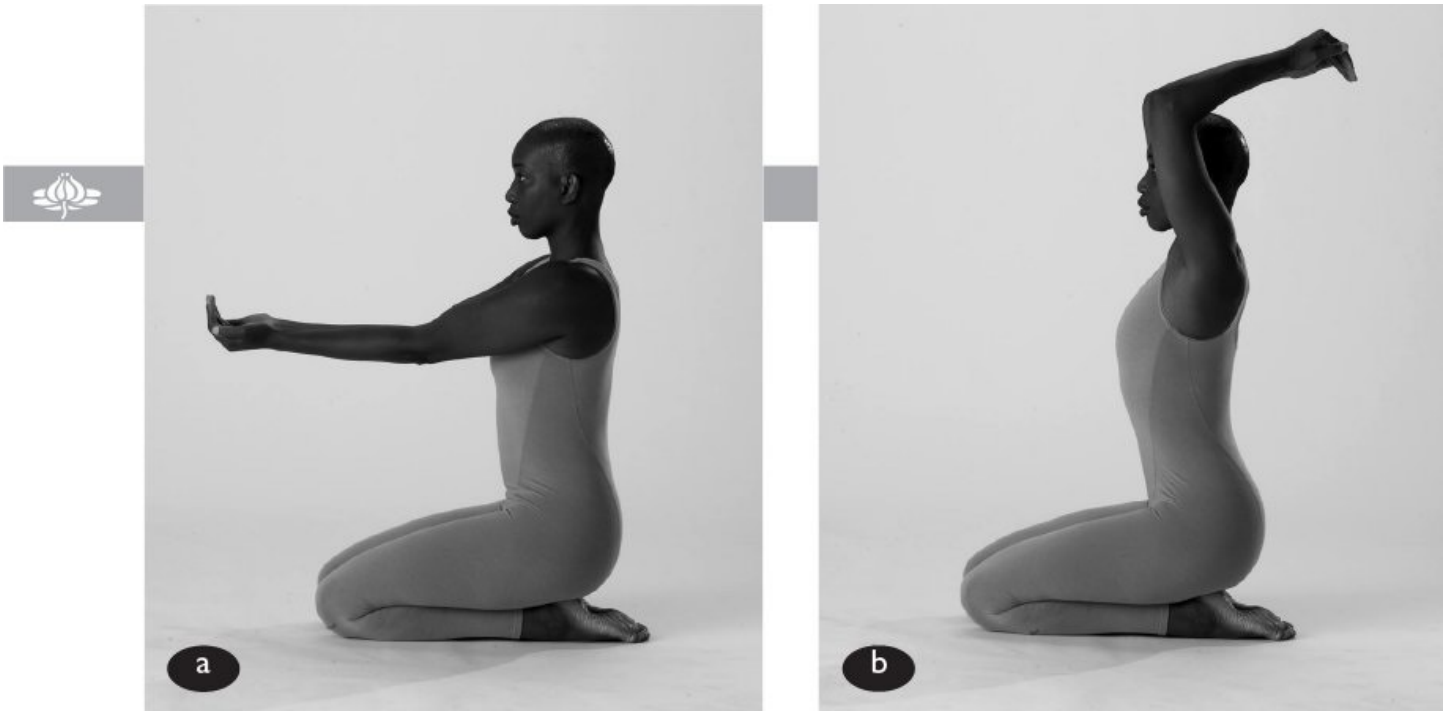


Figura 21.3

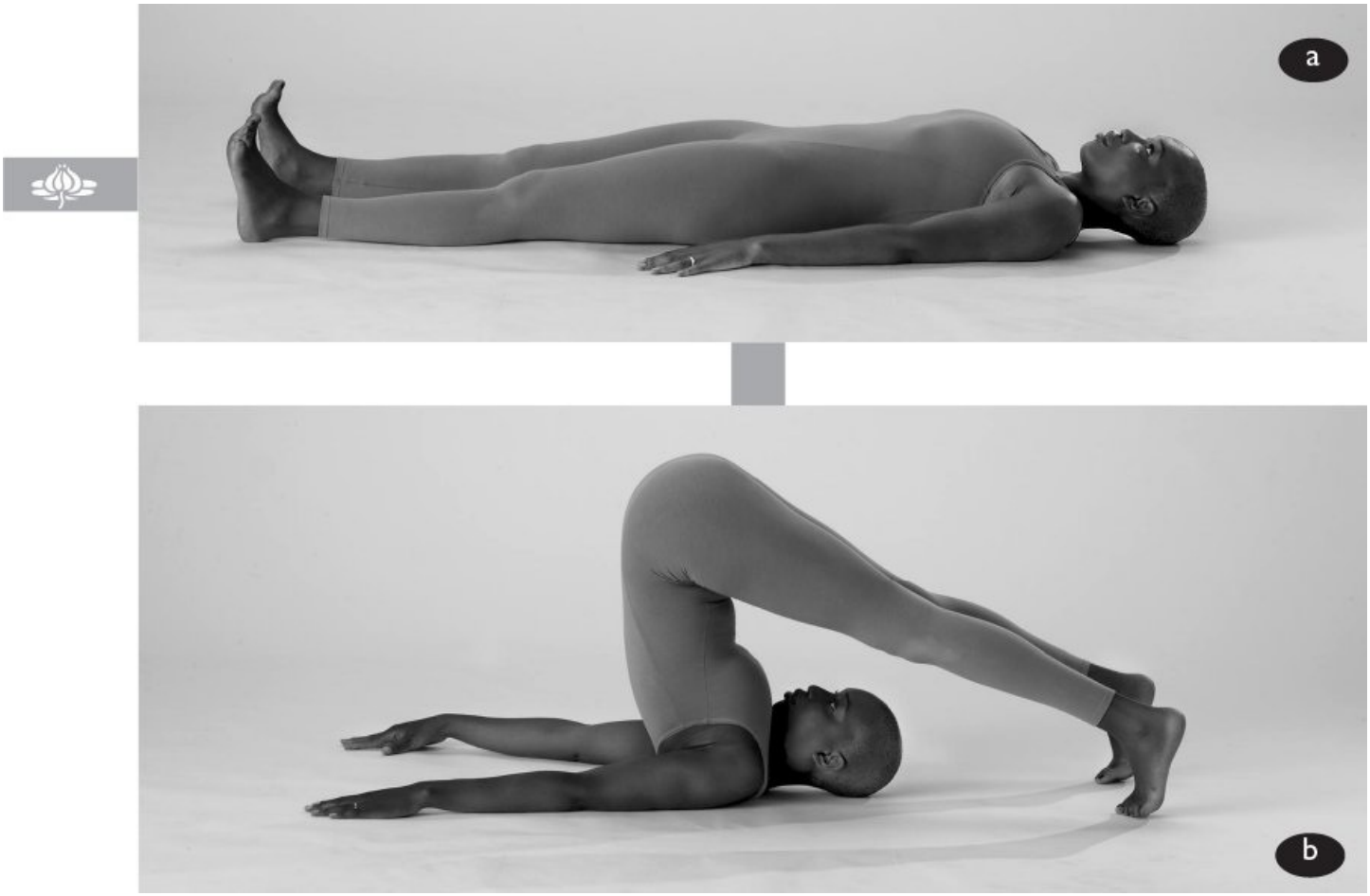


Figura 21.4

EJERCICIO #4. **Dos minutos.** Túmbate boca arriba con los brazos a los lados y las palmas de

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:44.

las manos hacia abajo (figura 21.4a). Aprieta la zona del ombligo y presiona la parte inferior de la columna contra el suelo para que el movimiento comience con la respiración, inspira y, al mismo tiempo, sube las piernas para ponerlas en la postura del arado (figura 21.4b). Utiliza los músculos abdominales para iniciar los movimientos. Continúa moviéndote hacia delante y hacia atrás entre la posición acostada y la postura del arado durante dos minutos, coordinando tus movimientos con tu respiración. Cómo te mueves y respiras en esta posición depende de tu capacidad. Si tienes unos músculos abdominales fuertes y buena flexibilidad, puedes completar todo el ciclo en una respiración, inspirando al subir y espirando al bajar. Pero si estás empezando, quizá necesites inspirar al levantar las piernas, espirar al poner los pies en el suelo por detrás, inspirar de nuevo para volver a subir las piernas y espirar al poner los pies en el suelo por delante.



Shanti Shanti Kaur dice que, como hacer la postura del arado de este modo supone un desafío para los músculos de la parte inferior de la espalda y los abdominales, a veces sugiere que los alumnos se pongan las manos bajo las caderas o en la parte inferior de la espalda o que pongan una manta enrollada para apoyarse y hacer que el ejercicio sea más fácil y menos tenso para la espalda. Aunque se supone que hay que hacerlo con las piernas estiradas, muchos alumnos flexionan las piernas a la altura de las orejas en la postura del arado para estar cómodos, lo cual está bien.También se puede hacer el ejercicio siguiendo las fases descritas anteriormente. Divídelo en dos respiraciones y podrás hacerlo correctamente.

EJERCICIO #5. **Tres minutos y medio.** Túmbate boca arriba y colócate las manos debajo del cuello, con los codos apuntando hacia arriba. No entrelaces los dedos, pero deja que se toquen en el centro del cuello o pon unos encima de otros. Separa los talones alrededor de 30 centímetros. Inspira, presiona firmemente con los talones contra el suelo y levanta el ombligo hacia arriba, como si estuvieras intentando tocar el techo con él, elevando sólo la zona de los muslos y la caja torácica (figura 21.5). Espira y baja la espalda. Repite este ejercicio durante tres minutos y medio.

Aunque el manual oficial del kundalini dice que las rodillas han de permanecer estiradas en este ejercicio, Shanti Shanti Kaur dice que ha visto a muy poca gente que pueda realizar este ejercicio como en las ilustraciones del manual. En la vida real, muchas personas necesitan doblar las rodillas para aguantar si no quieren arriesgarse a dañarse la espalda. “Yogi Bhajan era una persona muy pragmática”, explica. “No quería que nadie hiciera nada que no le hiciera bien.” Así que, esfuérzate todo lo que puedas y no te preocupes por hacerlo perfectamente.

EJERCICIO #6. **Un minuto.** Sigue tumbado boca arriba. Mantén las rodillas estiradas, sube las piernas y agárrate los dedos de los pies con las manos (figura 21.6). Respira por la boca y mantén la respiración en la parte posterior de la garganta, siendo las inspiraciones y las espiraciones de igual duración. Respira lo más lenta y profundamente que puedas, aunque sea difícil hacerlo con la boca abierta. Mantén la posición durante un minuto.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:44.

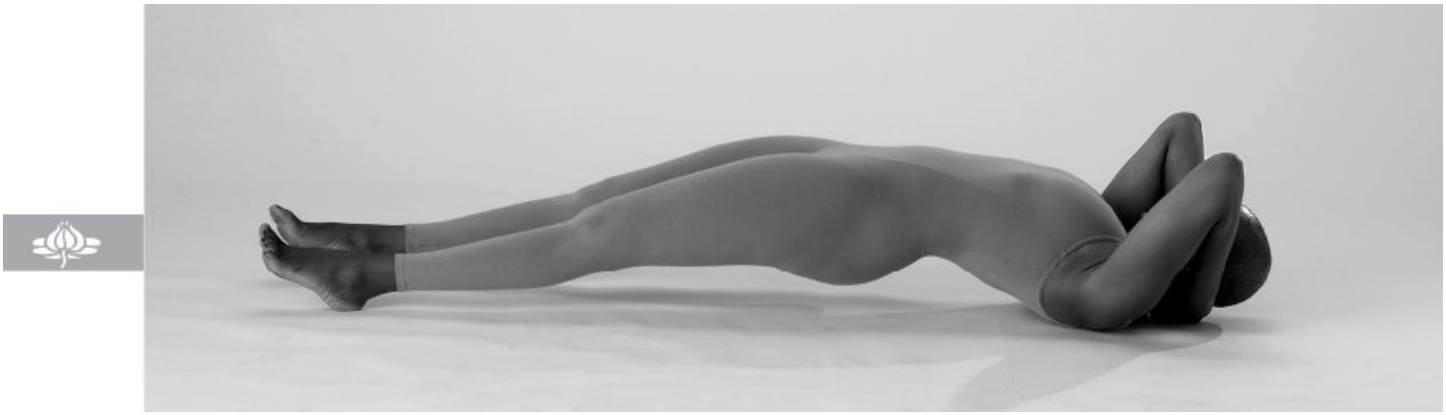


Figura 21.5

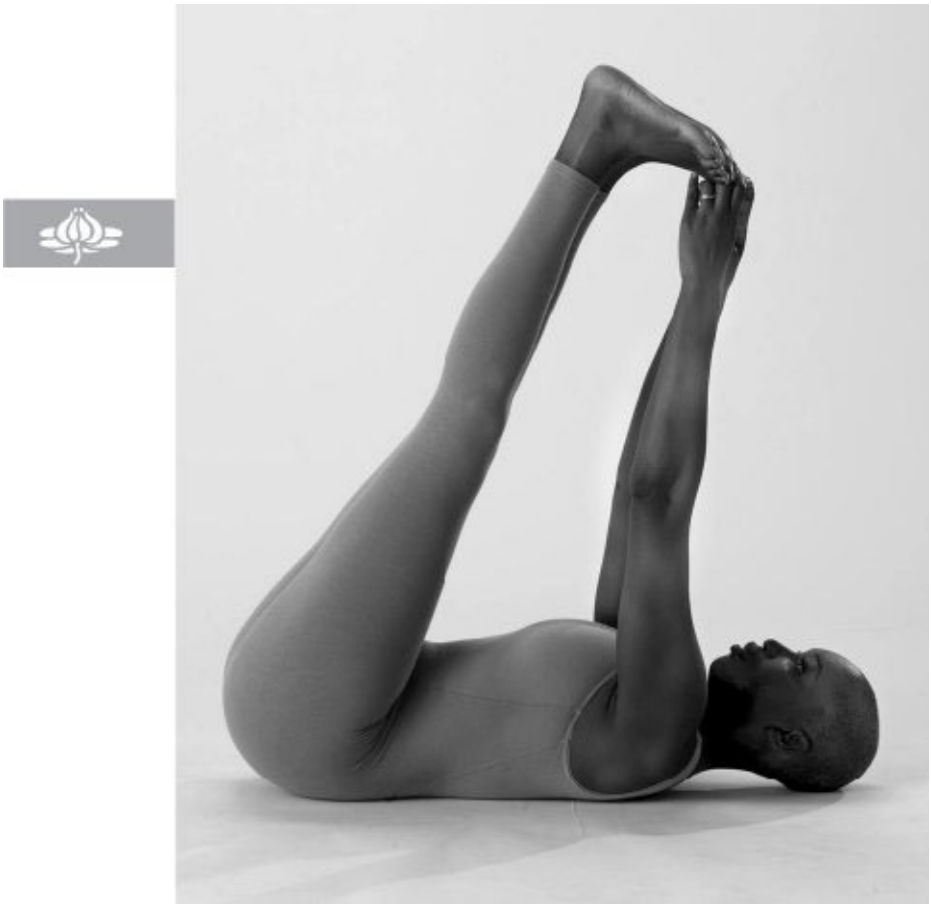


Figura 21.6

Una vez más, el manual del kundalini especifica que las piernas estén estiradas, pero Shanti Shanti Kaur dice que muchos alumnos tienen que flexionar ligeramente las rodillas. Otra alternativa consiste en agarrarse los tobillos o las piernas en lugar de los pies.

EJERCICIO #7. **Once minutos.** Comienza arrodillado con las rodillas ligeramente separadas y los empeines de los pies en el suelo. Deja caer la frente al suelo y baja los glúteos sobre la parte posterior de los tobillos. Pon los brazos a los lados del cuerpo con las palmas de las manos giradas hacia arriba (figura 21.7). Puedes ponerte una almohada bajo la frente o una manta enrollada en los talones para apoyarte y estar más cómodo. Mantén esta posición

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:44.

durante once minutos, respirando lenta y profundamente y relajándote plenamente.



Figura 21.7

Según Shanti Shanti Kaur, el objetivo de esta postura, comúnmente conocida como la postura del niño, “es alargar la columna, que la energía se mueva con el flujo de los chackras por la columna, relajarse profundamente y sentirse muy seguro”. Ella hace a sus alumnos adoptar la postura del niño mientras escuchan una grabación llamada “Naad” de Sangeet Kaur. Si no tienes el CD, escucha cualquier música que te resulte relajante o concéntrate en tu respiración.

EJERCICIO #8. **Cinco minutos.** Siéntate en una posición cómoda y cruza las palmas de las manos en el centro del pecho, con la palma izquierda dentro y la derecha encima de la izquierda (figura 21.8). Si te has puesto el “Naad”, cántalo durante cinco minutos. Si no, continúa escuchando la música relajante que hayas escogido o respirando lenta y profundamente. Acaba el ejercicio con una inspiración profunda y completa la espiración.

EJERCICIO #9. **POSTURA DEL CADÁVER (savasana), entre 11 y 21 minutos.** Tras completar el kriya, túmbate boca arriba con los brazos y las piernas a una distancia cómoda del cuerpo. Cierra los ojos y relájate (figura 21.9).

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:44.

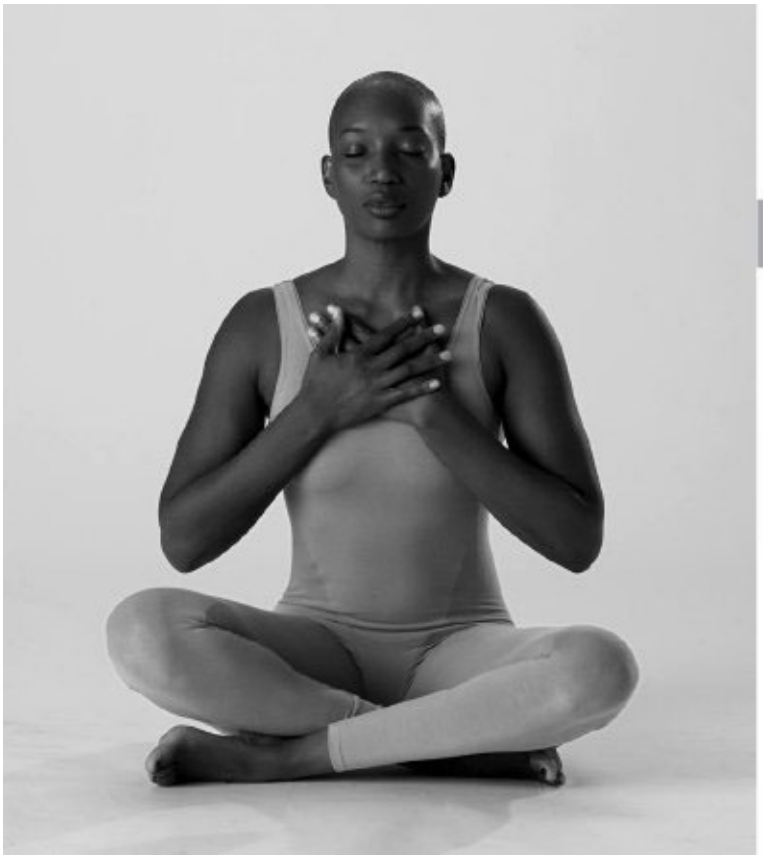


Figura 21.8



Figura 21.9

Tras la relajación final, Shanti Shanti Kaur le decía a Jeremy que hiciera una práctica de meditación llamada “el Sol Interior”. Se dice que facilita la capacidad del sistema inmune de luchar contra los virus.

EJERCICIO #10. **MEDITACIÓN DEL SOL INTERIOR, entre 3 y 15 minutos.** Para retener el calor generado por la práctica de esta meditación de respiración, Shanti Shanti Kaur recomienda cubrirse la cabeza con una bufanda o un sombrero hecho de fibras naturales para practicar. Siéntate en una posición cómoda con las piernas cruzadas. Flexiona el brazo izquierdo y levanta la mano a la altura del hombro, con la palma hacia delante. Junta las puntas de los dedos anular y pulgar. Cierra el puño de la mano derecha, estira el dedo índice y úsalo

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:44.

para bloquear el orificio derecho de la nariz (figura 21.10). Comienza a respirar rítmicamente por el orificio izquierdo como en el ejercicio #2, lo que Shanti Shanti Kaur llama “el ritmo de los latidos”, aproximadamente una respiración por segundo. Tienes que sentir el ombligo meterse hacia dentro y levantarse ligeramente en cada espiración. Para establecer el ritmo adecuado, puedes hacer esta respiración con una grabación de mantras como “Sat Nam Wahe Guru”, de Singh Kaur, o “Angel’s Waltz”, de Sada Sat Kaur, o puedes hacerla sin acompañamiento. Continúa durante tres minutos y ve aumentando hasta llegar a un máximo de 15 minutos.



Figura 21.10

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:44.



Figura 21.11

Para acabar el ejercicio, inspira profundamente. Contén la respiración, pero ten cuidado y no la fuerces. Junta las manos y entrelaza los dedos, con los pulgares arriba, y coloca las palmas por delante de la parte superior del pecho, entre la garganta y el centro del corazón, a entre 15 y 20 centímetros de ti (figura 21.11). Estira los dedos con fuerza y resiste al mismo tiempo la tensión. Después de entre 15 y 20 segundos, espira y libera la tensión. Repítelo tres veces más. Según explica Shanti Shanti Kaur, “Yogi Bhajan dice que esto sella los efectos de la meditación”.

OTRAS IDEAS DEL YOGA

En el yoga de Iyengar, los profesores suelen prescribir una serie de inversiones con apoyo y otras posturas de restauración a las personas con VIH, especialmente a aquellas que están débiles y cansadas (ver capítulo 3). Una secuencia típica puede incluir: la postura del perro mirando hacia abajo con apoyo (adho mukha svanasana), la postura sobre la cabeza con apoyo (sirsasana), que se puede hacer contra la pared, colgando de una cuerda o entre dos sillas, la postura sobre los hombros con una silla (salamba sarvangasana), la postura del medio arado con apoyo (ardha halazana), la postura del puente (setu bandha sarvangasana) con dos apoyos y la postura con las piernas apoyadas en la pared (viparita karani). Si quieres más información sobre estas inversiones, consulta los capítulos 3, 15, 18 y 25. Los profesores del yoga de Iyengar creen que es esencial que el alumno con VIH nunca fuerce ninguna postura. Si hacer un simple régimen de restauración causa fatiga, el alumno debe

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:44.

descansar en la postura del niño o en la del cadáver antes de acabar la práctica. Los que tienen VIH y se sienten bien pueden hacer prácticas normales enérgicas equilibradas con mucho trabajo de restauración.

Un enfoque holístico sobre el VIH / SIDA

* Los cambios alimentarios pueden mejorar el funcionamiento del sistema inmune. Una dieta rica en antioxidantes naturales y otros fitoquímicos sanos que se encuentran en las verduras, las frutas, los cereales enteros, las legumbres y otros alimentos completos es ideal. Los alimentos muy procesados pueden en realidad minar la función inmune.

* Beber té, especialmente té verde, parece ser bueno para la inmunidad.

* Dormir las horas adecuadas y hacer ejercicio aeróbico con regularidad como caminar a paso ligero puede reforzar la función inmune. Demasiado ejercicio, sin embargo –por ejemplo, correr maratones o hacer intensos entrenamientos en el gimnasio–, puede debilitar la inmunidad.

* Aunque es poco probable que las vitaminas aporten los mismos beneficios que una dieta equilibrada, en un estudio se descubrió que tomar un suplemento multivitamínico podía tener relación con un recuento de células T significativamente superior y cargas virales significativamente inferiores.

* El tratamiento con el suplemento de la coenzima Q10 parece ser beneficioso para personas sin síntomas de VIH, así como para aquellos que sufran el efecto secundario de la medicación de la mala distribución de la grasa (lipodistrofia).

* La marihuana parece ayudar con la neuropatía periférica, un trastorno nervioso doloroso marcado por sensaciones anormales en los pies y, a veces, en las manos. En la mayoría de los países es ilegal usar esta planta medicinalmente. Esta hierba también parece ser útil para el síndrome de inanición, marcado por una grave pérdida de peso, porque estimula el apetito.

* Los antiguos sistemas de curación como el ayurveda y la medicina tradicional china parecen ser útiles en el tratamiento de personas con VIH / SIDA. La acupuntura puede ayudar a estimular la producción de células T. Los remedios herbales del ayurveda y la medicina tradicional china pueden reducir los efectos secundarios de las medicinas convencionales, pero es mejor consultar a un experto antes de automedicarse.

* Los masajes y otras técnicas manuales son relajantes y pueden tener otros beneficios saludables.

* El reiki, en el que se realizan toques ligeros diseñados para cambiar los “canales de energía” del cuerpo, puede reducir los niveles de dolor y ansiedad.

* En un estudio se descubrió que escribir un diario sobre acontecimientos con carga emocional de nuestras vidas aumenta el recuento de CD_4. Consulta la página 157 para saber más sobre esta práctica.

* La terapia cognitiva conductual enseña estrategias de superación y combate actitudes disfuncionales que pueden contribuir al sufrimiento. También existen estudios que sugieren que puede tener efectos beneficiosos sobre la función inmune.



Muchas personas como Dolores, la mujer con VIH cuya historia aparece al principio de este libro, pueden sentirse incómodas al revelar que tienen el virus a sus profesores a los que no les preocupe su confidencialidad. Eso no es bueno porque, al no saberlo, el profesor no puede ajustar la práctica en función de esa enfermedad. Si prefieres no contar que tienes el VIH u otra enfermedad a tu profesor, tienes que asumir una mayor responsabilidad por hacer cosas que podrían afectar negativamente a tu salud. Presta atención a cualquier señal, como una respiración tensa, que puede significar que una práctica en

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:44.

particular no es buena para ti.

Contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones

Las personas con VIH son muy variadas, pueden no mostrar síntomas y pueden estar gravemente debilitadas, y la práctica del yoga apropiada para estas personas varía en consonancia con ello. Desde la llegada de la terapia médica efectiva, la mayoría son como Jeremy cuando comenzó a trabajar con Shanti Shanti Kaur –fuertes, enérgicos y capaces de hacer prácticas vigorosas sin problemas. Pero la práctica puede ajustarse si es necesario.

Las prácticas contraindicadas las determina principalmente el nivel general de acondicionamiento, fuerza y energía del alumno o las infecciones oportunistas específicas o complicaciones de su enfermedad. Puede que las personas que han sufrido recientemente una neumonía, por ejemplo, tengan que evitar extensiones intensas o pranayamas vigorosas que pueden irritar el tejido pulmonar. Como el VIH puede provocar infecciones en la retina –retinitis por citomegalovirus (CMV)–, es aconsejable que las personas con un sistema inmune significativamente debilitado acudan a un oftalmólogo antes de hacer inversiones u otras prácticas en las que se eleve la presión en los ojos.

Muchas personas con VIH tratan con los efectos secundarios de la medicación, lo cual puede requerir ajustes en la práctica. Entre los efectos secundarios que Shanti Shanti Kaur suele ver están la fatiga, los dolores de cabeza, las náuseas y todos los que ella relaciona con la toxicidad del hígado de muchos medicamentos. En estas situaciones, ella suele realizar kriyas más suaves o reducir la duración de los ejercicios. Ella opina que las prácticas diseñadas para crear energía (prana) sin poner a prueba al alumno –la idea que se oculta tras las prácticas que prescribió a Jeremy– son especialmente útiles para estos problemas.

Otro efecto secundario común relacionado con la medicación que Shanti Shanti Kaur ve es el dolor en las articulaciones, a menudo en las rodillas, los hombros y los codos. Ella hace los ajustes necesarios para que la práctica sea cómoda para el alumno. También ajusta la práctica para luchar contra el problema de mala distribución de la grasa que sufría Dolores como resultado de su medicación para el VIH, normalmente con mantas u otras cosas para apoyar los huesos y las articulaciones. Sin embargo, según su experiencia, como mejor pueden reducirse (o estabilizarse) los síntomas es ajustando el régimen de medicación, para lo que sugiere que sus alumnos hablen con sus médicos sobre posibles cambios en su medicación.

OTRAS IDEAS DEL YOGA

Para estimular el timo, un órgano importante en la función inmune, el Dr. Pandit Rajmani Tigunait, jefe espiritual del Instituto Himalayo, recomienda dos prácticas respiratorias, la ujjayi y la bhramari (las instrucciones están en el capítulo 1). También sugiere la meditación centrada en “el hueco de la garganta”, una práctica descrita por Pantajali en su *Yoga Sutras*. Todas estas prácticas son muy seguras y prácticamente todo el mundo puede hacerlas, incluidos aquellos que no tienen la suficiente fuerza para practicar asanas o pranayamas más enérgicas.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:44.

Como las personas con poca inmunidad pueden tener un mayor riesgo de que un compañero de clase les contagie algo, yo aconsejo a los alumnos con VIH que traigan sus propias esterillas. No obstante, los demás alumnos no tienen que protegerse de los alumnos con VIH. El contacto casual no contagia el VIH –de hecho, el VIH es mucho menos contagioso que la gripe, la hepatitis B y otros virus comunes.

Jeremy llamó a Shanti Shanti Kaur una semana después de su conferencia. Fue el principio de una larga relación alumno profesor. Shanti Shanti Kaur dice de Jeremy que "era un alumno estupendo. Aprendía muy rápido. Estaba muy conectado a su 'fisicalidad'. Sentía las cosas. También era muy sutil. Podía sentir cambios en su cuerpo, podía sentir cambios en su energía, podía sentir cambios en su humor rápidamente. Eso era algo muy satisfactorio y gratificante para él y, además, lo motivaba". Sólo hicieron falta un par de clases para establecer las bases y "a partir de ahí, sólo había que profundizar". Jeremy demostró ser no sólo un alumno con talento, sino además, según Shanti Shanti Kaur, increíblemente disciplinado. "Era muy constante y riguroso con su propia práctica y no permitía que nadie lo sacara de ella."

La dedicación de Jeremy a la práctica del yoga parece haber dado resultados en cuanto a su salud y su bienestar. A medida que continuaban trabajando juntos, según Shanti Shanti Kaur, tenía menos ansiedad, así como "menos depresión, más energía y más resistencia". El yoga no aumentó su recuento de células T, pero sí es cierto que redujo las infecciones oportunistas de Jeremy. Por ejemplo, tras comenzar a practicar yoga, sus aftas bucales desaparecieron. También sufría menos fiebres. Fueron necesarios tres meses para que desapareciera todo, y no volvió hasta el último año de su vida. Desde 1987 hasta 1994, casi no mostró síntomas. Con un kriya o una técnica de respiración "lo cortaba todo de raíz", dice Shanti Shanti Kaur. Si tenía fiebre o una infección leve, hacía prácticas menos ambiciosas y más breves. "Era un reto para él porque quería hacerlo todo, pero también aprendió a medir sus pasos."

Parecía que la práctica del yoga de Jeremy, además de minimizar sus síntomas y mejorar enormemente su calidad de vida, aumentaba su duración. Según un artículo de *Patient Care*, antes del uso de regímenes de medicamentos altamente activos, las personas con un bajo recuento de CD $_4$como Jeremy sobrevivían una media de sólo dos o tres años. Sin embargo, Jeremy sobrevivió, y hasta prosperó, durante al menos siete años antes de comenzar a empeorar.

Cuando Jeremy enfermó y empezó a mostrar síntomas en el último año de su vida, Shanti Shanti Kaur modificó su práctica de yoga. "Hacíamos cosas diferentes porque necesitaba más apoyo, más comodidad. Le resultaba muy difícil, como uno puede imaginar, ver que su cuerpo no respondía como antes." Ella lo vio a menudo durante sus últimos días. "Hacíamos ejercicios de respiración y otras cosas que podía hacer en la cama. A veces, sólo hablábamos y meditábamos." Shanti Shanti Kaur ayudaba a Jeremy con la relajación guiada a través de las líneas del yoga nidra (ver páginas 60 y 61) mientras él descansaba en savasana en la cama. El objetivo, según ella, era reducir el estrés y la ansiedad para aumentar su vitalidad y fomentar "una profunda conexión consigo mismo" para que pudiera afrontar lo que estaba pasando y lo que fuera a venir.

En su trabajo con personas con enfermedades fatales, Shanti Shanti Kaur habla de forma muy explícita sobre la muerte. "Utilizamos técnicas del yoga que se emplean tradicionalmente

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:44.

para romper con el miedo, y la primera clave es la respiración. Queremos que las personas se adentren y estén más conectadas a sus experiencias y aprendan a afrontarlas sin miedo. Queremos que las personas sean conscientes, vean con claridad y sientan calma. Y luego, si mejoran, podrán vivir de otro modo a como lo hacían antes de su diagnóstico. También pueden afrontar la muerte, y hacerlo de una forma bonita."

Shanti Shanti Kaur visitó a Jeremy cuando estaba hospitalizado varias veces en sus meses finales. "Cantábamos con regularidad, a él le encantaba. Le ayudaba a regular su respiración, lo calmaba y creaba movimientos internos en una fase en la que no podía moverse mucho." En algunas ocasiones, ella estaba presente junto a la cama cuando le dolía o sentía ansiedad a causa de los procedimientos médicos. "Hacíamos ejercicios de respiración e imaginería, y se relajaba tanto que hablaba durante los procedimientos, lo cual sorprendía a los médicos."

Jeremy al final murió por las complicaciones de su linfoma (un tipo de cáncer). Menos de dos horas antes de morir, en casa, llamó a Shanti Shanti Kaur y le dejó un mensaje en su buzón de voz. "Sólo llamaba para decir que te he dejado unas cosas. Estoy preparado para marcharme." Terminó el mensaje con un "Sat nam". Shanti Shanti Kaur dice que "como todo lo que hizo, se preparó meticulosamente para su partida". Tomó decisiones sobre quién se quedaría algunas de sus pertenencias, incluido un rosal que le había regalado su querida madre. Cuando Shanti Shanti Kaur llegó a su casa unas horas después de que Jeremy hubiera muerto, su compañero, Mark, había preparado la planta para que pudiera llevársela. Mark también le dio una pieza de arte que Jeremy le había dejado, un collar que todavía cuelga de la pared de su oficina. "Jeremy era muy, muy meticuloso. Sabía que iba a morir y se preparó para ello materialmente y en su interior."

Durante las últimas horas de Jeremy, Mark y un amigo de ambos se sentaron con él, le cogieron las manos y cantaron algunos de sus cantos del yoga favoritos. Shanti Shanti Kaur describe su muerte como consciente y pacífica. "No se resistió", dice. Si se observa el paso de Jeremy desde una perspectiva mitológica, es el que daría un héroe. "Algunas personas luchan, patalean y gritan. Hacen lo posible por prolongar las cosas. No digo que no sea una opción adecuada, pero no fue la ruta por la que optó Jeremy. No luchó por su vida y su salud, sino que, en cierto punto, dijo que se había dado cuenta de que las opciones no eran las que quería. Así que, con mucha paz, decidió prepararse para lo que pudiera pasar."

Con la llegada de la terapia antirretroviral altamente activa, un porcentaje mucho menor que el de antes de pacientes con VIH de Occidente muere a causa de esta enfermedad. Actualmente, mucha gente vive con el virus más tiempo que con otras enfermedades crónicas. Sin embargo, el trabajo que Shanti Shanti Kaur hace con sus alumnos con VIH es muy similar al que hacía con Jeremy, incluido el mismo kriya y la meditación que aquí se describen. Entonces y ahora, se centra en la vida, no en la muerte. No importa el estado de su salud, Shanti Shanti Kaur les dice a sus pacientes que sus vidas son "especiales y sagradas y tienen un sentido", y que así deben vivirlas.

"Trabajamos con personas que se crean un sentido del futuro. Se involucran en la escuela y aclaran sus relaciones. Dejan las drogas y el alcohol. Creo que esta actitud tiene mucho que ver con lo bien que lo hacen y con por qué viven más de lo que todos esperan." Algunos de los primeros pacientes con los que trabajó Shanti Shanti Kaur continúan mejorando hoy día.

Aunque la muerte de Jeremy se produjo antes de que la terapia con medicación efectiva

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:44.

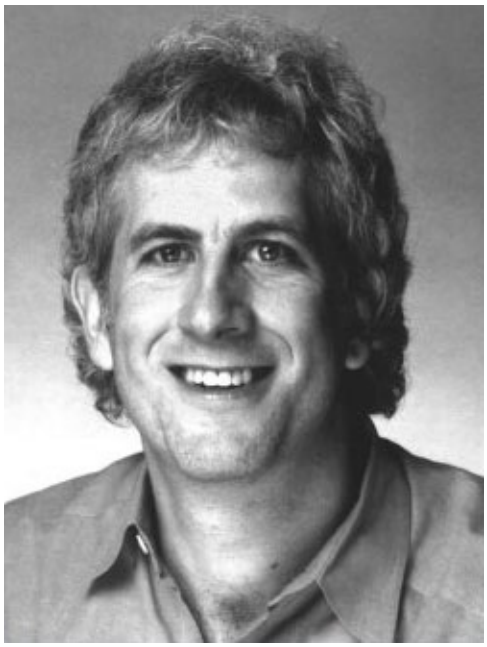
para el SIDA estuviera disponible, lo cual en muchos casos ya no es normal, Shanti Shanti Kaur y yo decidimos incluirlo en este capítulo porque pensamos que podría ilustrar muchas áreas importantes, entre otras, el enfoque del yoga en cuanto a la vida, así como a la muerte siguiendo el ejemplo de Jeremy.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:54:44.

ESTERILIDAD

La madre de John Friend lo introdujo en el mundo del yoga cuando era niño leyéndole un libro en el que se hablaba sobre los yoghis y sus poderes sobrenaturales. “Mi madre fue mi mayor mentora y la principal guía de mi vida”, dice John. “Creía que cuando se vive en contacto con la naturaleza, pueden ocurrir cosas buenas.” También animó a John en cada paso. “Cuando comencé a practicar asanas a los trece años, ella decía ‘Puedes hacer el pino’. Lo hicimos en la puerta de casa y ella me animaba ‘Te lo dije’, decía. Eso me aportó una perspectiva muy positiva hacia la vida y ahora, cuando la gente con problemas de esterilidad viene a verme, pienso ‘Hagamos lo que podamos y a ver qué pasa’. Aunque los médicos digan que una mujer no puede quedarse embarazada, yo intento abrir mi mente hacia sus cambios. Mi madre fue un gran ejemplo de ese tipo de pensamientos.” John estudió varios estilos de yoga a lo largo de los años y, antes de fundar el anusara yoga en 1997, se tituló como profesor del yoga de Iyengar. El anusara combina la concentración orientada a la alineación del yoga de Iyengar con una filosofía de la vida modelada por el tantra (ver capítulo 6). Ha sido profesor de yoga desde 1980. Enseña en la zona de Houston, Texas, y en todo el mundo.



Cuando Ilana Boss Markowitz conoció a John Friend en el taller de yoga que impartió cerca de su casa en Tucson en 1996, llevaba intentando quedarse embarazada dos años. Tenía 34 años. Ella y su marido se habían sometido a numerosas pruebas y ninguna de ellas reveló el motivo de sus dificultades. El “diagnóstico” fue “esterilidad inexplicable”.

Ella probó los medicamentos para la fertilidad Clomed y Perganol durante algunos ciclos sin éxito. Todo el proceso le estaba haciendo tocar fondo. “Cualquiera que haya

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:31:13.

experimentado la esterilidad diría que es la montaña rusa más perpetua y agotadora, porque en todos los ciclos se siente esperanza y excitación y una cree que se va a quedar embarazada, y al final llega el último golpe", dice. "Ya no era tan feliz. Me mostraba menos dispuesta en la intimidad con mi marido. Estaba obsesionada. Sólo respiraba por ello. Era horrible."

En apariencia, su vida iba bien. "Tenía un trabajo sorprendente", dice. "Era directora de un programa residencial que había creado para mujeres y sus hijos. Las mujeres se recuperaban del abuso de drogas y alcohol. Contaba con un presupuesto federal de un millón de dólares y 21 personas en mi plantilla." Trabajaba 60 horas a la semana en el programa y viajaba ofreciendo conferencias.

Durante el taller de un fin de semana al que asistió Ilana, John enseñó muchas cosas sobre los bandas, cerraduras del yoga, y se sintió perdida. La mula bandha, cerradura de raíz, en la que se levanta sutilmente la pelvis del suelo, le resultó especialmente desconcertante. Durante el fin de semana, en particular cuando John enseñó la postura del zapatero, Ilana sintió que "la energía se había quedado atrapada" en su pelvis. Se acercó a John después de la última clase y le dijo que había intentado concebir y que sentía que su dificultad para acceder a la mula bandha podía tener relación con su problema. Él le dijo que estaba trabajando con mujeres con problemas de esterilidad y que podía trabajar con ella. "De repente", dice ella, "sentí que todo mi cuerpo se relajaba. Es como cuando estás enfermo y vas a un médico que al final te dice 'Puedo tratarte'". Entendía que John no le ofrecía ninguna garantía, pero sus deseos de intentarlo le daban mucha esperanza. Cuando John se iba de la ciudad al final del taller, fijaron una cita para hablar por teléfono poco después. Al final tuvieron dos sesiones telefónicas con una semana de por medio.

Información general sobre la esterilidad

Cuatro de cada cinco mujeres en edad fértil se quedan embarazadas durante el primer año de intentar concebir, aunque la fertilidad disminuye a medida que la mujer envejece. Si pasados uno o dos años la mujer no se queda embarazada, tanto ella como el hombre han de evaluar su esterilidad, ya que cualquiera de los dos podría contribuir al problema. Como la calidad y la cantidad de los óvulos de una mujer disminuyen con los años, cuanto más espere una mujer a quedarse embarazada, menos probabilidades tendrá. Por este motivo, las mujeres mayores de 35 años que tienen problemas para quedarse embarazadas tienen que consultar a un especialista antes que las mujeres más jóvenes. Además de la disminución de la fertilidad a causa del paso de los años, otras razones de esterilidad femenina son las anormalidades congénitas, los restos de infecciones pélvicas anteriores, problemas en el sistema inmune –que pueden provocar que se creen anticuerpos contra el esperma–, la endometriosis –el crecimiento de tejido uterino en la cavidad abdominal y otras ubicaciones– y la ovulación irregular o nula.

La esterilidad masculina se relaciona con diversos factores. Algunos hombres producen menos espermatozoides, espermatozoides que no nadan bien o ambas cosas, lo cual disminuye las posibilidades de concebir. El tabaco y el alcohol, así como la exposición a pesticidas, se han visto implicados en los recuentos bajos de espermatozoides, y se sabe que los hombres

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:31:13.

que viven en zonas rurales en las que se usan muchos pesticidas agrícolas muestran índices más altos de esterilidad. Los espermatozoides son extremadamente sensibles a las altas temperaturas, razón por la cual el escroto cuelga bajo la cavidad abdominal –donde el ambiente es demasiado cálido para la producción de espermatozoides. Un varicocele, un conjunto de venas varicosas del escroto, puede reducir la fertilidad porque la sangre de las venas eleva le temperatura de los testículos, donde se produce el esperma. También existen pruebas de que los hombres mayores de 40 años son menos fértiles.



Existen pruebas de que hay un mayor índice de defectos de nacimiento en los bebés concebidos con intervenciones de alta tecnología, incluida la fecundación *in vitro* –alrededor de un 9% frente al 4,2% de las concepciones naturales, según un estudio de la *New England Journal of Medicine*. Los autores escribieron que "los niños concebidos con el uso de tecnologías de reproducción asistida tenían más probabilidades que los concebidos de forma natural de sufrir defectos importantes y trastornos cromosómicos y musculoesqueléticos". Una reciente investigación sistemática con 28 estudios similares reveló que los procedimientos como la fecundación *in vitro* (FIV) y las inyecciones intracitoplásmicas de espermatozoides (ICSI, por sus siglas en inglés) tenían relación con un riesgo de aumento estadísticamente significativo de entre el 30 y el 40% de defectos de nacimiento. Si no sólo se consideran estos riesgos, sino además los costes, las molestias y las complicaciones que suponen estos procedimientos de fecundación, el riesgo de embarazos múltiples no deseados y la seguridad a largo plazo de las mujeres que se someten a terapias hormonales, existen ventajas al optar por rutas más naturales siempre que sea posible.

Los enfoques médicos convencionales en cuanto a la esterilidad incluyen medicamentos que inducen a la ovulación, cirugía para corregir problemas anatómicos del hombre, la mujer o ambos, inseminación artificial o fecundación *in vitro*.

Cómo funciona el yoga

La reducción del estrés es una de las principales formas en que el yoga puede ayudar a aumentar la fertilidad. Tiene sentido desde un punto de vista evolutivo que una mujer con mucho estrés no sea tan fértil. Si está luchando por su supervivencia, probablemente sea mejor no tener que comer por dos. Un modo que tiene el cuerpo de responder al estrés consiste en disminuir el flujo sanguíneo por los órganos pélvicos, de modo que la sangre pueda surtir otras zonas esenciales para luchar o correr. El yoga puede invertir algunos de los efectos del estrés disminuyendo la actividad del sistema nervioso simpático y elevando la actividad del sistema nervioso parasimpático, que controla las funciones internas, incluidos los órganos reproductores (ver capítulo 3).

El estrés prolongado también puede afectar directamente al ciclo menstrual. Los niveles elevados de la hormona del estrés cortisol pueden hacer que desaparezca la menstruación y hasta interferir en la liberación de óvulos desde los ovarios. El estrés también puede provocar un mayor riesgo de aborto. Un estudio reveló que el índice de abortos era un 50% mayor entre mujeres que habían sufrido estrés durante el embarazo. Es recomendable tomar medidas contra el estrés, incluido el yoga, durante el embarazo. Como no todas las prácticas del yoga son apropiadas durante el embarazo (ver capítulo 5), hay que asegurarse de trabajar con un profesor que tenga experiencia.

Como el estrés puede desempeñar un papel muy importante en la esterilidad –contribuyendo

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:31:13.

tanto al problema como a la reacción ante él–, la reducción del estrés puede ayudar sin importar la causa (ver capítulo 3). El yoga y otros enfoques del estrés pueden aportar una alternativa a los métodos de concepción de alta tecnología, pero también se puede aumentar el índice de éxito de estos procedimientos mejorando el aporte de sangre, disminuyendo el índice de abortos, etc. Aparte de los resultados, el yoga puede mejorar la calidad de vida durante los tratamientos de fertilidad.

Los yoghis creen que es posible aprender a relajar los órganos pélvicos y liberar la tensión muscular, y que eso puede aumentar el flujo sanguíneo. Diversas prácticas del yoga pueden enseñarnos a tomar conciencia de esta zona, notar los patrones de la contracción muscular y trabajar sistemáticamente para crear espacio en la región. Por tanto, estas ideas son esenciales en el enfoque de John sobre la esterilidad.

El yoga enseña que algunas partes de la vida se escapan de nuestro control y que puede ayudar a las mujeres que luchan contra la esterilidad a reconocer y aceptar esa realidad. Esto no significa que se deba dejar de intentarlo. Lo apropiado es hacer lo que se pueda para cambiar la situación, pero abandonar la idea de que se puede controlar el resultado. Esto puede ayudar a reducir los niveles de estrés, lo cual, paradójicamente, aumenta las probabilidades de concebir. El yoga también anima a observar nuestras actitudes. Muchas personas creen que si tuvieran algo que les falta, en este caso un bebé, serían felices. Sin embargo, el yoga enseña que la felicidad sólo se puede encontrar en uno mismo. Si no necesitas tener un bebé para sentirte bien, probablemente no sólo tengas más posibilidades de tenerlo, sino que también podrás darle mejor a ese niño lo que necesita.

Las pruebas científicas

La mejor prueba de que la reducción del estrés fomenta la fertilidad proviene del Instituto Médico de Mente y Cuerpo (MBMI) del Dr. Herbert Benson. Benson es un médico de Harvard muy conocido por acuñar el término “respuesta de relajación”. El MBMI ofrece un programa de diez semanas que incluye yoga suave, imaginería guiada, terapia cognitiva conductual e instrucción en la respuesta de relajación, una forma desmitificada de meditación modelada tras la meditación con mantras del yoga. Las mujeres que se involucran en el programa muestran una media de tres años de esterilidad. Sus resultados revelan una reducción estadísticamente significativa en sus síntomas físicos y psicológicos y un 44% de embarazos.

La Dra. Alice Domar, asociada en aquel momento al MBMI, condujo un estudio aleatorio con grupo control con 184 mujeres que habían intentado quedarse embarazadas entre uno y dos años. Las mujeres del grupo experimental que habían seguido el programa descrito anteriormente tuvieron un 55% de probabilidades de tener un embarazo viable (un embarazo en el que el resultado fuera un nacimiento con éxito) en el primer año, en comparación con sólo el 20% del grupo control. Además, un porcentaje casi igual de un tercer grupo de mujeres que participaron en un grupo de apoyo se quedaron embarazadas, el 54%, lo cual sugiere que el apoyo emocional es otro factor que puede reducir el estrés y fomentar la fertilidad. Once de los 26 embarazos (42%) del grupo de yoga y terapia cognitiva fueron de forma natural, sin tecnologías de reproducción como la fecundación *in vitro*, en comparación con sólo 3 de 26

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:31:13.

embarazos (11%) del grupo de apoyo. En el grupo control, uno de los cinco embarazos fue natural.

Alice Domar también ha realizado investigaciones centradas en los altos niveles de depresión entre las mujeres estériles. En un estudio descubrió que el grado de aflicción psicológica en estas mujeres era similar al de las personas con enfermedades terminales. Parece que las mujeres con el mayor nivel de aflicción psicológica eran las que más probabilidades tenían de quedarse embarazadas tras el entrenamiento de reducción del estrés. Las mujeres que participaron en el programa de entrenamiento de diez semanas con una depresión grave mostraron un 60% más de probabilidades de tener un embarazo viable en seis meses, en comparación con el 24% de las mujeres que entraron al programa con bajos niveles de síntomas de depresión.

El enfoque de John Friend

Durante su primera conversación telefónica, John advirtió a Ilana de que lo que estaban intentando era crear un ambiente en el que pudiera producirse un embarazo. Podían hacer que ocurriera. “Es cosa de la naturaleza, del destino”, le dijo John. Sintió que era importante para Ilana aceptar que ella no podía controlar el resultado, lo cual le ayudaba a relajarse. “Lo único que podemos hacer”, decía John, “es esforzarnos todo lo posible y dejar el resultado en las manos de Dios. Si no ha de pasar, no ha de pasar”. John sentía que su mensaje la confortaba.

Al igual que Ilana, muchas mujeres estériles tienen éxito en otros aspectos de sus vidas. John dice que “si miras los currículos de esas mujeres, verás grandes logros. Se esfuerzan por ser excelentes”. Están acostumbradas a trabajar duro y recibir su recompensa, así que puede que lo natural sea aplicar este paradigma a la concepción de un hijo, asumiendo que si se esfuerzan más, lo conseguirán. Su sistema nervioso simpático está encendido, dice John, “y es casi como si estuvieran en modo de ataque para cambiar la situación”. “Creo que era parte del motivo por el que estaba frustrada” dice Ilana. “Estaba acostumbrada a conseguir todo lo que me proponía. Cualquier cosa.” Desafortunadamente, esto no funciona así con la fertilidad. John llega más lejos y dice que “eso está casi totalmente contraindicado. Intentan irse a dormir por la noche”, dice, “y les late muy rápido el corazón, les sube la presión sanguínea y no duermen bien”. Evidentemente, el no dormir bien aumenta el estrés y puede interferir en la fertilidad.

Además de este tipo de tensión psicológica, John vincula los problemas de fertilidad con un patrón crónico de contracción muscular de la pelvis. Según su experiencia, las mujeres estériles tienen poca conciencia de este patrón. Cuando hablaron por teléfono, John le hizo una prueba diagnóstica para ver si el problema que tuvo con la cerradura de raíz, mula bandha, durante el taller de un fin de semana podía indicar que tenía tensión en los músculos pélvicos. Le pidió que se sentara en una silla y se tocara la parte frontal de las piernas, donde los muslos se unen a la pelvis, y le dijera lo que sentía. Dijo que toda la zona de las ingles parecía muy tensa. “Todos los tejidos conectivos y músculos estaban prietos y tenía las caderas y los glúteos tensos”, recuerda John que dijo.

A continuación aparece la secuencia de posturas y las instrucciones que John preparó para

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:31:13.

Ilana.

EJERCICIO #1. **EJERCICIO DE CONCIENCIA PÉLVICA, entre uno y tres minutos.** Comienza colocándote en cuadrupedia. Inclínate hacia delante y coloca una mejilla en el suelo (figura 22.1). Si lo prefieres, puedes doblar los brazos y usarlos como almohada para la mejilla. La posición es una versión de la postura del niño, pero con los muslos en vertical y los glúteos en el aire. Relájate. Ahora, comienza a notar la respiración en el vientre y cómo fluye hacia el suelo pélvico de modo que literalmente puedas sentir cómo se dilatan tu suelo pélvico, tu perineo, tus genitales y tu ano al inspirar y cómo se relajan al espirar.



Figura 22.1

La primera vez que puso a Ilana en esta postura, no sintió nada en el suelo pélvico. Parecía no sentir nada en esa zona. John dice que es bastante común en sus alumnas estériles. La animó a intentarlo de nuevo. “La segunda vez, empezó a sentir una expansión en el suelo pélvico”, dice. “Cuando espiró, sintió una relajación natural y una contracción en esa zona. Estaba empezando a vibrar con su respiración.”

Tras hacer este ejercicio unos cuantos minutos, John le dijo a Ilana que se sentara y se tocara de nuevo los muslos. Le dijo que los notaba mucho más pesados en la silla. “Eso es lo que quería oír”, dijo John. Su intención era facilitar la conciencia del cuerpo a través del contraste, un método que suele emplear para enseñar: “Siente esto, haz esto y vuelve al ejercicio original. ¿Qué sientes ahora?” Como resultado de haber sentido el suelo pélvico junto con la respiración, los fémures se movían más hacia la parte posterior de las piernas y eso creaba la sensación de peso. Cuando se pueden bajar los fémures, las crestas de las caderas, encima de los muslos, también se sienten más suaves.

EJERCICIO #2. **EL GATO, de cinco a diez minutos.** Comienza en cuadrupedia, estira la columna y suavemente arquea la espalda levantando la cara y el cóccix (figura 22.2a). Espira, sube la columna y baja la cabeza (figura 22.2b). Siente de nuevo cómo la pelvis tiende a contraerse suavemente al espirar y a abrirse al inspirar. Vuelve a hacerlo entre cinco y diez minutos, moviéndote con la respiración y concentrándote en el contraste de los músculos del

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:31:13.

suelo pélvico en la postura del gato. Al principio no sentirás mucho, pero con la práctica, según John, lo harás.

John se ha dado cuenta de que muchas mujeres estériles se sienten cohibidas con sus movimientos de caderas. Sugiere que se haga el ejercicio del gato con más libertad y alegremente para que sea más fluido, quizá moviendo el cuerpo un poquito hacia los lados. A veces, sugiere que se ponga música latina para facilitarlo.



El suelo pélvico rodea las aberturas vaginal, uretral y rectal. Muchas mujeres que no saben de anatomía pueden no saber dónde está exactamente el suelo pélvico. Pueden aprender a acceder a él haciendo ejercicios de Kegel, esenciales para fortalecer los músculos del suelo pélvico. Imagina que tienes ganas de orinar pero quieres aguantarte. El músculo que activas para controlar la orina es el pubococcígeo, uno de los músculos principales del suelo pélvico. Si sabes contraer ese músculo, según John, también puedes aprender a relajarlo.

Además de la contracción muscular de la pelvis, John ha observado un patrón similar de contracción muscular en la zona abdominal, lo cual limita la respiración de muchas mujeres estériles. “La parte inferior de su abdomen suele contraerse tanto”, dice, “que no hay mucho movimiento en el vientre”. Parte del problema puede tener relación con el hecho de que muchas mujeres metían el vientre para dentro cuando eran adolescentes para parecer más delgadas. Cuando el abdomen está tenso, el principal músculo de la respiración, el diafragma, no puede descender plenamente al inspirar (ver capítulo 3). Por ello, las mujeres estériles tienden a respirar con el pecho. Un abdomen tenso limita el flujo de sangre, así como la respiración, lo cual puede contribuir a su esterilidad. Para remediarlo, John le ofreció a Ilana el siguiente ejercicio.

EJERCICIO #3. **RESPIRACIÓN ABDOMINAL, entre cinco y diez minutos.** Prepárate para la postura colocando un cojín o unas mantas dobladas sobre tu esterilla para apoyar la columna y otra manta doblada para apoyar la cabeza. Siéntate delante de las mantas (no encima) y túmbate boca arriba. Pon los brazos y las piernas a los lados como en la postura del cadáver (savasana). Si estás bien colocada, la pelvis estará ligeramente inclinada hacia abajo y la parte superior de los muslos pesará, es decir, presionará contra el suelo (figura 22.3). Cada vez que inspires, deja que el vientre se relaje y se expanda. No tienes que empujar hacia fuera, simplemente deja que se expanda de forma natural mientras se te llenan los pulmones al respirar. Puede que al principio no se te mueva mucho el vientre, pero con la conciencia y la práctica regular, eso cambiará.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:31:13.



Figura 22.2

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:31:13.



Figura 22.3

John les pide a las mujeres que trabajan contra la esterilidad que se centren particularmente en sus espiraciones, lo cual aumenta la actividad del sistema nervioso parasimpático, fomentando la relajación. Cuando les enseña, les suele decir “espiración lenta y profunda” con una voz lenta y profunda, casi soporífera. “Deja que la espiración te haga bajar. Siente el peso de tus pies y tus piernas mientras espiras lentamente. Con cada espiración, siente cómo la respiración te lleva hacia tu interior más profundamente”. A veces, John también recomienda respirar con una relación 1:2 de la inspiración frente a la espiración. Por ejemplo, si normalmente inspiras durante tres segundos, él sugiere que intentes inspirar durante tres segundos y espirar durante seis segundos. Sólo debes hacer esto si te sientes completamente tranquila respirando.

EJERCICIO #4. **EJERCICIO DE LEVANTA-MIENTO DE PELVIS, diez veces.** Comienza tumbado boca arriba, con las piernas estiradas. Mantén la pierna derecha estirada, flexiona la pierna izquierda y coloca el pie izquierdo en el suelo. Ahora, céntrate en rotar internamente el muslo derecho y pegarlo al suelo mientras mantienes el arco normal de la parte inferior de la espalda. Es un principio al que John se refiere como “Espiral Interior”. Cuando se rota internamente el muslo derecho, se mueven sutilmente el fémur y los músculos que lo rodean en el sentido contrario al de las agujas del reloj, pero el pie continúa apuntando hacia arriba. Esta rotación interna permite pegar la pierna con fuerza al suelo y acercar la parte superior del fémur al mismo. Una vez establecida la posición, comienza el levantamiento de pelvis. Inspirando, baja los isquiones (los huesos sobre los que nos sentamos) hacia el suelo y arquea la parte inferior de la espalda. Espirando, baja la espalda intentando mantener el fémur abajo (figura 22.4). “Trabaja con la respiración”, dice John, “intenta que sea fluido, hasta sensual, y siente el placer del movimiento en esa zona”. Repite la postura con el otro lado.

Cuando Ilana entendió los principios que John intentaba enseñarle con los ejercicios anteriores, éste le pidió que continuara con su práctica de yoga normal, pero que intentara aplicar la misma conciencia a las demás posturas que hacía. Por ejemplo, le pidió que hiciera la postura del perro mirando hacia abajo (adho mukha svanasana) para sentir las pulsaciones naturales de sus músculos pélvicos con la respiración y que intentara recrear la Espiral Interior y el movimiento hacia atrás de los muslos en el suelo o con las manos en la pared.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:31:13.



Figura 22.4

Otras posturas que John señala para tratar la esterilidad son:

- Flexión de pie (uttanasana)
- Postura del ángulo lateral extendido (utthita parsvakonasana)
- Postura de la paloma (eka pada rajakapotasana)
- Postura del zapatero (baddha konasana)
- Flexión sentado con las piernas abiertas (upavistha konasana)
- Postura de la pinza (janu sirsasana)

Él cree que las posturas como las rotaciones con las piernas cruzadas (sukhasana), las rotaciones que se realizan sentado marichyasana I y III y la postura del señor de los peces (ardha matsyendrasana) pueden ayudar a crear una apertura en el suelo pélvico.

Las inversiones como la postura sobre los hombros (sarvangasana) y la postura con las piernas apoyadas en la pared (viparita karani), una postura especialmente de restauración, también pueden abrir el suelo pélvico. Aunque John suele recomendar los ejercicios prescritos para Ilana, así como los anteriormente mencionados, para la esterilidad, advierte de que sólo son parte de una práctica de yoga equilibrada.

Herramienta del yoga: **CANTOS.** John cree que los cantos son una herramienta útil para reducir la ansiedad y el estrés y aumentar la sensación de gratitud, todo lo cual es útil para las mujeres estériles. Como los cantos que John enseña son en sánscrito, les dice a sus alumnas que asocien libremente las palabras. El resultado, según él, es que las alumnas las dicen de un modo más emocional que analítico. Hacer los sonidos con sentimiento crea cierta liberación, dice John, y luego las alumnas suelen descubrir que su respiración es más equilibrada. Las vibraciones literales de las ondas del sonido también pueden afectar a los tejidos pélvicos y quizá conseguir que se abran. Si lo pruebas, verás que los sonidos más graves de los cantos,

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:31:13.

como los que suenan “ahh”, resuenan más en la parte inferior del abdomen que los sonidos más agudos.

Una cosa que diferencia el estilo de la terapia del yoga de John de muchas otras es la cantidad de trabajo con las manos que hace. Con la esterilidad, el objetivo no es sólo detectar las zonas de tensión y crear secuencias de ejercicios para trabajar con ellas, sino manipular directamente la fascia, otro tejido conectivo, y hasta el esqueleto, con el fin de efectuar cambios, dice él, y aumentar la conciencia. Por ejemplo, a la alumna en decúbito supino, John le rota internamente el muslo con una mano mientras usa la otra para ampliar los huesos de la cadera por la espalda. Este ajuste refuerza la rotación interna del muslo y la apertura de la pelvis y ayuda a la alumna a experimentar lo que se siente cuando se está pegado al suelo. Cuando lo sienten directamente, dice John, lo consiguen. Aunque no es totalmente esencial (y no lo pudo hacer con Ilana porque trabajaban a través del teléfono), John cree que las técnicas de manos pueden acelerar el proceso de aprendizaje.

OTRAS IDEAS DEL YOGA

Al igual que John, Jolyon Cowan, instructor de yoga en el Centro Domar para la Asistencia Médica Sanitaria en la Boston IVF, una clínica de fecundación *in vitro* dirigida por Alice Domar, cree que la mayoría de las mujeres estériles a las que trata son muy duras consigo mismas. En lo primero que se centra con estas alumnas, influido por las enseñanzas de su maestro italiano de yoga Vanda Scaravelli, es en conseguir que se calmen, que alcancen una mayor conciencia sobre sus cuerpos y su respiración. Se trata más de deshacer que de hacer, dice. “El yoga que hacemos es tan suave que las personas que han practicado power yoga o bikram vienen como principiantes. Parte del motivo tiene que ver con la sociedad. A la gente le gusta ser físicamente activa, estar ocupada, estar distraída. Nosotros enseñamos movimientos internos y sutiles del sacro coordinados con la respiración. Ocurre tan *poco* que hay que tener conciencia.” Una práctica que Jolyon considera especialmente efectiva es el yoga en parejas que allí se realiza. “Parte del proceso de fertilidad consiste en conectarse con uno mismo y con la pareja a un nivel más profundo. Pocas cosas hay más profundas que entrar en contacto con la respiración de la pareja y el movimiento de su columna al respirar, incluso con la temperatura de su cuerpo. Cuando hacemos estos ejercicios, en la cara de las alumnas se refleja la sonrisa del gato de Cheshire[1]. Algunas alumnas le dicen que han estado sometidas a tanta presión por su esterilidad que no se han relacionado con sus parejas de forma tan relajada durante años.



Los humanos modernos pasan la mayoría del tiempo sentados. Debido a la importancia de pegar los fémures a una superficie (es decir, pegarlos contra la silla) para fomentar la relajación pélvica, una perspectiva del yoga sugiere que si se está preocupado por motivos de esterilidad, hay que considerar cuidadosamente la forma de sentarse (ver página 176). Las sillas blandas pueden causar tensión en la parte inferior del abdomen. Para pegar los fémures, es mejor sentarse en algo firme. Los asientos de la mayoría de los coches están mal diseñados según esta perspectiva –son cómodos para conducir un rato, pero no para su uso prolongado o repetitivo. Si el asiento de tu coche es blando, considera poner algo sobre la tapicería para

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:31:13.

aumentar la firmeza para darles a tus isquiones y tus fémures un lugar donde fijarse.

OTRAS IDEAS DEL YOGA

En el yoga de Iyengar, las posturas de restauración, como la postura del zapatero en supinación con apoyo (izquierda) o la postura del puente con apoyo (abajo), suelen recomendarse como parte del tratamiento para la esterilidad (ver capítulo 3). La idea es obtener la máxima relajación de los músculos abdominales inferiores. Incluso aunque la mayoría de la gente tenga débiles estos músculos, también pueden mantener mucha tensión. Estas posturas permiten al abdomen abrirse y relajarse y se encuentran entre las mejores posturas de restauración cuando uno está cansado o estresado. En ambas posturas, intenta liberar toda la tensión de las regiones abdominal y pélvica para que la respiración fluya libremente. Si sientes tensión en las ingles en la postura del zapatero en decúbito supino, apoya los muslos en mantas o bloques para permitir su relajación completa.

Contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones

Casi todos los estilos de yoga pueden ser efectivos para reducir el estrés. Sin embargo, hacer demasiado ejercicio de cualquier tipo, incluidos los estilos extremadamente enérgicos del hatha yoga, puede contribuir a la esterilidad femenina reduciendo la grasa corporal y suprimiendo la ovulación. Parte del remedio del yoga para estas mujeres puede ser abandonar su práctica normal a favor de una rutina más suave y lenta. John relaciona la práctica inadecuadamente extenuante del yoga con el esfuerzo y el sobreesfuerzo que causan problemas perennes en las mujeres estériles. No obstante, cree que si se aprende a hacer posturas difíciles con el mínimo esfuerzo necesario, sin perder nunca el equilibrio del que hablaba Patanjali, es menos probable tener problemas. En otras palabras, no es sólo lo vigorosa que sea tu práctica, sino cómo hagas tú la práctica vigorosa.

La postura sobre la cabeza tiende a estrechar el suelo pélvico, según John. La gente suele poner la espalda en forma de plátano bajando el cóccix y abriendo las piernas. Esto puede aumentar la tensión de la pelvis, agravando potencialmente los problemas de fertilidad. Una posible solución, que no sea simplemente evitar la postura completamente, consiste en hacer la postura con la espalda contra la pared (no en el centro de la habitación), ya que así puede ser más fácil relajar las ingles y rotar internamente los fémures al no tener que preocuparse por mantener el equilibrio. Si no encuentras tranquilidad y relajación ni siquiera apoyándote en la pared, es mejor que no hagas la postura.



Aunque nunca se ha validado en un estudio científico, hay yoghis que te dirían que los tacones altos pueden interferir en la fertilidad de una mujer. Cuando se camina con tacones altos, el peso recae principalmente sobre los antepiés y los dedos de los pies. Esto se traduce en un bloqueo de las rodillas que según John provoca una reacción en cadena hacia arriba que dificulta la relajación del suelo pélvico y la zona que lo rodea. John dice que puedes sentirlo tú misma. Si caminas con las puntas de los pies, la parte superior de los muslos (la misma que se tenía que palpar llana) se endurece. La hiperextensión de la rodilla puede también aparecer en varias posturas de yoga (ver apéndice 1,"Cómo evitar lesiones comunes del

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:31:13.

yoga"), las cuales, según John, las mujeres estériles han de esforzarse por reconocer y minimizar.





Un enfoque holístico sobre la esterilidad

* Una mujer cuyo porcentaje de grasa corporal sea muy bajo puede dejar de ovular. Sólo ganando algo más de 2 kg podría restaurar su fertilidad.

* Por el contrario, la obesidad puede reducir la fertilidad interfiriendo en la ovulación, aunque un sobrepeso moderado no provoca problemas de esterilidad.

* Los alimentos y el agua potable son elementos que pueden haber estado expuestos a pesticidas, lo cual puede afectar a la fertilidad masculina. Los alimentos orgánicos (ver capítulo 4) y el agua filtrada o embotellada pueden ayudar a reducir el riesgo.

* Además de los pesticidas, otras exposiciones tóxicas, a menudo relacionadas con el trabajo, pueden afectar a la fertilidad masculina, incluidos el plomo y el benceno.

* Debido a sus altas temperaturas, los hombres con problemas de esterilidad deben evitar los baños calientes, las saunas, los baños de vapor y hasta trabajar con un ordenador portátil en el regazo, lo cual puede generar suficiente calor para interferir en la producción de espermatozoides.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:31:13.

* Es debatible el tema de si los calzoncillos boxer, frente a los más ajustados, pueden potenciar la fertilidad masculina, pero no hacen daño y puede que valga la pena probar.

* Los medicamentos con receta, incluida la medicación para la presión sanguínea, pueden afectar a la fertilidad masculina. Si cabe la posibilidad, comenta con tu médico si se puede cambiar la medicación o si se pueden tomar medidas en las que se pueda suprimir.

* Sólo tomar cinco bebidas alcohólicas a la semana puede reducir la capacidad de una mujer de quedarse embarazada y puede interferir también en la fertilidad de un hombre.

* La cafeína también puede deteriorar la fertilidad de una mujer. Intenta no tomar más de dos tazas de café al día o el equivalente en cafeína de otras fuentes como el té o los refrescos.

* El tabaco puede mermar la fertilidad tanto en hombres como en mujeres. Incluso los fumadores pasivos han de evitarlo en la medida de lo posible.

* Las mujeres que quieran quedarse embarazadas han de evitar la irrigación vaginal.

* La depresión es potencialmente más peligrosa para la fertilidad que el estrés. Cualquiera que sufra de forma persistente sensación de tristeza, falta de autoestima o ya no sienta placer con actividades con las que antes disfrutaba ha de buscar ayuda profesional (ver capítulo 15).

* Algunas hierbas como la hierba de San Juan, la equinácea y el ginkgo biloba pueden afectar negativamente a la fertilidad masculina y femenina.

* Se ha demostrado que la acupuntura y las combinaciones de hierbas tradicionales chinas pueden tratar de forma efectiva algunos tipos de esterilidad tanto en hombres como en mujeres.

Ilana incorporó las sugerencias de John a su práctica y casi inmediatamente empezó a notar una mayor conciencia de sus músculos pélvicos, así como una mayor capacidad para relajarlos. Estuvo practicando las posturas que John le enseñó todos los días durante 30 días y extendió la conciencia que había desarrollado con ellas al resto de su práctica. Además, Ilana decidió aumentar la duración de su meditación hasta 15 minutos al día. Durante su meditación, descrita por ella como “exquisita”, se concentraba en la respiración, imaginando a veces que respiraba con esperanza y con paz. Dice que esta práctica, en particular, “realmente comenzó a cambiar mi forma de pensar”.

Como habrás adivinado, la historia de Ilana tiene un final feliz. En su siguiente ciclo, se quedó embarazada. “Dos semanas después”, dice, “empecé a vomitar. Sentía esas náuseas matutinas, era increíble”. Al mirar hacia atrás, piensa que puede haber sido bueno que le hubiera costado tanto tiempo concebir. La idea de que hubiera tardado años en verse recompensada, dice, “fue probablemente lo único que me dio cordura cuando pensaba que ya no podía más”. El yoga le pareció útil, no sólo a la hora de concebir y durante el embarazo, sino durante el parto, cuando empleó la respiración del yoga para relajarse durante las contracciones y pudo evitar tener que usar la epidural u otros métodos para aliviar el dolor. Sintió que lo que John le había enseñado sobre sentir la expansión de su musculatura pélvica al inspirar era algo que podía usar para aliviar el dolor y la ansiedad en el parto. Al ver el período de tiempo entre las contracciones y una expansión, dice, pudo experimentar el parto como un fluir rítmico, “como una respiración”.

Al mirar hacia atrás, considera su experiencia con la esterilidad como un “viaje divino”.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:31:13.

Encontró consuelo especialmente en su herencia judía. “En el Antiguo Testamento, al que nosotros llamamos Torá, las mujeres se presentan en su trayectoria espiritual según su fertilidad. Para los hombres, es como abandonar su casa. Para las mujeres, es improductividad. Sara, que no concibió hasta que tuvo 99 años. Jana, que es un modelo de oración en nuestra tradición. Lea. Rebeca. Es un rito de transición.”

Ilana cree que parte de lo que ha aprendido atravesando este proceso le ha ayudado a ser una madre mejor y más paciente. “No se puede controlar el quedarse embarazada”, dice, “no se tiene el control sobre el sexo de un hijo, no se tiene el control sobre la personalidad de un hijo que viene al mundo, no se tiene el control sobre la química que habrá entre una madre y su hijo. Es como una metáfora para la vida”.

[1] El gato de Cheshire es un personaje ficticio creado por Lewis Carroll en *Alicia en el país de las maravillas*. *N. de la T.*

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-29 21:31:13.

INSOMNIO

El Dr. Roger Cole está titulado como profesor del yoga de Iyengar y enseña yoga desde 1980. Es científico de investigación y estudia la fisiología del sueño, la relajación y los ritmos biológicos. Cuando Roger era adolescente, su hermana llegó de la universidad con un libro que mostraba un ejercicio de respiración del yoga. Él cuenta que cuando lo probó por primera vez pensaba que no le iba a hacer nada, pero luego se dio cuenta de que "en momentos de estrés, le aportaba más calma". Ese descubrimiento "tuvo un efecto muy profundo en mí". Durante sus estudios universitarios en Stanford un par de años más tarde, comenzó con la práctica de asanas, algo que también había aprendido inicialmente de un libro. Poco a poco, su interés por el yoga se expresó en su trabajo académico. Mientras estudiaba Psicología de la Salud en la Universidad de California, San Francisco, realizó estudios de las ondas del cerebro en varias posturas del yoga y también demostró cómo un reflejo común de la presión arterial (barorreflejo) hace que las posiciones inclinadas e invertidas del cuerpo faciliten el sueño mientras que las posiciones de pie lo inhiben. Roger enseña yoga en San Diego y ofrece talleres por todo el territorio de Estados Unidos.



Chris Martin es un médico que cuida de recién nacidos que necesitan atención especial por haber nacido prematuramente o con problemas médicos. El calendario de trabajo de un neonatólogo es necesariamente irregular. Trabaja muchos días seguidos de guardia en el hospital y tiene un "patrón del sueño extremadamente irregular". Las noches de guardia, suele irse a la cama después de medianoche, habitualmente lo despiertan en medio de la noche para evaluar y tratar a un recién nacido con algún problema y, si no está ya despierto, se levanta alrededor de las cinco y media. A veces se vuelve a dormir con facilidad después de alguna

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:57:25.

de esas interrupciones nocturnas, pero si ha sido un caso difícil, se tumba en la cama en estado de excitación durante un buen rato, cuestionando los juicios médicos que ha hecho.

La dificultad de Chris para dormir va y viene, dice él. Su insomnio fue lo peor para él hace años, cuando pasaba por un divorcio. Su médico le recetó unos medicamentos para ayudarle a dormir; primero Ativan, un agente contra la ansiedad de la familia del Valium, y luego una nueva clase de pastillas para dormir, Ambien. Los medicamentos, que sólo usaba de forma intermitente, le ayudaban a dormir, pero no los consideraba una solución real porque sólo se tomaba uno cuando estaba "en casa, sin guardia". Dada la frecuencia con la que estaba en el hospital o de guardia, normalmente no podía tomar esos medicamentos en los peores momentos en los que tenía problemas para dormir.

Chris conoció a Roger cuando éste fue a impartir un taller en un centro cercano a la casa de Chris, en Tennessee. Chris había estudiado el yoga de Iyengar, el estilo que enseña Roger, durante un año. Aunque iba a clase cuando podía y participaba en algún taller de forma ocasional, nunca fue capaz de establecer una práctica regular en casa. Cuando asistió al taller de Roger, Chris tenía tanto estrés que había pasado varias noches en vela seguidas, incluso aunque no estuviera en el hospital, y tenía problemas para romper ese ciclo. Después del taller, le envió a Roger un correo electrónico para pedirle ayuda y comenzaron a comunicarse. Tras comprobar el problema de Chris, Roger le sugirió varias prácticas de yoga que podía probar para remediar su situación. Además, Roger le recomendó un programa conductual que limitaba el tiempo que pasaba en la cama sin dormir. Hay estudios que demuestran que este programa puede facilitar el sueño.

Información general sobre el insomnio

La definición de insomnio es la incapacidad para dormir o permanecer dormido lo suficiente para sentirse descansado. Si tienes problemas para permanecer despierto durante el día, pero tienes dificultades para quedarte o permanecer dormido por la noche, tienes insomnio. Puede que el riesgo más grave del insomnio sea su efecto sobre el nivel de alerta de los conductores –se cree que miles de accidentes cada año se deben a que el conductor se ha quedado dormido al volante.

El primer paso para tratar la falta de sueño es ver a un médico que descarte cualquier problema que pueda requerir atención médica. La falta de sueño puede desencadenar una variedad de problemas médicos que van desde la depresión hasta dolor crónico y puede hacer que estos problemas empeoren o causen otros. La depresión, por ejemplo, suele caracterizarse por la incapacidad de volver a dormirse tras haberse despertado muy temprano. El insomnio puede relacionarse con cambios hormonales, acidez de estómago y el "síndrome de las piernas inquietas", un trastorno combinado con unas ganas irresistibles de mover las articulaciones.

El problema más común relacionado con el sueño que Roger ve es el que se conoce como insomnio de mantenimiento. Significa que uno duerme algunas horas, pero luego se despierta y es incapaz de dormirse de nuevo. El insomnio de mantenimiento, según Roger, es un trastorno por hiperexcitación. "El sistema nervioso está muy excitado, el sistema nervioso simpático está activo, los circuitos del cerebro que nos mantienen despiertos están activos y no se puede

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:57:25.

parar de pensar.”



El ayurveda, el sistema médico tradicional de la India, considera la hiperexcitación y el insomnio como manifestaciones del exceso de vata, el dosha asociado al movimiento y la inquietud (ver capítulo 4). La clave del enfoque del ayurveda en cuanto al insomnio consiste en establecer una rutina regular. Irse a la cama y levantarse por la mañana todos los días a la misma hora. Intentar tomar comidas calientes y nutritivas a horas regulares. Crear un ritual para acostarse relajado prepara el sistema nervioso para el sueño. Deja de trabajar una hora o dos antes de irte a la cama y escucha música tranquila o lee una novela relajante – evita las novelas de misterio si crees que te sobreestimulan. Para más información sobre las prácticas del yoga que pueden ayudar a reducir el vata, consulta la página 75.

Con menos frecuencia, Roger ve casos de insomnio causados por trastornos del ritmo circadiano, en los que el reloj interno del cuerpo no va a la par con la agenda de la gente que trata de mantenerlo. Tienen problemas para quedarse dormidos porque se van a la cama a horas en las que el cuerpo no está preparado para dormir. Los trastornos del ritmo circadiano son comunes entre adolescentes que tienen que levantarse temprano y por eso se van a la cama pronto aunque su reloj corporal esté programado para permanecer despiertos más tiempo y levantarse más tarde. Las personas que trabajan en turnos de noche o van cambiando de turnos y las personas que viajan a través de las franjas horarias con frecuencia experimentan trastornos del ritmo circadiano. Otros factores que pueden contribuir a los trastornos del sueño son los cambios importantes en la vida –buenos y malos– como la muerte de un ser querido, tener a un bebé en casa o conseguir un nuevo empleo –o perder el que se tenía.

Lo que se consume también puede afectar al sueño, y puede que no siempre sepas lo que tomas. La cafeína, por ejemplo, no sólo se encuentra en el café, los refrescos y el chocolate, sino también en muchos calmantes que se dan sin receta. Las medicinas frías y las pastillas dietéticas que se compran sin receta pueden contener cafeína u otros estimulantes que pueden interferir en el sueño. Los medicamentos con receta, incluidas las pastillas para la presión sanguínea como los betabloqueadores, los medicamentos para el asma y los antidepresivos como el Prozac, pueden contribuir al insomnio, y lo mismo ocurre con muchas drogas recreativas como la cocaína y la marihuana. Aunque el alcohol tiene fama de facilitar el sueño porque nos ayuda a quedarnos dormidos, generalmente hace más mal que bien porque nos hace levantarnos temprano y no muy frescos. Además, es potencialmente peligroso si se combina con medicamentos para dormir con y sin receta. La nicotina es otra culpable de los problemas para dormir.

Cómo funciona el yoga

El yoga ofrece muchas herramientas que disminuyen el nivel de excitación cambiando el equilibrio de la activación del sistema nervioso simpático a la relajación del parasimpático (ver capítulo 3). Estas herramientas pueden ofrecer esperanzas reales a las personas que sufren insomnio, ya que el insomnio suele afectar a personas cuyos sistemas nerviosos están en un estado de excitación casi constante. Ésta no es una valoración subjetiva, sino algo que puede medirse en forma de altos niveles de las hormonas del estrés como el cortisol o la hormona adrenocorticotrópica (ACTH) que circulan en el torrente sanguíneo. Las personas

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:57:25.

que sufren insomnio no sólo muestran altos niveles, sino que revientan por las hormonas del estrés, lo cual puede ocurrir como respuesta a la estimulación de su ambiente o sus pensamientos. Las investigaciones indican que las personas que duermen mal no tienen situaciones más estresantes en sus vidas que otras, sino que tienden a percibirlas con más estrés y reaccionan ante ellas con más intensidad. Cuando el sistema de luchar o correr está siempre activado, no cuesta mucho estallar. Si se relaja el sistema nervioso, uno alcanza un estado de menor receptividad, de modo que los pensamientos o los acontecimientos que precipitarían la activación de un mecanismo de luchar o correr se aceptan con mayor ecuanimidad.

Aunque muchas formas de ejercicio pueden mejorar el sueño, las asanas constituyen uno de los pocos modos que funcionan específicamente para la reducción de la tensión muscular, lo cual puede afectar tanto a la capacidad de quedarse dormido como a la calidad del sueño. Dice Judith Hanson Lasater que es posible dormir y estar tenso. Si los músculos no se relajan, dice, nos podemos despertar con dolor de cabeza o la mandíbula dolorida de apretar los dientes.

A muchas personas con problemas frecuentes de insomnio les preocupa no dormir y se esfuerzan por quedarse dormidos. Desafortunadamente, el sueño no responde ante la presión. Más bien ocurre lo contrario: esa presión puede contribuir a la formación de un ciclo en el que el miedo a no ser capaz de dormir sea el mayor obstáculo para conseguirlo. El yoga nos enseña a esforzarnos y luego desvincularnos de los resultados. Aceptar que no se puede dormir en lugar de obsesionarse con ello ayuda a evitar el tipo de pensamientos repetitivos que pueden interferir directamente con el sueño. En el lenguaje del yoga, este surco se llama samskara. El yoga nos enseña a sustituir esos surcos disfuncionales por los que sirven para dormir bien (ver capítulos 1 y 7).

El yoga promueve la respiración lenta y profunda, lo cual puede elevar los niveles de dióxido de carbono (CO_2), un sedante natural que ayuda a dormir. Cuando la respiración es rápida y poco profunda, se pierde CO_2 del cuerpo y resulta más difícil dormir, una de las razones por las cuales puede resultar difícil dormir a gran altura si no se está aclimatado. Roger dice que una práctica regular de pranayamas y meditación puede facilitar el sueño aumentando la capacidad del cuerpo de tolerar hasta los niveles más altos de dióxido de carbono. Varias prácticas del yoga también parecen aumentar los niveles de melatonina por la noche, lo que teóricamente puede mejorar el sueño. La melatonina se crea en la glándula pineal del cerebro, que tiene el tamaño de un guisante, y ayuda a regular el reloj interno del cuerpo. Los niveles de la hormona suben de forma natural por la noche y bajan durante el día debido a que su secreción se inhibe con la luz. El hecho de que estas prácticas sean tan efectivas a la hora de reducir el estrés es otro aspecto de su posible impacto sobre el insomnio.



Si los calambres musculares no te dejan dormir, el yoga puede ayudar gracias a un principio conocido como “inhibición recíproca”. La idea es que cuando se contrae un músculo a un lado de un hueso, se relaja el músculo correspondiente al otro lado. Como muchos de los calambres de las piernas que se sufren por la noche son en los músculos de las pantorrillas, los ejercicios de yoga en los que se contraen los músculos de la parte delantera de la espinilla pueden ayudar a que se relajen las piernas y aliviar los calambres. La próxima vez que tengas un calambre en una pierna, prueba con esto: túmbate en la cama en

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:57:25.

la postura de la montaña en decúbito supino y flexiona los tobillos para subir los dedos de los pies hacia las rodillas. Una práctica regular de asanas también parece disminuir la posibilidad de que se sufran calambres, ya que se trabaja la tensión muscular antes de meterse en la cama.

Herramienta del yoga: **OBSERVACIÓN DI-RECTA.** El yoga enseña que la observación directa –especialmente si has desarrollado tus capacidades sensoriales con una práctica dedicada– suele ser más fiable que las opiniones de los expertos. Cuando uno ha aprendido a sintonizar con las reacciones sutiles de su cuerpo durante la práctica del yoga, puede encontrarse a sí mismo siendo más consciente en general, lo cual suele traducirse como ser más capaz de conectar la calidad de su sueño con lo que come y lo que bebe, lo que lee, lo que ve en la televisión y hasta lo que dice antes de irse a la cama. Pongamos como ejemplo la cafeína. Los expertos normalmente recomiendan no tomar cafeína después del mediodía. Sin embargo, este consejo genérico no puede aplicarse del mismo modo a todo el mundo. Hay personas que pueden tomarse un café doble una hora antes de irse a la cama y no tienen problemas para dormir. Por el contrario, si mi madre se toma un bombón de chocolate después de cenar, no pega ojo en toda la noche. El enfoque del yoga consiste en mirar de cerca la experiencia directa que nos diga lo que hemos de hacer. Sin descartar la contribución que han hecho los estudios científicos a nuestro conocimiento, los expertos en yoga aprenden que los resultados de un cuidadoso estudio de uno mismo (svadhyaya) pueden ser fiables y servir como complementos valiosos para esos descubrimientos. Una técnica que facilita el proceso del estudio de uno mismo consiste en escribir un diario del sueño, completarlo todas las mañanas. Apunta cuándo te has ido a dormir, tu impresión subjetiva de cuánto te ha costado quedarte dormido (sin mirar el reloj), si te has despertado por la noche, cuándo te has levantado y lo descansado que te sientes por la mañana. Anota cualquier factor que pueda haber afectado a tu sueño –estrés o ansiedad, si te has echado la siesta, cuándo has hecho ejercicio o yoga, lo que has comido o bebido, etc.

Las pruebas científicas

Muchos estudios han revelado que la meditación puede constituir un tratamiento efectivo contra el insomnio. Una investigación dirigida por el Dr. Gregg Jacobs, del Instituto Médico de Mente y Cuerpo de la Facultad de Medicina de Harvard, mostró que un enfoque multifacético que incluía respuesta a la relajación (similar a la meditación con mantras empleada en la Meditación Trascendental) y terapia cognitiva conductual mejoró el sueño en un grupo de 102 personas con insomnio crónico. Aunque el estudio no se realizó con un grupo control con el que contrastar los resultados del grupo del tratamiento, los resultados sugieren que los efectos del tratamiento eran reales y significativos. Todos los pacientes notaron una mejora en el sueño y más del 90% de los que habían estado medicándose pudieron reducir o eliminar completamente su dependencia. Seis meses después, el 90% de los que respondieron al tratamiento seguían manteniendo o habían aumentado su mejora inicial en el sueño.

También en la Facultad de Medicina de Harvard, el Dr. Sat Bir Khalsa condujo un estudio piloto sobre las técnicas del kundalini yoga en un grupo de 40 pacientes con insomnio crónico. La intervención constaba de ejercicios de respiración lenta y profunda. Los que completaron

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:57:25.

el protocolo mostraron una mejora general en la cantidad de tiempo que dormían de más de hora y media cada noche. También se dormían como media más de 15 minutos más rápido. El Instituto Nacional de la Salud ha financiado un estudio con grupo control más extenso con las mismas técnicas.

Un estudio realizado por el Dr. Lorenzo Cohen en el Centro Oncológico M. D. Anderson, publicado en la revista *Cancer* en 2004, reveló que un estilo tibetano de yoga que incluía movimientos suaves, técnicas de respiración, visualización guiada y meditación mejoró significativamente el sueño de 19 personas con linfoma, un tipo de cáncer, en comparación con un grupo control igual de amplio que quedó en lista de espera para las clases. Los pacientes asistían a siete sesiones por semana y se les animaba a practicar en casa todos los días. Tras unas cuantas clases, habían conseguido dormirse antes, dormir más tiempo y necesitar menos pastillas para dormir, resultados estadísticamente significativos. Además de dormir mejor, mostraron tendencia a reducir la depresión, la fatiga, la ansiedad y el número de pensamientos no deseados.

Una prueba aleatoria con grupo control con 69 ancianos con insomnio, dirigida por la Dra. Shirley Telles y N. K. Manjunath de la Fundación de Investigación del Yoga del Swami Vivekananda, los dividió en un grupo control, un grupo de yoga y un grupo con apoyo ayurvédico para el sueño. La intervención del yoga constaba de asanas, pranayamas, meditación, filosofía del yoga y cantos durante 60 minutos al día, seis días a la semana. El apoyo ayurvédico para el sueño era una combinación de hierbas recomendadas en los textos antiguos en una dosis sugerida por un experto. Pasados seis meses, el grupo de yoga dormía una media de una hora más por la noche, se iban a dormir diez minutos antes y se sentían más descansados por la mañana; todos, resultados estadísticamente significativos. El grupo control no mostró mejoras. El grupo que recibía apoyo ayurvédico para dormir mejoró, pero los resultados no alcanzaron el grado de importancia estadística.

El enfoque de Roger Cole

Según Roger, la mayoría de las personas necesitan una práctica relajante que las ayude con el insomnio, y los que son sedentarios no necesitan sólo una práctica relajante, sino una práctica más activa para liberar la tensión acumulada. En general, Roger cree que una práctica del yoga equilibrada es excelente para mejorar el sueño. Con equilibrada quiere decir que incluya, además de la relajación, los principales grupos de asanas –flexiones, extensiones e inversiones.

El truco consiste en aprender a alcanzar el equilibrio entre las prácticas activas y relajantes, lo cual no tiene que ver sólo con las asanas y las prácticas que se realicen, sino con cuándo y cómo se realicen. Roger ha observado que muchas de las personas que acuden a sus talleres y clases realizan una práctica activa del yoga, pero siguen sin dormir bien. A menudo, opina, estas personas se esfuerzan mucho, hacen demasiadas actividades, lo cual puede ser contraproducente. Por ejemplo, dice que una práctica activa cercana a la hora de irse a la cama puede hacer que resulte más difícil quedarse dormido. Estas personas necesitan contrarrestar sus ambiciosos enfoques respecto al yoga con algo de yoga relajante, pero

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:57:25.

también tienen que descubrir cuál es el momento ideal para practicar un yoga activo y uno relajante, lo cual es una cuestión muy personal. Por el contrario, si se hacen posturas de restauración un par de horas antes de irse a la cama, uno se puede quedar dormido durante la práctica, lo cual puede hacernos más resistentes al sueño a la hora de ir a la cama o hacer que nos despertemos por la noche. Roger piensa que la mayoría de la gente que obtiene beneficios de la práctica relajante ha de hacerla "después del trabajo, para facilitar la transición entre el trabajo y la noche". Además de las asanas de restauración, Roger recomienda emplear pranayamas para calmar el sistema nervioso con el fin de dormirse y volver a dormir si el problema es que uno se despierta en mitad de la noche.

Aunque Roger cree que el yoga puede ayudar a dormir, la primera intervención que le sugirió a Chris fue un programa conductual –para las noches en las que no estaba en el hospital y podía controlar sus opciones para dormir– basado en tiempos limitados en la cama una cantidad media de lo que realmente se duerme cada noche. La limitación del sueño es un componente de la terapia cognitiva conductual que, según los estudios, es más efectiva que las pastillas para dormir, especialmente a largo plazo. Cuando Chris empezó con el programa, dormía unas seis horas cada noche, incluso aunque solía pasar mucho más tiempo en la cama. Roger le dijo que se limitara a estar seis horas en la cama. Podía, por ejemplo, elegir desde medianoche hasta las seis de la mañana.

Roger explica que el reto de su programa consistía en que requería una disciplina real. Cuando llega la hora de dormir, uno se va a la cama. Si no se queda dormido en 15 minutos, se levanta y hace algo tranquilo en la oscuridad, pero no en la cama. Si siente que le entra sueño, se vuelve a la cama. Si de nuevo en 15 minutos no se ha dormido, se levanta otra vez. Lo mismo ocurre cuando uno se despierta en mitad de la noche. Nunca hay que permanecer en la cama despierto durante más de 15 minutos. Uno de los requerimientos del programa es que las únicas actividades que están permitidas en la cama son dormir y el sexo. "No se puede leer en la cama, ni revisar las cuentas, ni ver la televisión ni nada de eso", dice Roger. La hora que hayas escogido para levantarte, no importa cuánto hayas dormido, es a la que tienes que levantarte. Y no está permitido echarse la siesta durante el día.

Si consigues dormir toda la noche, puedes añadir 15 minutos de sueño la noche siguiente; en el caso de Chris, por ejemplo, un total de seis horas y 15 minutos. Cada noche que duermas bien, puedes añadir otros 15 minutos, pero si duermes mal, mantén el mismo nivel o resta 15 minutos del tiempo que pasas en la cama. "Tras unos cuantos días", dice Roger, "sentirás falta de sueño, por lo que te quedarás dormido en cuanto te metas en la cama".

Roger cree que la clave de la efectividad de su programa es que se comienza cambiando todas las asociaciones que se hacen con la cama. En lugar de ser un lugar que se asocia con no poder dormir y estar preocupado, se convierte en un refugio para el sueño. Este enfoque concuerda totalmente con la filosofía del yoga, ya que sirve para la superación de un antiguo samskara disfuncional empleando una estrategia en la que se realiza un nuevo surco (ver página 19).

PRÁCTICAS PARA FACILITAR EL SUEÑO

Como parte de una práctica equilibrada del yoga (y asumiendo que no haya

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:57:25.

contraindicaciones), Roger sugiere la siguiente secuencia de posturas invertidas para facilitar el sueño. Lo ideal es que esta secuencia de relajación se haga por la noche, varias horas antes de irse a dormir.

EJERCICIO #1. **POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO CON APOYO (adho muhka svanasana), con un bloque o un cojín, dos minutos.** Colócate en cuadrupedia sobre una esterilla, con las manos por delante de los hombros. Espirando, estira las piernas, eleva las caderas y alarga la columna para adoptar esta postura. Pon el bloque o el cojín de forma que puedas apoyar la frente cuando descuelgues la cabeza. En esa posición, el peso de tu cabeza hará que tengas que dejarla caer y la apoyes en el bloque, no sólo que lo toque (figura 23.1). Si eres bastante flexible, podrás colocar la coronilla de la cabeza directamente sobre la esterilla y no necesitarás apoyo.



Figura 23.1

EJERCICIO #2. **POSTURA SOBRE LA CABEZA (sirsasana), de tres a cinco minutos.** Ponte de rodillas, entrelaza los dedos de las manos y coloca los antebrazos en el suelo formando un triángulo equilátero. Coloca la coronilla de la cabeza en una manta doblada y la parte posterior de la cabeza en las palmas de las manos, que han de estar abiertas. Poco a poco, transfiere tu peso a los brazos y la cabeza estirando las piernas (figura 23.2a). Cuando estés listo, flexiona las rodillas, espira y levanta las piernas hasta que las caderas queden por encima de la columna. Estira las piernas para adoptar la postura (figura 23.2b). Puedes hacer esta postura contra la pared o en el centro de la habitación. La duración depende de tu experiencia. Nunca permanezcas en esta posición más tiempo del que te sientas cómodo (ver capítulo 4 y apéndice 1, obtendrás información sobre seguridad en esta y la siguiente postura).

EJERCICIO #3. **POSTURA SOBRE LOS HOMBROS CON APOYO (salamba sarvangasana), de cinco a ocho minutos.** Prepárate para la postura con tres o cuatro mantas

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:57:25.

dobladas en forma de rectángulo colocadas unas encima de otras. Ponte una correa en los brazos de modo que queden a la misma distancia que los hombros por debajo de los codos. De momento, coge la correa con una mano. Túmbate boca arriba en las mantas, con los hombros a unos cinco centímetros del borde de las mantas de modo que la cabeza y parte del cuello queden por fuera y la parte posterior de la cabeza toque el suelo. Flexiona las rodillas y pon los pies en el suelo y los brazos a los lados del cuerpo, con las palmas de las manos hacia abajo. Espirando, haz fuerza con los brazos y empuja con los pies para adoptar la postura del arado (halasana). En halasana, pasa los brazos por la correa y póntela bajo los codos, y coloca las manos en la espalda, si es posible, directamente sobre la piel para que el agarre sea mejor (figura 23.3a). Espirando, flexiona las rodillas y levanta las caderas por encima de los hombros. Inspira y estira las rodillas para adoptar la postura (figura 23.3b). De nuevo, la duración depende del nivel de experiencia. Si se mantiene mucho tiempo, la postura es más relajante para el sistema nervioso.

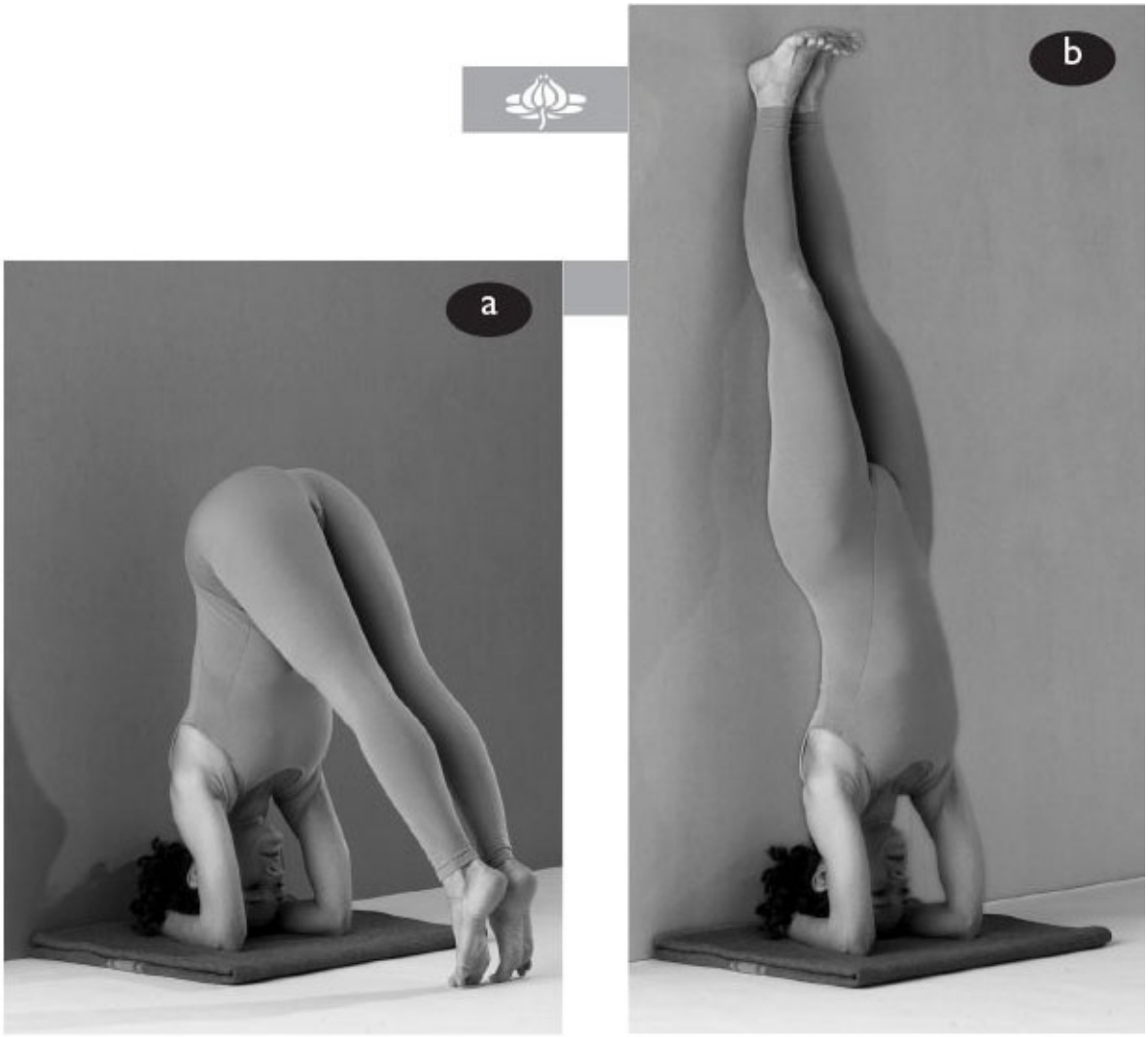


Figura 23.2

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:57:25.

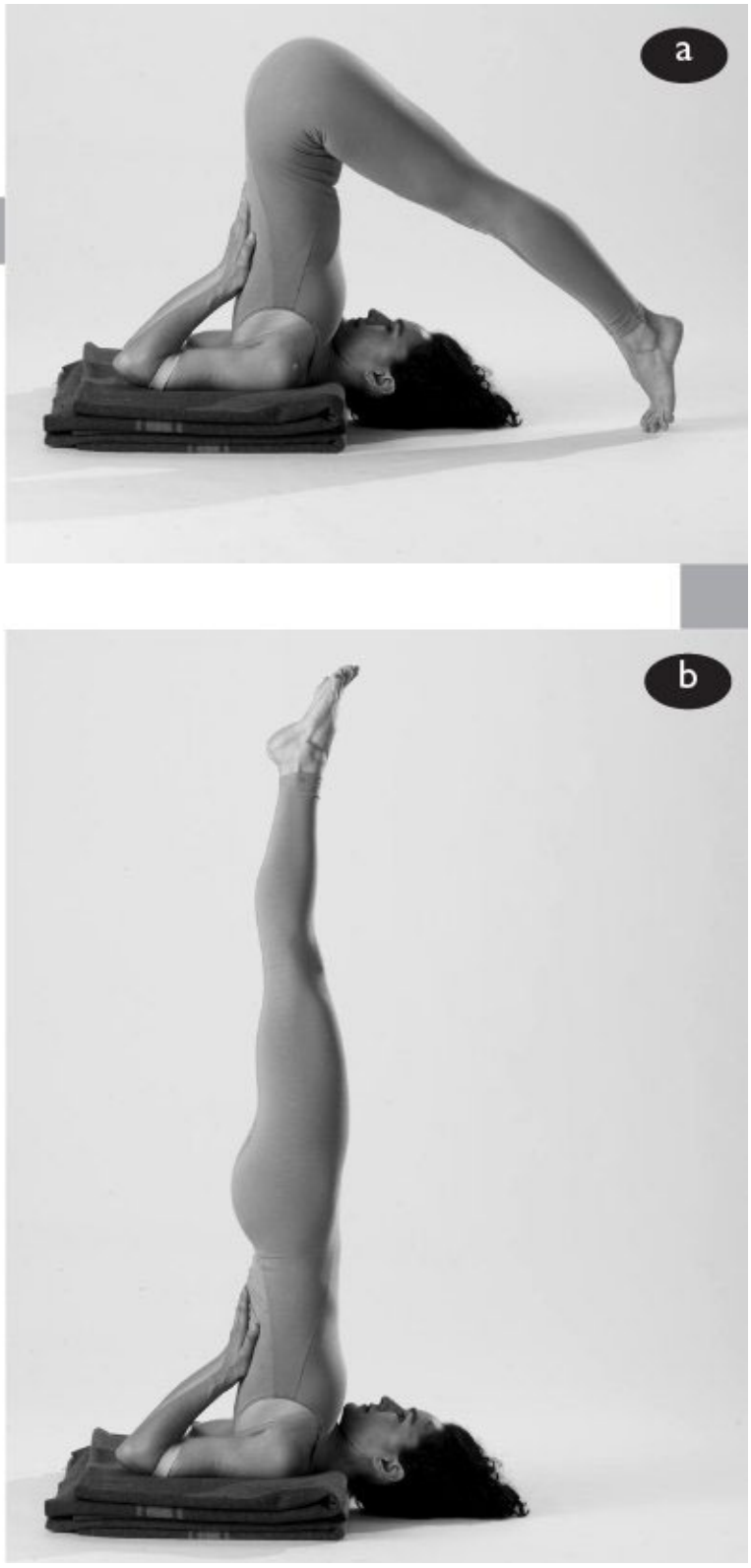


Figura 23.3

EJERCICIO #4. **POSTURA CON LAS PIERNAS APOYADAS EN LA PARED (viparita karani), 10 minutos o más.** Prepárate para la postura colocando un cojín o un bloque de mantas dobladas en forma de rectángulo aproximadamente a 15 centímetros de la pared. Siéntate en un extremo del cojín o las mantas y junta los glúteos a la pared todo lo que puedas (figura 23.4a). Baja un hombro hacia el suelo. Desde ahí, alza las piernas de modo que los

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:57:25.

talones queden contra la pared y los muslos lo más vertical que puedas (figura 23.4b). Aquellos que tengan los músculos isquiotibiales tensos han de colocar el cojín algo más lejos de la pared e intentar que las piernas no formen un ángulo de 90º. Pon los brazos como si fueras un cactus, como muestra la ilustración, o junto al torso como en la postura del cadáver. Si te pones una correa en la parte superior de los muslos, aumentarás la relajación. Si sientes alguna molestia en los pies por la falta de circulación, Roger recomienda que los bajes y cruces las piernas, como si estuvieras sentado con las piernas cruzadas en la pared (ver página 60).

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:57:25.

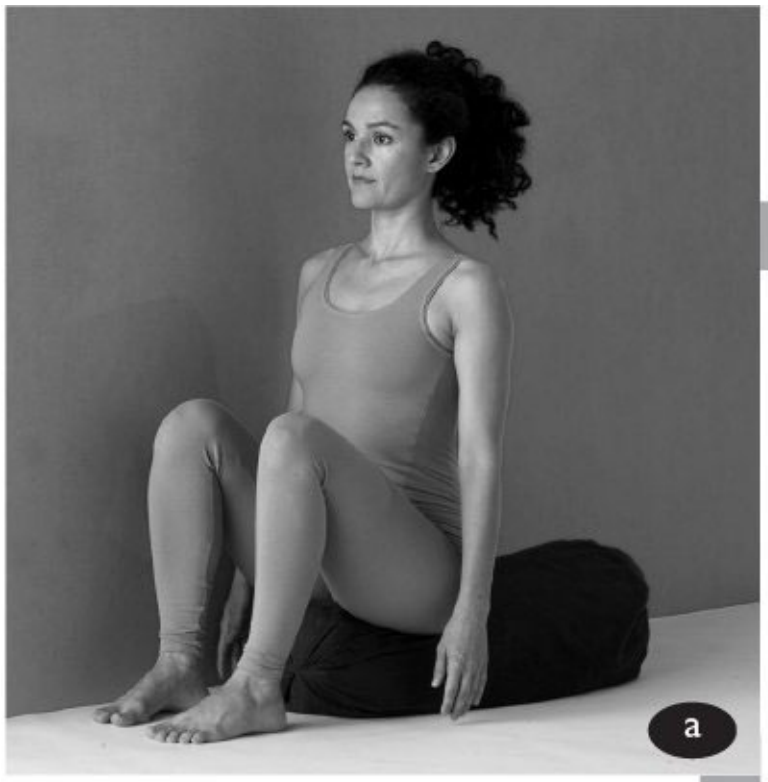




Figura 23.4

PRÁCTICAS PARA CUANDO NO SE PUEDE DORMIR

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:57:25.

Roger le ofreció varias sugerencias a Chris si no podía dormir o si se despertaba en mitad de la noche. “Si no sabes qué hacer cuando estás en la cama durante 15 minutos esperando a ver si te duermes, prueba con pranayamas”. Su opinión se basaba en la observación de que mucha gente, incluido él mismo, lo pasaba mal manteniéndose despierta practicando ejercicios de respiración en decúbito supino.

EJERCICIO #1. **CONTAR RESPIRACIO-NES EN UJJAYI PRANAYAMA.** Túmbate boca arriba con la cabeza apoyada. En cada inspiración y espiración, estrecha las cuerdas vocales para hacer un sonido sibilante (si no sabes cómo hacer la respiración ujjayi, consulta las páginas 15 y 16). La clave consiste en no forzar nunca. Para y respira de forma normal si te sientes molesto o te resulta difícil. Continúa respirando así, contando cada espiración. Cuando llegues a diez, comienza a contar de nuevo. Si te distraes antes de llegar hasta diez, tranquilamente, vuelve a empezar por donde te quedaste.

“Es una situación en la que el éxito está asegurado”, dice Roger. “Si sigues las respiraciones con éxito y las vas contando, la práctica de la meditación es maravillosa. Si te distraes o pierdes la cuenta, probablemente signifique que te vas a quedar dormido enseguida. Si sientes que tienes demasiado sueño para practicar, déjalo y vete a dormir. Puede que realices una buena pranayama o que te duermas intentándolo.” Al hacer pranayamas, Roger sugiere que no se piense en ello como algo que se hace para quedarse dormido. En lugar de eso, simplemente, practica pranayamas; puede que el resultado sea que te quedes dormido.

EJERCICIO #2. **INSPIRACIÓN NORMAL CON ESPIRACIÓN UJJAYI PROLONGA-DA.** Inspira por la nariz de forma normal. Esta vez, sólo al espirar, haz el sonido sibilante ujjayi. La leve obstrucción del flujo de tu respiración aumenta la duración de la espiración en relación con la inspiración, lo cual ralentiza el ritmo cardíaco y relaja el sistema nervioso simpático. Roger recomienda que se contenga la respiración después de espirar, con lo que se pueden conseguir que la relajación sea más profunda, pero sólo con los que tienen mucha experiencia en pranayamas. No creo que nadie quiera intentar aprenderlo las noches que no puede dormir.

Si te despiertas en mitad de la noche, el consejo habitual es que te levantes y leas o laves los platos, pero Roger dice que “para leer hace falta luz y para lavar los platos hay que estar de pie”, y ninguna de esas cosas conduce al sueño. La exposición a la luz, tanto si es para leer, como si es para ver la tele o navegar en Internet, puede poner a cero el reloj interno, lo cual interferirá en el sueño en el futuro. Al estar de pie, se activa el sistema nervioso simpático, lo cual hace que se libere la hormona noradrenalina a la sangre, donde permanecerá durante una hora o más estimulando el cerebro y dificultando la reanudación del sueño.

Roger sugiere un enfoque mejor que consiste en sentarse en el suelo y hacer flexiones hacia delante con apoyo como las que aparecen a continuación –siempre y cuando, dice, no se sufran problemas graves de espalda u otras contraindicaciones. Roger recomienda poner mantas bajo la pelvis y quizá detrás de las rodillas y luego apoyar la frente en el asiento blando de una silla. Si eres bastante flexible, puedes apoyar la cabeza en una manta doblada o un cojín, como

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:57:25.

muestran las ilustraciones, en lugar de en el asiento de una silla.

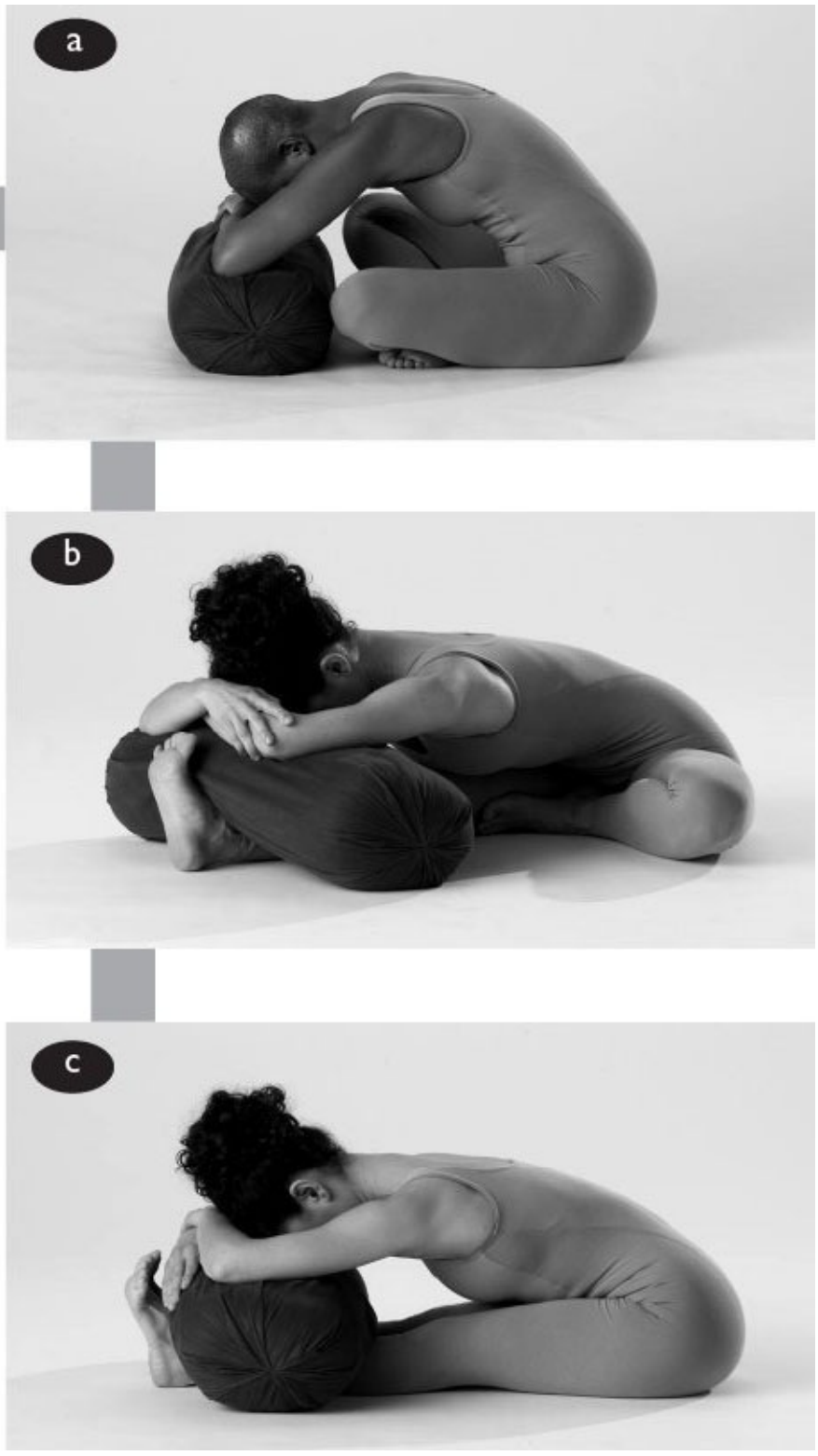


Figura 23.5

Flexiones con apoyo sentado
a) Flexión simple con las piernas cruzadas (sukhasana)
b) Postura de la pinza (janu sirsasana)
c) Flexión sentado (paschimottanasana); puede ser útil si uno se despierta y no consigue volver a dormirse

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:57:25.

Roger también sugiere que se practique la postura con las piernas apoyadas en la pared cuando no se puede dormir, aunque advierte de que si uno se queda dormido en esta postura, puede que luego no pueda volver a dormirse cuando se vuelva a la cama. También recomienda la postura del niño con el tronco y la cabeza apoyados a la altura de las caderas, con la cabeza girada hacia un lado y luego hacia el otro la misma cantidad de tiempo (figura 23.6).



Figura 23.6

OTRAS IDEAS DEL YOGA

Cuando visité el Krishnamacharya Yoga Mandiram en la India, D. K. Shridar me dio una rutina para ayudarme con mi insomnio ocasional. Una de las características principales era respirar despacio alargando poco a poco la espiración. Esta práctica puede hacerse tumbado en la cama. Respirando por la nariz, inspira contando hasta cuatro y espira contando hasta cuatro. Hazlo dos veces y luego inspira contando hasta cuatro y espira contando hasta seis. Después de otras dos veces, aumenta la cuenta de la espiración hasta ocho y así, hasta llegar hasta diez o hasta doce si lo toleras. Asegúrate de no prolongar la espiración más de lo perfectamente cómodo o activarás tu sistema nervioso simpático. Si no realizas la siguiente inspiración perfectamente relajado y tranquilo, probablemente te estás esforzando mucho. Cuando hayas alcanzado el máximo en la espiración de forma cómoda, puedes continuar en ese nivel todo lo que quieras –aunque seguramente te quedarás dormido.

Como la gente varía en sus respuestas, Roger dice que puede que algunos tengan que someterse a alguna prueba de ensayo y error para descubrir qué prácticas les funcionan. “Si estás dándole vueltas a la cabeza y la postura te ayuda a calmarte y dormir, funciona. Si parece que te relaja, pero cuando te vas a ir a la cama te sientes más estimulado, no funciona.” Roger añade que cuanto más oscura se pueda mantener la habitación y menos tiempo se pase en vertical, mejor. Generalmente aconseja a la gente que se levante de la cama para hacer sólo una postura, o que si comienza una secuencia y descubre que una postura le va bien, la mantenga.

Si lo que no te deja dormir son los problemas del trabajo o los conflictos personales, Roger sugiere el siguiente enfoque. Dite a ti mismo: “Ya pensaré en ese problema mañana a las nueve”. Concierta una cita contigo mismo en la que tratar esos problemas para sacarlos de tu mente.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:57:25.

Si prefieres dormir de lado, puede que sea mejor hacia el lado derecho mientras intentas quedarte dormido. Los yoghis se han dado cuenta de que el orificio nasal mayor tiende a dominar, es decir, el aire prefiere salir por ese lado (ver capítulo 4).

Como la respiración por el orificio izquierdo tiende a ser más relajada y contribuye a aumentar la actividad del sistema nervioso parasimpático, tumbarse del lado derecho puede ayudar a dormir (ver página 55).

Si la congestión nasal (por ejemplo, por una alergia) no te deja dormir, intenta usar la lota antes de irte a la cama (ver páginas 72 a 74). Asegúrate de expulsar el aire por la nariz suavemente en lugar de hacer fuertes espiraciones kapalabhati (como se recomienda a veces) para aclararte las fosas nasales. Se ha demostrado que esta respiración enérgica activa el sistema nervioso simpático.

Un enfoque holístico sobre el insomnio

* Si te das un baño caliente por la noche, te resultará más fácil dormir.
* Un masaje suave puede ayudar a concebir el sueño.
* Mantén tu habitación lo más oscura posible y razonablemente fresca y tranquila. Pon un pequeño ventilador u otra cosa que haga un ruido suave para bloquear los sonidos externos que puedan interferir con tu sueño y ponte un antifaz si es necesario.
* Si tu reloj se ve en la oscuridad, gíralo y ponlo contra la pared. Si miras el reloj cuando no te puedes dormir, puedes sentirte más ansioso y tener menos posibilidades de dormir.
* No te eches la siesta. Cuanto más larga sea la siesta y más tarde te la eches, más probabilidades tendrás de despertarte por la noche.
* Hay estudios que sugieren que la imaginería guiada, la retroalimentación, la hipnosis y las técnicas de relajación progresiva –en las que se contraen y se relajan secuencialmente varios músculos– pueden ayudar a dormir.
* La acupuntura parece ser útil en algunos casos de insomnio crónico.
* Las pastillas para dormir desempeñan un importante papel en el tratamiento temporal del insomnio relacionado con una situación estresante de la vida, como la muerte de un cónyuge. Sin embargo, a largo plazo, pierden efectividad y pueden provocar el efecto rebote del insomnio. Si necesitas pastillas para dormir, emplea la menor dosis posible durante el menor tiempo posible e intenta tomarlas sólo de forma intermitente.
* Los complementos de melatonina pueden ayudar con el desfase horario y ser útiles para ayudar a la gente a dejar las pastillas para dormir que se venden con receta. Si se usa de forma ocasional, la melatonina no es peligrosa –hasta se ha demostrado que es buena para dormir–, pero hasta que haya más datos, yo no recomiendo su uso regular para el insomnio.
* La terapia cognitiva conductual es más efectiva que las pastillas para dormir a largo plazo, especialmente si no puedes dejar de preocuparte cuando te vas a la cama.
* Los medicamentos para dormir con antihistamínicos que se venden sin receta no son muy efectivos y provocan desagradables efectos secundarios, por ejemplo te pueden dejar la boca seca o hacerte parecer colocado.Yo no recomiendo su uso.
* La raíz de valeriana, un remedio herbal, parece ser seguro a corto plazo, aunque algunos se sienten adormecidos o aletargados durante el día. Otras hierbas seguras que ayudan a dormir son la flor de la

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:57:25.

pasión, el toronjil y el lúpulo.

* Un pequeño estudio de 1995 publicado más tarde en *The Lancet* descubrió que la aromaterapia con aceite esencial de lavanda ayuda a los pacientes ancianos a dormir más tiempo con menos períodos de agitación.

* Para las personas mayores, en particular, que tienden a quedarse dormidas muy pronto por la noche y se levantan antes de lo que les gustaría, la exposición a la luz al principio de la noche puede ayudarles a retrasar la hora de irse a la cama. Una lámpara eléctrica que emita una luz muy brillante puede ser efectiva, pero la luz natural del exterior es una alternativa sencilla y barata. Un paseo de media hora es suficiente –y aporta el beneficio añadido del ejercicio. Incluso en un día nublado, la luz exterior es mucho más brillante que la iluminación interior estándar.

* Para que tu reloj interno funcione correctamente, levántate todos los días a la misma hora, si es posible, incluso los fines de semana.

Contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones

Como el yoga tiende a reducir los niveles de estrés y a relajar los músculos, una práctica de asanas puede ser muy beneficiosa para personas que tienen problemas para dormir. Algunas posturas pueden activar el sistema nervioso, no obstante, y hay que cuidarse de hacerlas cuando se acerca la hora de dormir. En general, las posturas activas en las que hay que doblarse hacia atrás estimulan el sistema nervioso simpático y sus efectos pueden durar horas. Como contraste, una práctica sátvica con extensión hacia atrás y las extensiones realizadas con relajación, especialmente si van seguidas de más posturas de restauración y una larga savasana, pueden estar bien. Otras prácticas que pueden ser estimulantes e interferir potencialmente en el sueño son el agni sara (manipulación abdominal), los saludos al Sol enérgicos y las técnicas de respiración rápida, incluidas la bhastrika y la kapalabhati. La sensibilidad de las personas es diferente, así que guíate por tu experiencia. Aunque a muchas personas les gusta hacer yoga con música de fondo, Roger cree que puede interferir con el reflejo interior y el procesamiento de emociones que a veces pueden ayudar a dormir.



Si tienes los pies fríos, se puede activar el sistema nervioso simpático. Si mantienes los pies calientes poniéndote calcetines para dormir puede que sea más fácil. Lo mejor es ponérselos media hora antes de meterse en la cama, con lo que se dilatan los vasos sanguíneos de los pies y éstos se relajan. También es una buena idea mantener las extremidades calientes durante las posturas de restauración. "Yo siempre le digo a la gente que se cubra las manos y los pies durante las posturas de restauración, y parece que les ayuda a relajarse", dice Roger. Un modo sencillo de cubrirse las manos es colocarlas entre los pliegues de las mantas dobladas colocadas a los lados en el suelo.

Parece que Chris sacó mucho provecho de Roger. Siguió el plan de limitación del sueño que Roger le marcó durante varias semanas, hasta que su sueño mejoró tanto que descubrió que ya no le hacía falta. También le resultó particularmente útil hacer la postura con las piernas apoyadas en la pared (viparita karani) en su sala del hospital. Con almohadas del hospital para apoyar las caderas, solía practicar para relajarse a causa del ritmo frenético de las llamadas nocturnas.

Desde la última conversación de Roger y Chris, este último ha ampliado su enfoque hacia el yoga. Tras acudir a un taller de introducción al ashtanga el mes pasado, comenzó a ir a clase y,

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:57:25.

cuando no le es posible asistir, hace subseries de entre 30 y 45 minutos de las principales series de ashtanga (ver capítulo 27) que aprendió con el vídeo de David Swenson. Ahora hace uso de las herramientas más importantes del yoga para luchar contra el insomnio –se ha establecido una práctica regular en casa.

A pesar de las presiones actuales –aunque sean cada vez más fuertes– de su práctica médica, su inevitablemente irregular calendario de trabajo y sus responsabilidades parentales compartidas con su hijo de 14 años, Chris ha experimentado una grandísima mejora en su sueño. Respecto a la prohibición de quedarse en la cama sin dormir, dice que “muy pocas veces tengo que levantarme de la cama. Cuando me levanto, si no soy capaz de volver a dormirme directamente, lo que me suele funcionar es contar mis respiraciones”.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:57:25.

SÍNDROME DEL COLON IRRITABLE

Hace 30 años, Michael Lee trabajaba para el servicio público del sur de Australia estudiando el comportamiento de las personas en su lugar de trabajo y realizando talleres sobre cómo cambiarlo. Poco a poco, se fue dando cuenta de que los principios conductuales que sustentaban sus talleres eran insuficientes. “Sentí que la pieza que me faltaba era el cuerpo”, y se le ocurrió que la encontraría comenzando a practicar yoga. “Cuando comencé a practicar yoga, observé que había una conexión real entre lo que ocurría con mi cuerpo y con mi vida.” Un día, su hija le dijo: “Papá, me gusta que hagas yoga. Cuando haces yoga, no te enfadas tanto conmigo”. Ésa fue una poderosa confirmación. En 1984, se tomó un período sabático del trabajo que realizaba para el gobierno de Australia y se fue al Centro de Yoga y Salud Kripalu de Lenox, Massachusetts, con el propósito expreso de desarrollar nuevos programas. Michael admite que el gobierno australiano nunca recuperó el dinero invertido. “Me involucré tanto con el yoga que volví y renuncié.” Desarrolló la Terapia del yoga del fénix que renace *(Phoenix Rising Yoga Therapy)* en 1986 y dirigió el centro y enseñó los programas hasta 2006, cuando comenzó a escribir y a dedicarse a otros intereses. Michael ha escrito dos libros: *Turn Stress Into Bliss* y *Phoenix Rising Yoga Therapy*. Tiene un máster en psicología y otro en educación de la salud holística.



Michael Faber comenzó a tener problemas digestivos tras regresar de un viaje a Sudamérica. Sus principales síntomas al principio fueron estreñimiento y gases. En busca de un diagnóstico, acudió a varios médicos, ninguno de los cuales pudo descubrir el problema. Finalmente, tras tres o cuatro años, se le diagnosticaron parásitos en el intestino y lo trataron

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:58:16.

con antibióticos que le curaron la infección. Sin embargo, algunos síntomas digestivos persistían.

Durante un período que pasó como voluntario en la cocina de un Centro de Yoga y Salud Kripalu, cuando todavía tenía problemas digestivos –principalmente diarrea y molestias abdominales, además de gases y sensación de hinchazón–, comenzó a darse cuenta de que vivía con mucha ansiedad.

Al ir ganando más conciencia sobre su estado mental, pudo establecer una correlación entre sus síntomas –o la falta de ellos. Por ejemplo, cuando hacía excursiones al campo para poder relajarse, "notaba que algunos de los síntomas casi desaparecían". Cuando vio que había un componente psicológico en sus problemas digestivos, acudió a un terapeuta, el cual le sugirió que probara con meditación. En aquella época, cayó en sus manos un folleto del programa de ocho semanas de Michael Lee en el que se empleaba el yoga del fénix que renace y meditación consciente para el síndrome del colon irritable. Decidió probar.

Información general sobre el síndrome del colon irritable

El síndrome del colon irritable, antes conocido como colon espástico (entre otros nombres), es un problema intestinal de origen desconocido, aunque el estrés parece ser un factor destacado. Sus síntomas suelen ser diarrea, estreñimiento o ambas cosas, así como sensación de hinchazón y calambres. Las contracciones intestinales descoordinadas, en las que una zona se contrae para intentar empujar los alimentos que se digieren antes de que la parte inferior esté preparada, ayudan a identificar el dolor abdominal de los calambres que muestran las personas con el síndrome del colon irritable. Normalmente, el dolor se alivia con movimientos intestinales –un patrón que suele ser un signo del síndrome del colon irritable. Los síntomas son de moderados a graves y pueden ser intermitentes –y manifestarse, por ejemplo, sólo en épocas de mucho estrés– o casi constantes.



En el síndrome del colon irritable no hay sangre en las heces, ni fiebre, ni escalofríos ni pérdida de peso. La presencia de cualquiera de estos síntomas señala que hay que acudir al médico para buscar otra causa.

Aunque es molesto y, a veces, doloroso, el síndrome del colon irritable no provoca daños permanentes en el cuerpo y no aumenta el riesgo de sufrir un cáncer más adelante. Algunas personas creen que una infección intestinal anterior, como la de Michael con los parásitos, puede facilitar el desarrollo del síndrome del colon irritable, pero los científicos no han llegado a una conclusión definitiva en este aspecto. Las personas con el síndrome del colon irritable parecen ser más sensibles a lo que ocurre en sus intestinos. El mismo grado de distensión o hinchazón intestinal, por ejemplo, provoca más molestias a las personas con este síndrome que a las que no lo sufren.

Cómo funciona el yoga

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:58:16.

El sutil funcionamiento de la digestión depende de la acción del sistema nervioso autónomo (involuntario), especialmente de la rama parasimpática, asociada con la relajación y la restauración (ver capítulo 3). El estrés activa el lado simpático, el sistema de luchar o correr, que puede interferir en el funcionamiento de los intestinos.



Los problemas como la intolerancia a la lactosa (sensibilidad al azúcar natural de la leche) o el gluten pueden causar diarrea e hinchazón. Si notas estos síntomas digestivos después de consumir productos lácteos o alimentos ricos en gluten como el pan o la pasta, asegúrate de consultar a tu médico. Otra fuente inexplicable de síntomas gastrointestinales que a veces provoca un diagnóstico falso de síndrome del colon irritable es la intolerancia a la fructosa. Al igual que la lactosa, la fructosa es un azúcar natural (que se encuentra en las frutas y en el sirope de maíz rico en fructosa, un edulcorante barato que se emplea en los refrescos y en muchos alimentos procesados) que puede provocar problemas digestivos en personas que no la absorben normalmente. Un estudio publicado en la *American Journal of Gastroenterology* reveló que 134 de 183 pacientes con síntomas intestinales inexplicables habían dado positivo en una prueba de intolerancia a la fructosa. Los síntomas normalmente son gases (83%), dolor (80%), hinchazón (78%), eructos (70%) y alteraciones intestinales como la diarrea (65%). Si sospechas que puedes tener intolerancia a la fructosa, pídele a tu médico que te haga una prueba.

Se sabe que el ejercicio disminuye el nivel de estrés. Más allá de este efecto general sobre la actividad física, existen posturas específicas del yoga que pueden ofrecer ayuda con muchos de los síntomas del síndrome del colon irritable. Por ejemplo, las personas estreñidas suelen obtener beneficios con estiramientos y rotaciones suaves del yoga y, si pueden, con posturas más enérgicas como los saludos al Sol y las inversiones. Como el estrés puede provocar tanto estreñimiento como diarrea (así como calambres, hinchazón y otros síntomas que suelen observarse en el síndrome del colon irritable), diversas prácticas, desde las asanas hasta los ejercicios respiratorios diseñados para calmar el sistema nervioso simpático y equilibrar la parte parasimpática de restauración, pueden facilitar la función intestinal.

La meditación también puede ayudar. Incluso en situaciones en las que "no se puede eliminar el estrés", Michael Lee dice que "se puede cambiar la relación con él. Ahí es fundamentalmente donde hay que hacer el cambio". Los yoghis creen que la meditación tiene un valor especial en este aspecto porque nos enseña a separar los síntomas de los pensamientos y las preocupaciones respecto a ellos. Para una persona como Michael Faber, dejar de preocuparse por los síntomas que tan a menudo sufre puede constituir una verdadera transformación.

El estudio de uno mismo (svadhyaya) también es parte de la prescripción del yoga para el síndrome del colon irritable. El estudio de uno mismo puede ayudar a descubrir qué nos estresa y si hay conexión entre eso y nuestros síntomas. El estudio de uno mismo también implica buscar el vínculo entre los alimentos que consumimos y cómo nos hacen sentir. Si sabes que ciertos alimentos no te sientan bien pero decides tomarlos de todos modos, el yoga sugiere que descubras por qué lo haces. Escribir un diario sobre los síntomas y las posibles conexiones entre ellos y el estrés, la dieta y otros factores puede facilitar este proceso de descubrimiento de uno mismo.

Otra zona de estudio es *cómo* se come. Comer rápidamente puede hacernos tragar aire, lo cual empeora los gases y la hinchazón. Si se mastica bien la comida, la digestión es más fácil y las enzimas de la saliva se mezclan con los alimentos antes de llegar al estómago. Si se tiene más conciencia sobre todo el proceso de la digestión, se facilita la relajación como si fuera

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:58:16.

una especie de meditación (ver capítulo 27). No obstante, te advierto que comer rápido puede constituir un profundo samskara (surco conductual) y puede que tengas que centrar tu atención repetidamente en ello antes de cambiar (ver capítulos 1 y 7).

El yoga también observa los posibles factores psicológicos que contribuyen a crear enfermedades como el síndrome del colon irritable. Michael Lee dice que hay que hablar con uno mismo y preguntar: "¿Qué relación hay con las cosas de la vida? Podemos ofrecer todo tipo de posturas de yoga, técnicas de respiración y remedios herbales, pero si no cambias las bases que te provocan estrés, no sentirás su efecto curativo completamente". Opina que si se sigue el camino del yoga, casi inevitablemente se escogen cambios para mejorar la vida.

Cuando uno empieza a experimentar la calma y la paz que tiene dentro, es mucho más fácil tratarse comiendo de forma más saludable, dedicarle tiempo a la relajación y escuchar los mensajes que provienen de nuestro interior sobre lo que es bueno o no para nosotros.

Las pruebas científicas

En un pequeño estudio aleatorio con grupo control realizado en el Instituto de la India de Ciencias Médicas de Delhi, se compararon las asanas y pranayamas del yoga con el tratamiento con el medicamento para la diarrea loperamida en 22 varones con el síndrome del colon irritable en el que predominaba la diarrea. Tanto el yoga como el medicamento demostraron su efectividad a la hora de reducir los síntomas intestinales, así como los niveles de ansiedad al final del estudio de dos meses. El yoga, sin embargo, mostró efectos beneficiosos adicionales, cambiando el equilibrio del sistema nervioso autónomo hacia la rama parasimpática y, por este motivo, se reveló como más efectivo que la medicina.

La respuesta a la relajación, una técnica desarrollada por el Dr. Herbert Benson basándose en la meditación con mantras del yoga, probó su efectividad a la hora de reducir los síntomas en un experimento aleatorio con grupo control realizado en la Universidad del Estado de Nueva York en Albany. Trece pacientes completaron un entrenamiento de seis semanas en respuesta a la relajación y se les pidió que practicaran 15 minutos dos veces al día. Al pasar las seis semanas, el grupo de meditación experimentó un mayor alivio que los individuos del grupo control, que permanecieron en una lista de espera para el tratamiento, y notaron mejoras en los gases y los eructos. Tres meses después, el grupo de meditación también sentía mejoras en la hinchazón y la diarrea. Cuando se examinó a diez de los 13 pacientes originales un año después del comienzo del programa, mostraban significativas reducciones adicionales del dolor y la hinchazón, los síntomas del síndrome del colon irritable que los autores consideraban más molestos.

Se realizó otro estudio aleatorio con grupo control con 100 pacientes con el síndrome del colon irritable en la Universidad Hindu de Benarés. Los pacientes se dividieron en tres grupos. Un grupo recibía tratamiento con medicamentos, otro seguía un programa de yoga y el otro una combinación de medicamentos y yoga. La intervención del yoga constaba de asanas, pranayamas, kriyas (técnicas de purificación del yoga) y meditación. La terapia con medicamentos incluía medicamentos para la ansiedad y para reducir los calambres intestinales (antiespasmódicos) y suplementos con fibra. Tras un entrenamiento inicial de dos semanas, los

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:58:16.

36 miembros del grupo de yoga y los 28 individuos del grupo combinado comenzaron a practicar media hora al día durante los dos meses siguientes. Tanto los medicamentos como el yoga empleados por separado probaron su efectividad al reducir de forma significativa el dolor abdominal, el estreñimiento, la diarrea, la ansiedad y otros síntomas, aunque la efectividad del yoga demostró ser generalmente superior. La combinación del yoga y las terapias modernas con medicamentos fue, como era de esperar, más efectiva que ambas modalidades por separado, ya que eliminó en lo fundamental todos los síntomas en seis semanas y sus beneficios persistieron al final del estudio.

También hay estudios que sugieren que la biorretroalimentación, que comparte muchas características con el yoga, especialmente en el área de aumentar la conciencia del cuerpo y el control sobre los procesos normalmente involuntarios, puede ser efectiva en el tratamiento del síndrome del colon irritable. Otros estudios han revelado la utilidad de la hipnosis que incluye imaginería guiada, otra técnica que se emplea en el yoga. Los programas mixtos que incluyen meditación y terapia cognitiva conductual también parecen reducir los síntomas.

El enfoque de Michael Lee

Normalmente, la Terapia del yoga del fénix que renace se realiza en una sesión individual con el profesor. Sin embargo, cuando la idea de formar un grupo de pacientes con el síndrome del colon irritable se le planteó a Michael, pensó que podría adaptar los principios y guiar a sus alumnos a través de los experimentos que podía ofrecerles casi al 90% de sus sesiones individuales. También pensó que el grupo podría aprovechar el compañerismo que se establece entre personas con el mismo problema. Así que él y Michael Taylor, un médico especializado en la reducción del estrés basada en la conciencia de Jon Kabat-Zinn, formaron un grupo con las técnicas de meditación consciente de Taylor y el yoga de Lee.

La meditación consciente, según Michael Lee, requiere que se observe la mente y se adviertan cosas como “ya estoy preocupado de nuevo” o “me estoy obsesionando con la comida otra vez”. Según explica él, tenemos que escuchar nuestros pensamientos, pero no sumergirnos en el drama que ofrecen. El yoga que él enseña trata de “profundizar al nivel de la conciencia sobre el cuerpo”. El cuerpo se usa como centro de los estiramientos que se mantienen desde un extremo: ni mucho, ni demasiado poco. La sensación física es el centro inicial, pero luego se expande la conciencia hacia “el estar presente en la experiencia de todos sus aspectos”. Lo que los yoghis llaman “extremo” es un lugar en el que una postura es intensa, pero no dolorosa, lo que Michael llama “un grado de tolerancia a la incomodidad”. Él anima a la gente a encontrar sus propios extremos, no a compararse con los demás (consulta la página 85 para obtener más información sobre este tema).

“Hay una curva de aprendizaje en este tipo de trabajo de cuerpo y mente”, dice Michael, “en la que se consigue primero la comodidad que se encuentra en el físico. Cuando se alcanza, se puede pasar a otros niveles. Pueden ser pensamientos, sentimientos, imágenes, sensaciones…” La gente acaba casi siempre “con un tema recurrente que suele tener una profunda conexión con lo que les está pasando en la vida en ese momento”. A medida que los alumnos van haciendo los ejercicios, Michael los anima a explorar cualquier cosa que se

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:58:16.

desprenda de sus cuerpos y sus mentes.

Otra parte de la experiencia del fénix que renace es lo que Michael llama "proceso de facilitación en grupo". No es lo mismo que una terapia de grupo. Él dice que "es una oportunidad para mucha gente de hablar de su experiencia en grupo, donde dicha experiencia puede recibirse sin ser juzgada ni criticada. Es parte del proceso que empleamos en las sesiones individuales del fénix que renace, al final de las cuales la gente habla de lo que le ha ocurrido. El objetivo es la aceptación, por lo que el proceso no requiere el tipo de intervención que ofrece un psicoterapeuta".

La práctica que Michael Lee les ofrecía a sus alumnos variaba de una semana a otra. La siguiente práctica es la que realizó el grupo en la segunda semana y como ejercicios para casa después, cuando a los integrantes se les entregó un CD grabado durante la clase para practicar con él.

Todos los ejercicios han de hacerse con respiración consciente. Según explica Michael, "la forma que enseñamos de respirar es algo diferente a la forma de respirar de mucha gente. Comenzamos con una inspiración larga y lenta seguida de una espiración básicamente libre. A veces la llamamos 'respiración de entrega' o 'respiración qué más da'. Cuando una persona se asusta de repente, luego suspira aliviada. Es un mensaje interior del cuerpo: 'No pasa nada, puedo relajarme'".

EJERCICIO #1. **RESPIRACIÓN CON MOVIMIENTO DE BRAZOS, de cuatro a seis respiraciones.** Comienza de pie con los pies juntos o cerca y los brazos a los lados, respirando de forma cómoda. Inspira y alza los brazos por encima de la cabeza y mantenlos ahí arriba (figura 24.1). Luego, espira realizando una respiración de entrega y baja los brazos. Repítelo dos veces. Después, evalúa lo que has experimentado. Cierra los ojos y siente todo tu cuerpo y tu respiración ir y venir, entrar y salir.

EJERCICIO #2. **INCLINACIÓN, tres o cuatro respiraciones.** Comienza de pie con las manos a los lados. Cierra el puño de la mano izquierda sin hacer fuerza. Lentamente, inspira y sube el puño izquierdo hasta la axila izquierda (figura 24.2a), inclínate hacia la derecha y deja caer la mano derecha hacia la rodilla. Desde esta posición, alza el brazo izquierdo y gira la cabeza para dirigir la mirada hacia él. Luego, estira el brazo izquierdo junto a la oreja izquierda (figura 24.2b). Para dejar la postura, eleva el torso y baja los brazos. Repítelo hacia el otro lado.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:58:16.



Figura 24.1

EJERCICIO #3. **ROTACIÓN CON BALANCEO, 16 veces hacia cada lado.** Comienza de pie con los pies alineados con las caderas. Balancea los brazos y, con ellos, el torso, primero hacia un lado y luego hacia el otro, pivotando sobre el pie contrario a la dirección hacia la que estás rotando y elevando el talón del giro (figura 24.3). Mantén todo el cuerpo estirado y deja que los brazos cuelguen hacia los lados como si fueran las mangas de un abrigo. Inspira y espira profundamente. Acelera el movimiento unas cuantas veces y luego ralentízalo. Inspira, espira, balancéate hacia la izquierda, inspira, espira y balancéate hacia la derecha, empleando la inspiración prolongada y la espiración de entrega.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:58:16.

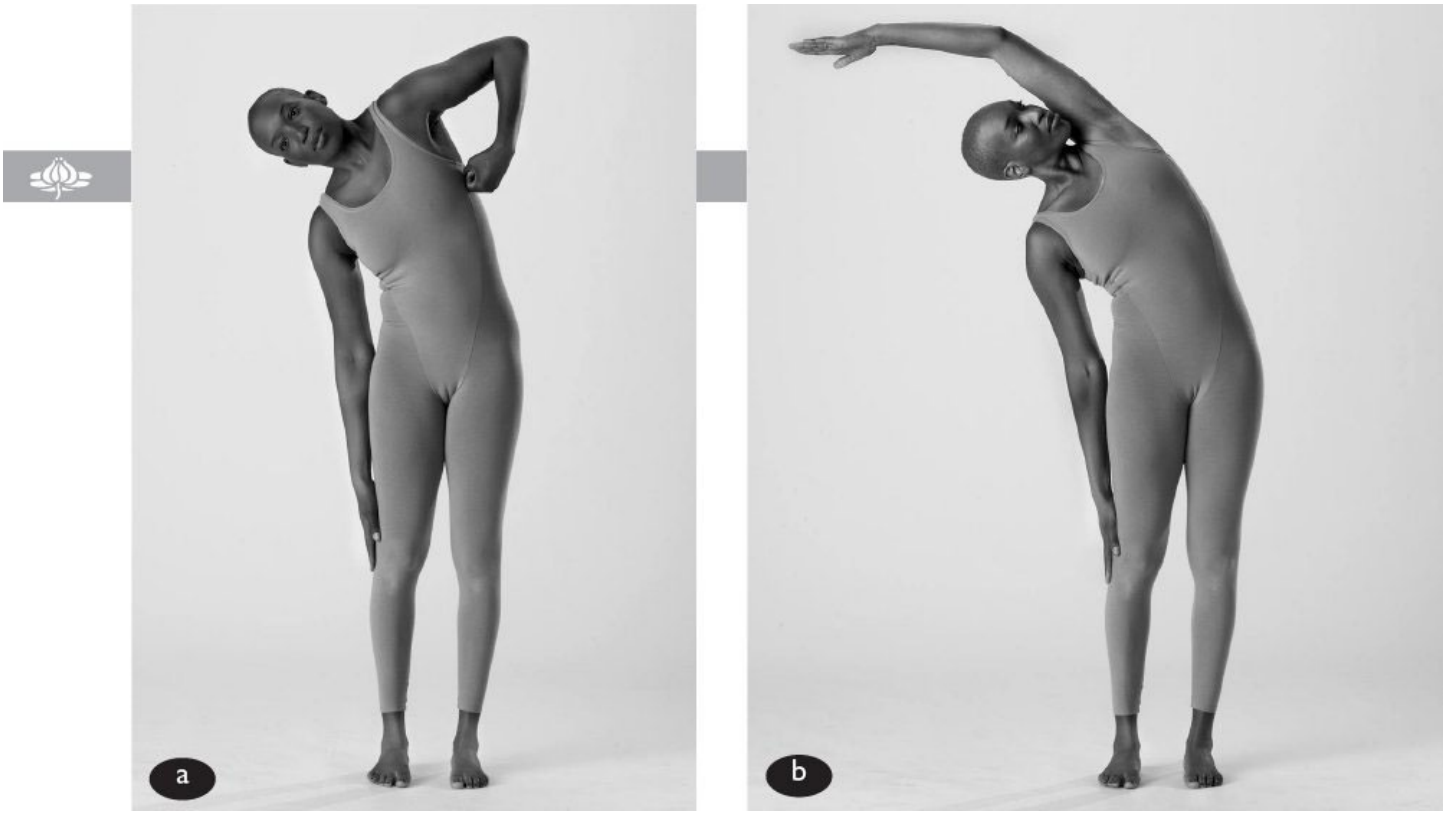


Figura 24.2

EJERCICIO #4. **POSTURA DE LA MEDIA LUNA (ardha chandrasana), tres o cuatro respiraciones hacia cada lado.** Esta postura es diferente a la ardha chandrasana que se enseña en otras tradiciones del yoga. Ponte de pie, alza los brazos por encima de la cabeza y apunta hacia arriba con los dedos estirando los índices y entrelazando los demás dedos. Inspira lentamente y luego, espirando, estira los brazos hacia la derecha, estirando el lado izquierdo del cuerpo (figura 24.4) hasta que encuentres tu extremo en ese lado. Fíjate en si intentas sobrepasar el extremo; si lo haces, simplemente tienes que fijarte. Es parte del proceso de tres partes: conciencia, aceptación y ajuste si es necesario. Mantén la posición unas cuantas respiraciones más. Luego, inspirando, vuelve al centro. Repítelo hacia el otro lado.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:58:16.



Figura 24.3

EJERCICIO #5. **FLEXIÓN HACIA DELANTE DE PIE (uttanasana), con las manos en la postura del saludo namaste, tres o cuatro respiraciones.** Comienza de pie con los pies alineados con las caderas. Pásate las manos por detrás de la espalda y junta las palmas, con los dedos mirando hacia arriba. Junta los omóplatos. Espirando, dóblate hacia delante desde las caderas y, al mismo tiempo, sube las manos por la espalda. Puedes separar las palmas de las manos si quieres y sólo entrelazar los dedos. Deja que la cabeza te cuelgue y flexiona las rodillas si lo necesitas. Encuentra tu extremo levantando las manos por detrás de ti de modo que no suban demasiado ni tampoco queden demasiado bajas. Respira plena y profundamente. Inspirando, deshaz la postura y espira levemente.

EJERCICIO #6. **EXTENSIÓN HACIA ATRÁS DE PIE, tres o cuatro respiraciones.** Comienza de pie con los pies alineados con las caderas. Colócate los puños a los lados de la parte inferior de la espalda. Mira hacia arriba, sacando la pelvis hacia fuera e inclinando la espalda. Intenta abrir la garganta y deja que la cabeza se eche hacia atrás, que tire pero que

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:58:16.

sea cómodo. Busca ahí tu extremo, el cual puede situarse en el cuello o en la espalda. Si no puedes respirar plena y profundamente, quizá sea demasiado; sube un poco y respira plena y profundamente. Siente la expansión en el pecho y fíjate en la calidad de la postura. ¿Qué pasa ahora? Espira y luego inspira mientras te levantas lentamente.



Figura 24.4

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:58:16.



Figura 24.5



Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:58:16.

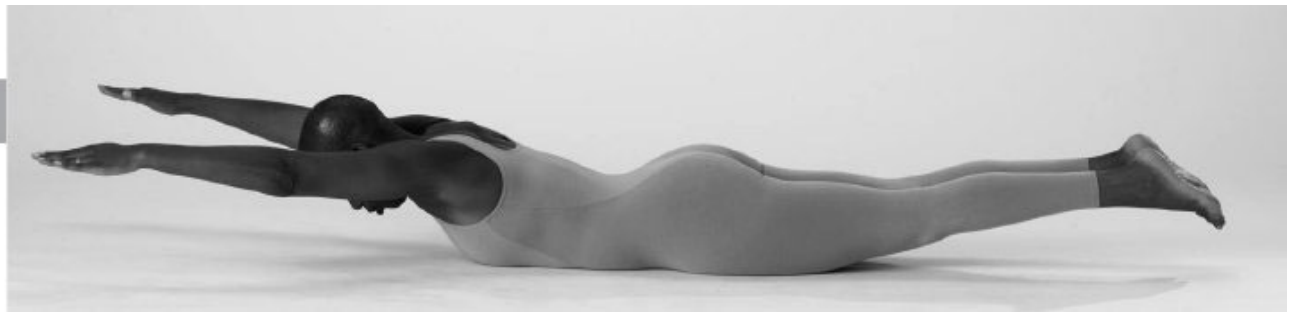
Figura 24.6

EJERCICIO #7. **FLEXIÓN HACIA DELANTE DE PIE (uttanasana), tres o cuatro respiraciones.** De pie, suelta los brazos y todo el cuerpo y dóblate hacia delante como una muñeca de trapo espirando (figura 24.7). Simplemente, descuélgate –libera los brazos y la parte superior del cuerpo. Quizá quieras abrir y cerrar la boca unas cuantas veces y mover la mandíbula. Deja caer el peso de tu cabeza. Flexiona las piernas por las rodillas un poco si lo necesitas. Inspira y espira lenta y profundamente. Para abandonar la postura, levántate lentamente hasta ponerte de pie mientras inspiras.



Figura 24.7

EJERCICIO #8. **POSTURA DE LA LANGOSTA (salabhasana), tres o cuatro respiraciones.** Túmbate boca abajo con los brazos estirados por delante de la cabeza. Estira el cuerpo, inspira y levanta los brazos y las piernas simultáneamente del suelo (figura 24.8). Respira profundamente. En esta posición, alarga el brazo izquierdo hacia la pierna izquierda y luego haz lo mismo con el brazo derecho. Siente si te cuesta hacerlo. Si te cuesta mucho, vuelve al inicio de la postura y mantente en el extremo, pero sin esforzarte mucho. Deja que sea la respiración la que mantenga la postura, respirando con el vientre. Lentamente, vuelve a bajar y funde tu cuerpo con el suelo, con la cabeza girada hacia un lado.



Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:58:16.

Figura 24.8

EJERCICIO #9. **POSTURA DE LA COBRA (bhujangasana), tres o cuatro respiraciones.** Túmbate boca abajo con la cabeza mirando hacia el suelo. Pon las palmas de las manos bajo los hombros, con los codos pegados a los lados de tu cuerpo. Empuja con la pelvis contra el suelo y lentamente levanta la cabeza, mirando hacia delante. Inspira profundamente y levanta un poco más, elevando el pecho del suelo. Mantén la posición unas cuantas respiraciones subiendo un poco más si puedes, pero sin levantar nunca el ombligo del suelo (figura 24.9). Para abandonar la postura, apóyate en las manos para ir bajando lentamente. Gira la cabeza hacia un lado y relájate.



Figura 24.9

EJERCICIO #10. **BALANCEO Y RUEDA, 16 repeticiones.** Comienza tumbado boca arriba. Junta las rodillas con el pecho espirando y agárrate las piernas con los brazos acercándotelas más al pecho. Comienza a balancearte de lado a lado, simplemente para darte un pequeño masaje en la parte baja de la espalda con el suelo. Juega un poco. Comienza a balancearte hacia delante y hacia atrás, espirando al ir hacia delante e inspirando al ir hacia atrás (figuras 24.10a y b). Intenta ponerte las manos debajo de las rodillas y balancearte hacia arriba hasta quedarte sentado y volver a balancearte de nuevo. Si no puedes volver a sentarte, no pasa nada.

Michael dice que en esta postura parece que uno se abraza a sí mismo.

EJERCICIO #11. **FLEXIÓN SENTADO, tres o cuatro respiraciones.** Comienza sentado con las piernas estiradas por delante de ti. Flexiona la pierna izquierda y pon el pie izquierdo sobre la esterilla, en la parte exterior de la rodilla derecha (no en la interior, como muestra la ilustración). Sostén la pierna flexionada con los brazos, con el torso erguido y la espalda estirada. En tu siguiente espiración, inclínate hacia delante desde las caderas, entre tres y cinco centímetros, moviendo la barbilla hacia el pie. Respira y échate más hacia delante con la pierna cogida (figura 24.11) hasta que llegues a tu límite. Mantén la posición unas cuantas respiraciones. Para abandonar la postura, inspira y levanta el torso. Pon los brazos detrás de ti e inclínate hacia atrás, dejando caer la cabeza si quieres. Sacude las piernas a ver lo que sientes. Repítelo hacia el otro lado.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:58:16.

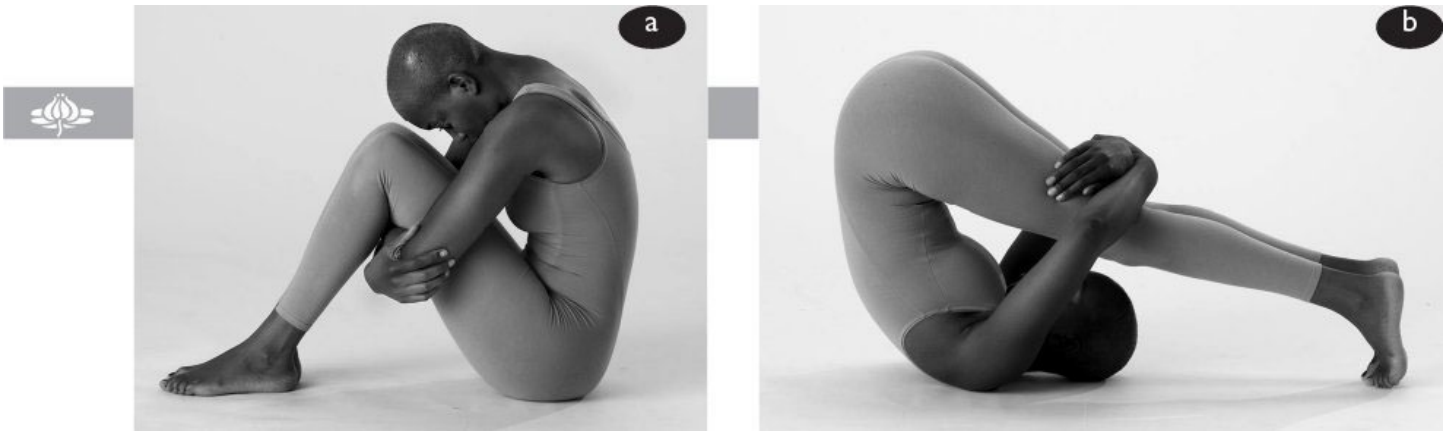


Figura 24.10

OTRAS IDEAS DEL YOGA

La postura del zapatero en decúbito supino (supta baddha konasana) es una postura de restauración que permite que los músculos abdominales se relajen casi completamente; se considera una postura relajante para los problemas intestinales. También puede ser una postura profundamente relajante para el sistema nervioso, especialmente si se mantiene durante 10 minutos o más. Si se agarran los muslos, aumenta la capacidad de relajación de los músculos de las ingles, además de los abdominales (ver página 298). Las inversiones, con apoyo (de restauración) como la postura sobre los hombros con una silla (ver páginas 249 y 250) o las versiones normales, también pueden ser especialmente útiles para el estreñimiento, tanto porque invierten los efectos de la gravedad en el cuerpo como porque son profundamente relajantes.

EJERCICIO #12. **MEDITACIÓN CONSCIENTE, entre cinco y diez minutos.** Siéntate en una posición cómoda y vertical, en el suelo o en una silla. Durante el primer minuto, simplemente sé testigo de tus pensamientos. Michael dice que un modo de hacerlo es imaginarse los pensamientos como barquitos navegando por un lago, viniendo desde un lado y desapareciendo por el otro. Cuando venga un pensamiento, simplemente tienes que mirarlo. Ponlo en un barquito y déjalo navegar hasta el otro lado. Así, estarás mirando el pensamiento, reconociéndolo y dejándolo ir. Si lo prefieres, puedes usar una imagen diferente. Haz lo que mejor te funcione. Si te ayuda, puedes concentrarte en tu respiración, simplemente sintiendo cómo entra y sale el aire, como si lo estuvieras viendo.

Además de ir a una clase todas las semanas, Michael les pedía a sus alumnos que practicaran durante una hora al menos seis días a la semana. En cada sesión práctica, tenían que hacer asanas y meditación.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:58:16.



Figura 24.11

OTRAS IDEAS DEL YOGA

La postura del viniyoga apanasana puede ser relajante para la región abdominal y puede ayudar tanto para la diarrea como para el estreñimiento. Para hacer la postura, túmbate boca arriba, flexiona las rodillas y ponte las manos en sus respectivas rodillas. Espirando, junta suavemente las rodillas con el pecho (izquierda). Inspirando, baja las rodillas hasta su posición inicial (derecha). Haz los movimientos lenta y pausadamente para que duren toda la respiración. Este ejercicio se puede repetir muchas veces.





Contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones

Las personas con diarrea han de evitar algunas prácticas del yoga, como las rotaciones abdominales fuertes, ya que pueden aumentar la actividad intestinal y empeorar los síntomas. Estas posturas también pueden ser problemáticas para personas con estreñimiento, aunque las

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:58:16.

rotaciones suaves pueden ser beneficiosas. Como siempre ocurre con el yoga, hay que ajustar la práctica a las sensaciones. Si tus síntomas aumentan, quizá debas hacer prácticas más suaves o de meditación.

Un enfoque holístico sobre el síndrome del colon irritable

* Existen muchos tipos de alimentos que pueden empeorar los síntomas del síndrome del colon irritable, como los alimentos fritos y grasientos, los que contienen trigo, las bebidas carbonatadas, el chocolate, la cafeína y algunas verduras como la col, el brócoli y las alubias. Deja que tu experiencia te guíe.

* Un estudio reveló que cuando los pacientes con el síndrome del colon irritable cambiaban su dieta y excluían la ternera y todos los cereales excepto el arroz, disminuían su consumo de frutas cítricas, cafeína y levadura, y consumían productos derivados de la soja en lugar de productos lácteos sufrían menos dolor abdominal, fatiga, diarrea y estreñimiento.

* Los aditivos alimentarios como el glutamato monosódico (MSG) y el edulcorante artificial aspartamo pueden provocar síntomas del síndrome del colon irritable.

* Para reducir los gases, evita las bebidas carbonatadas, no masques chicle y regula tu consumo de alubias, uvas y pasas.

* Evita los chicles sin azúcar que contienen sorbitol, un edulcorante que puede provocar diarrea.

* La fibra soluble puede ser muy útil para personas con el síndrome del colon irritable cuyos principales síntomas son el estreñimiento y, en algunos casos, la diarrea. Las frutas, las verduras y los cereales son ricos en fibra, especialmente fibra soluble. Si empiezas a añadir fibra a tu dieta, hazlo lentamente con el paso de las semanas y asegúrate de beber mucha agua.

* Si no obtienes suficiente fibra en tu dieta, prueba con el psyllium, una fuente natural de fibra soluble.

* Evita la fibra insoluble, la cual se encuentra en el salvado, la piel de la berenjena y los pimientos. Puede empeorar los síntomas del síndrome del colon irritable.

* Las enzimas digestivas son seguras y parecen ser efectivas para reducir los gases. Para los que sean vegetarianos, las tiendas de alimentación natural venden enzimas derivadas completamente de plantas como la papaya.

* Los probióticos, microorganismos esencialmente naturales como el acidófilo en forma de suplementos, parecen ser muy seguros y posiblemente útiles para el síndrome del colon irritable.

* Los antidepresivos tricíclicos como la desipramina, de la que normalmente se prescribe entre la mitad y un tercio de la dosis normal empleada para la depresión, pueden ayudar con el síndrome del colon irritable moderando la sensación de dolor en el sistema nervioso central. Como los tricíclicos suelen estreñir, este tratamiento puede ser particularmente útil para los individuos con el síndrome del colon irritable con diarreas frecuentes.

* Las personas con diarrea pueden aliviar sus síntomas con el medicamento para la diarrea loperamida (Imodium).

* La menta es una hierba que relaja los músculos de la pared intestinal y pueden ayudar a aliviar síntomas como los calambres, la distensión abdominal y la frecuencia de los movimientos intestinales. Las cápsulas de recubrimiento entérico que contienen aceite de menta son muy seguras, no provocan el ardor de estómago que causan el aceite de menta sin recubrimiento o las infusiones de menta y se ha demostrado que son efectivas.

* La acupuntura es segura y hay pruebas de que puede ayudar con el síndrome del colon irritable.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:58:16.

* Un estudio aleatorio con grupo control publicado en *JAMA* reveló que el tratamiento con una combinación de hierbas chinas mejoraba significativamente los síntomas del síndrome del colon irritable. Aunque tanto las combinaciones estandarizadas como las herbales individualizadas demostraron su efectividad a corto plazo, 14 semanas después de la finalización del tratamiento, los que siguieron una prescripción personalizada mantenían una mayor mejora.

Cuando Michael Faber comenzó el programa de ocho semanas, le pareció muy difícil, en parte porque tenía mucha ansiedad a causa de su salud y por si los alimentos que consumía le afectaban. En algún punto de su práctica de meditación, se dio cuenta de que se estaba preocupando de cuánto se estaba preocupando. Entonces, dice "me di cuenta de que darme cuenta de que me preocupaba de lo que me preocupaba era en realidad parte de la práctica. Cuando fui capaz de verlo, gran parte de mi ansiedad y mis miedos empezaron a desaparecer". Considerar sus preocupaciones como simples pensamientos que podía observar y dejar pasar "fue muy liberador".

Durante el programa, Michael se dio cuenta de que la tensión que sentía en la mente también se reflejaba en su respiración. "Suele ser poco profunda y agitada y va en paralelo con mi mente, que hace, hace, hace y va, va, va." Cuando ralentizaba su respiración mientras meditaba sentado, notaba cómo su corazón también se calmaba. Con las posturas de yoga, descubrió que sentía mucha tensión en su cuerpo, incluidos el abdomen y la garganta. "Comencé a observar que, con la práctica, eso iba cambiando".

Michael Lee observó los cambios que se desarrollaban en Michael Faber. "Experimentó un increíble grado de relajación. Informó al grupo de que nunca antes se había sentido tan libre." Durante el taller, sus síntomas, que eran muy negativos antes de empezar, casi desaparecieron.

Sin embargo, le supuso un desafío seguir adelante con la práctica, incluso aunque sus beneficios fueran tan significativos. "Creo que me he esforzado por tener disciplina para sentarme todos los días y hacer yoga." Parte del problema es que siempre ha encontrado satisfacción en los logros, pero cuando hace yoga o meditación, siempre siente que tendría que estar haciendo otra cosa –lo cual reconoce que "en cierto aspecto es el motivo por el que necesito practicar".

El programa, según él, le ayudó a ver el valor de dedicarse un tiempo a uno mismo, "para no hacer nada, sólo relajarse cerca de un río –el tiempo de inactividad que no me regalaba antes. En el pasado, me forzaba haciendo cosas que no eran realmente saludables".

Recapitulando, dice que los síntomas reaparecían, pero de forma más suave, cuando no practicaba, y cedían cuando lo hacía. Está intentando que la práctica regular sea parte de su vida. "Es una misión en curso, supongo."

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-06-30 20:58:16.

MENOPAUSIA

Elise Browning Miller fue voluntaria del Cuerpo de Paz de Estados Unidos en Brasil hace más de 30 años, hasta que comenzó a sufrir dolorosos espasmos en los músculos de la espalda. Aunque hacía años que sabía que tenía escoliosis, una curvatura hacia un lado en la columna, era la primera vez que experimentaba un dolor relacionado tan serio. Otro voluntario del Cuerpo de Paz, un atractivo surfista rubio, le propuso enseñarle algunos estiramientos del yoga, una oferta que no pudo rechazar. Las posturas la ayudaron y, al volver a Estados Unidos, se convirtió en seguidora del yoga integral del swami Satchidananda. Después, probó con el enfoque de B. K. S. Iyengar sobre la alineación anatómica, lo cual le resultó muy útil para su espalda. Elise ahora tiene un máster en recreación terapéutica por la Universidad de Carolina del Norte, está titulada como profesora del yoga de Iyengar y lleva enseñando yoga desde 1976 en Palo Alto, California, en Estados Unidos e internacionalmente. También aparece en los vídeos prácticos *Yoga for Scoliosis* e *Intermediate Yoga in Fiji*.



Connie Priddy lleva haciendo yoga más de 30 años y estudia con Elise desde 1990. Comenzó con el yoga porque tenía migrañas y le dolía la espalda por la escoliosis, y fue la experiencia de Elise en la materia lo que le hizo decidirse por ella. Muchos años después, confió en Elise para que la guiara con los síntomas de la menopausia que estaba comenzando a desarrollar. Aunque había seguido una terapia de hormonas durante varios años, la había dejado cuando se le diagnosticó un cáncer de mama. Pronto comenzaron los sofocos, y su duración y su frecuencia se intensificaron cuando le recetaron Tamoxifen, un medicamento

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:07.

para el cáncer que bloquea los efectos de la hormona femenina estrógeno. Durante los dos años que estuvo tomando Tamoxifen, experimentó otros síntomas de la menopausia, como problemas de memoria, “pero los sofocos eran cada vez peores –dos o tres cada hora, sudaba y me encontraba débil”. Fue en esa época cuando consultó a Elise por estos síntomas.

Connie había comenzado una terapia de sustitución de hormonas con 45 años. Sus médicos le habían hecho análisis de sangre y le dijeron que estaba perimenopáusica; le recetaron estrógeno y progestina. Estuvo tomando hormonas hasta que le diagnosticaron el cáncer de mama y tuvo que dejarlas bruscamente. “No hay antecedentes de cáncer de mama en mi familia, pero sospecho que soy de las que les ha pasado por tomar esos dos medicamentos”, dice.

El estrés que Connie sufría por su diagnóstico y su tratamiento para el cáncer de mama y sus duros síntomas menopáusicos sólo eran parte de lo que le estaba ocurriendo. Cuatro meses antes de saber que tenía cáncer, su marido había muerto a causa de unos tumores cerebrales tras un largo período de depresión que había comenzado cuando lo echaron del trabajo, lo que definitivamente acabó con su vida laboral. Como tenía una hija en la universidad y muchas facturas que pagar, tuvo que vender su casa, mudarse y volver a trabajar por primera vez en 20 años, todo mientras seguía recibiendo radioterapia.

Información general sobre la menopausia

La menopausia es el período tras el cual los ovarios han dejado de liberar óvulos, caen los niveles de las hormonas femeninas estrógeno y progesterona, cesa la menstruación y ya no se pueden tener hijos. La menopausia puede llegar de forma natural o ser el resultado de la quimioterapia para el cáncer o la extirpación quirúrgica de los ovarios. La menopausia natural suele llegarles a las mujeres alrededor de los 50 años, pero el rango de edad es muy amplio. La perimenopausia es la fase de transición en la que los períodos suelen ser irregulares. Durante la perimenopausia y la menopausia, es común experimentar cambios de humor y síntomas como sofocos, sequedad vaginal y problemas de memoria. Los síntomas varían enormemente de una mujer a otra. Muchas pasan por esta etapa con pocos síntomas y sin que éstos afecten sus vidas en lo más mínimo, pero otras quedan casi incapacitadas.

Durante años, los médicos prescribían la terapia de sustitución de hormonas como tratamiento para los síntomas de la menopausia y la perimenopausia, además de como prevención para las enfermedades del corazón y la osteoporosis. La opinión sobre la terapia de sustitución de hormonas ha cambiado radicalmente a raíz de que ciertos estudios científicos revelaran que, si lo hay, el riesgo de sufrir problemas cardíacos, así como apoplejías, trombos y cáncer de mama es superior en mujeres que se han sometido a la terapia de sustitución de hormonas, específicamente las que combinaban estrógenos derivados de la orina de yegua (Premarin) y progesterona sintética. Se descubrió que esta combinación en particular reducía el riesgo de sufrir osteoporosis y cáncer de colon, pero muchos expertos creen actualmente que aumenta el riesgo de sufrir cáncer de mama, infartos y otros problemas que, a largo plazo, hacen que su uso sea inadecuado para la mayoría de las mujeres.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:07.

Cómo funciona el yoga

Las mujeres con edad de menopausia suelen encontrarse en una etapa de su vida en la que se enfrentan a mucho estrés porque tienen que hacer malabarismos para ocuparse del trabajo, los hijos y los padres ancianos. Algunas, como Connie, se encuentran con problemas más graves, como enfermedades y muertes en la familia. Como muchos yoghis (y cada vez más gente en las comunidades médica y científica) creen que el estrés desempeña un papel importante en la gravedad de los síntomas de la menopausia, la reducción del estrés se considera un elemento útil para luchar contra los sofocos y los cambios de humor. Como se trata en el capítulo 3, además de las asanas, las pranayamas, las posturas de restauración y la meditación son especialmente útiles a la hora de reducir los efectos del estrés.



Todavía no se sabe si las hormonas llamadas bioidénticas serán más seguras que las versiones convencionales con las que se trató Connie. No obstante, las mujeres con agotadores sudores nocturnos, cambios de humor y otros síntomas menopáusicos que no responden a medidas benévolas como la soja o los remedios herbales (ver más adelante), puede que seguir una terapia de hormonas durante uno o dos años merezca la pena. Cada mujer debe sopesar los riesgos y los beneficios y tomar su propia decisión.

El yoga puede evitar otros problemas relacionados con la mujer en la menopausia y más adelante: la debilidad de los huesos. Aunque mucha gente no lo sepa, el estrés y la osteoporosis están relacionados. La tensión mental eleva los niveles de la hormona del estrés cortisol, lo cual contribuye a la pérdida de calcio de los huesos e interfiere en el crecimiento de nuevo material óseo. Además de su efectividad frente al estrés, el yoga ofrece posturas en las que se carga peso que ayudan a crear fuerza ósea, y al contrario que muchas otras formas de ejercicio, diversas posturas como la postura del perro mirando hacia abajo y el pino requieren que se soporte peso sobre las manos y los hombros, lo cual fortalece sus huesos. Como las fracturas de muñeca se sitúan entre las roturas más comunes relacionadas con la debilidad de los huesos, estas posturas pueden ser especialmente útiles para las mujeres mayores.

Aunque gran parte del enfoque sobre el período posmenopáusico trata sobre mantener los huesos fuertes, muchas mujeres (y hombres) también pierden masa muscular con la edad. Esta pérdida de musculatura puede desencadenar diversos problemas, como una mala postura, artrosis y riesgo de sufrir caídas. Como algunas de las asanas que aumentan la fuerza ósea también crean musculatura, y como las posturas de pie y las posturas de equilibrio también mejoran el sentido del equilibrio, disminuyendo potencialmente el riesgo de sufrir caídas –una de las principales causas de lesión, incapacidad e incluso muerte–, el yoga, independientemente de sus efectos sobre la formación de materia ósea, puede ayudar a evitar fracturas y otras lesiones.

Las enfermedades del corazón, el otro problema grave que se suponía que la terapia de sustitución de hormonas evitaba, siguen siendo la primera causa de muerte de las mujeres del mundo desarrollado, con la incidencia de que los ataques al corazón aumentan substancialmente tras la menopausia. En este caso, de nuevo, el yoga puede ayudar. El yoga puede disminuir los niveles de estrés, mejorar las lecturas de colesterol, bajar la presión

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:07.

sanguínea, mejorar el acondicionamiento aeróbico, aportar más oxígeno al corazón y reducir los niveles de frustración y de ira (ver capítulo 19). Con esta gran diversidad de efectos beneficiosos, el yoga puede disminuir significativamente el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

La menopausia es una época de cambios, un cambio que, según enseña el yoga, es inevitable. Sobrellevar los cambios no deseados está por encima de cualquier razón espiritual. Elise dice que "es duro pasar por la menopausia porque significa que te estás haciendo vieja". Opina que la negación, la ira y la resistencia son comunes. El hincapié que hace el yoga en afrontar los retos con aceptación y gratitud actúa como antídoto frente a estas actitudes negativas y contraproducentes.

Las pruebas científicas

En el amplio estudio realizado por el Yoga Biomedical Trust mencionado en el capítulo 1, el 83% de las mujeres que mostraban "trastornos menopáusicos" consideraron que su práctica regular de yoga les era útil.

Una prueba aleatoria con grupo control con 33 mujeres con sofocos realizada en el Instituto Médico de Mente y Cuerpo de Harvard evaluó los efectos del entrenamiento de reducción del estrés. Las mujeres que practicaban la respuesta a la relajación, una técnica basada en la meditación con mantras del yoga, mostraron reducciones estadísticamente significativas en la intensidad de sus sofocos, así como en las medidas de su ansiedad y su depresión, en comparación con el grupo control.

Otro estudio aleatorio con grupo control con 33 mujeres con sofocos publicado en la *American Journal of Obstetrics and Gynecology* reveló que una respiración lenta, profunda y regular ayudaba a reducir de forma estadísticamente significativa la frecuencia de los sofocos. Las mujeres que aprendieron técnicas de respiración también desarrollaron ritmos respiratorios más lentos y mayores volúmenes pulmonares, lo cual sirve para aumentar la eficacia de la respiración.

En un estudio piloto dirigido por la Dra. Beth Cohen en la Universidad de California, San Francisco, se siguió a 30 mujeres con sofocos de moderados a intensos durante ocho semanas, enlas que aprendieron ocho posturas de restauración del yoga (ver capítulo 3). Las mujeres asistían a una clase semanal de 90 minutos y se les pedía que practicaran en casa el resto de los días; lo hicieron una media de casi media hora al día. Como no había grupo control, los investigadores compararon los síntomas de las mujeres antes y después del programa. Al pasar las ocho semanas, las mujeres experimentaron una reducción media del 31% en la cantidad de sofocos y una reducción del 34% de su gravedad. Además, las mujeres perdieron una media de casi 14 kg, su colesterol HDL (bueno) aumentó de forma significativa y dormían mejor.

El enfoque de Elise Miller

Elise presta atención, no sólo a los síntomas físicos de las mujeres que atraviesan este cambio,

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:07.

sino también a su estado mental. “Con la perimenopausia”, dice Elise, “las mujeres suelen sorprenderse no sólo por la irregularidad de sus períodos, sino por la irregularidad de sus emociones”. Las emociones son similares a la tensión premenstrual que muchas mujeres experimentan antes de sus períodos, pero el ritmo es completamente impredecible. “Así que una de las cosas en las que me centro es en las posturas de pie con apoyo, las cuales ayudan a hacerse con una buena base.” Estas posturas se realizan con ayuda de la pared o una silla (ver páginas de la 421 a la 424). Elise anima a sus alumnas a realizar y abandonar las posturas lentamente y a concentrarse en su respiración y la base que tienen bajo los pies y las piernas.

La secuencia de prácticas que Elise le ofreció a Connie aparece a continuación. Fíjate en que los apoyos son necesarios para varias posturas. Elise les pide a todas sus clientas con síntomas de menopausia que tengan un cojín y uno o dos bloques.

EJERCICIO #1. **POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO CON APOYO (adho mukha svanasana), un minuto o más.** Coloca un cojín, un bloque o una manta doblada encima de la esterilla para apoyar la cabeza. Ponte en cuadrupedia, con los brazos por delante de ti y los pies alineados con las caderas, con los dedos de los pies debajo. Espirando, estira las piernas y haz fuerza con los brazos para adoptar la postura. Apoya la cabeza cómodamente sobre el apoyo (figura 25.1), sin comprimir el cuello ni los hombros.



Figura 25.1

Cuando Elise le enseñó a Connie esta postura, usaba cuerdas montadas en la pared de su estudio para sujetarle los muslos a Connie para que fuera más sencilla. Si quieres apoyar las caderas y no tienes cuerdas en la pared, Elise ofrece una sencilla solución. Pasa una correa de yoga de tres metros en los dos pomos de una puerta abierta y pon cerca el apoyo para la cabeza. Acércate a donde has enganchado la correa y pásatela por la parte superior de las piernas. Flexiona las rodillas y pon las manos en el suelo, extiende los brazos y camina con los pies hacia atrás para adoptar la postura, ajustando los pies y las manos si es necesario. Acerca la parte posterior de las piernas a los pomos de la puerta y ponte el apoyo cerca de la

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:07.

cabeza para poder apoyarla cómodamente. Los pomos de algunas puertas modernas no pueden soportar mucho peso. Si te preocupa tu puerta, Aadil Palkhivala sugiere que pases la correa por la bisagra de la puerta y luego por tus caderas.

EJERCICIO #2. **FLEXIÓN DE PIE CON LAS PIERNAS ABIERTAS (prasarita padottanasana), un minuto.** Ponte de pie con los pies separados aproximadamente 1,20 metros y los dedos de los pies hacia delante. Espirando, dóblate hacia delante por las caderas y pon las manos en el suelo, bajo los hombros. Inspira y estira la columna. Espira y pon la parte superior de la cabeza en el suelo, con las manos en paralelo respecto a los pies y los dedos mirando hacia delante. Si no tocas cómodamente con la cabeza en el suelo, pon un bloque, un cojín o un apoyo debajo. Cuando se apoya la cabeza en el suelo o sobre un apoyo, la postura es más relajante y restauradora. Para abandonar la postura, ponte las manos en la cintura, junta un poco los pies, inspira e incorpórate.

A Connie le resultó muy útil esta postura para sus sofocos. “Me refrescaba, me calmaba, me ayudaba a centrarme y encontrar una base.”



Figura 25.2

EJERCICIO #3. **FLEXIÓN DE PIE (uttanasana), con la cabeza apoyada, un minuto.** Prepárate para la postura colocando un bloque, un cojín o una silla delante de tus pies para apoyar la cabeza. Ponte de pie con los pies juntos. Espirando, flexiona las caderas y pon las manos en el suelo y la coronilla sobre el apoyo. Si eres menos flexible, puedes apoyar la cabeza en el asiento de una silla o incluso en apoyos colocados encima de la silla.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:07.



Figura 25.3

EJERCICIO #4. **POSTURA SOBRE LOS HOMBROS SIN APOYO (niralamba sarvangasana), de dos a cinco minutos.** Para preparar esta postura, dobla tres mantas o más en rectángulos y colócalas con los extremos doblados en el mismo lado. Coloca la pila de mantas a 45 centímetros de la pared, con los extremos doblados hacia la pared. Túmbate sobre éstas de modo que los hombros queden sobre las mantas y la cabeza entre las mantas y la pared. Pon las manos a los lados de tu cuerpo, flexiona las rodillas y pon las plantas de los pies en el suelo. Espirando, empuja con las manos y sube las caderas por encima de los hombros. Ponte las manos en la espalda para sujetarte. Estira las piernas y pon los dedos de los pies y los antepiés en la pared. Si eres un alumno avanzado y seguro de tu equilibrio, ponte las manos sobre los muslos, como Connie. Si no, y si necesitas apoyo, ponte las manos en la espalda de la forma tradicional (ver página 379). Para bajar, ponte las manos en la espalda para apoyarte al flexionar las rodillas y deshacer la postura.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:07.



Figura 25.4

Para la postura sobre los hombros y la postura del arado, Elise recomienda a sus alumnas que apoyen los hombros sobre una media de tres mantas, como lo hacía Connie. A las alumnas que están empezando o no se sienten cómodas con la postura sobre los hombros, les recomienda que la sustituyan por la postura con las piernas apoyadas en la pared (viparita karani, ver página 57).

EJERCICIO #5. **POSTURA DEL MEDIO ARADO (ardha halasana), de dos a cinco minutos.** Para prepararte para la postura, coloca mantas dobladas delante de una silla, con los extremos doblados hacia la silla. Túmbate boca arriba sobre la pila de mantas con los hombros sobre ellas y la cabeza justo sobre el borde de las mantas, mirando hacia la parte inferior del asiento de la silla. Pon las manos a los lados del cuerpo y empuja para elevar las caderas y subir los muslos al asiento de la silla. Si no apoyas fácilmente los muslos sobre el asiento, puedes colocar mantas dobladas o un cojín encima. Estira las piernas por detrás de la silla. Tienes que tener la espalda recta, no curvada. Lo ideal es que el borde de la silla quede justo en tus caderas. Si tu silla tiene una barra de apoyo entre las patas delanteras, no será

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:07.

posible (ver página 299). Las caderas han de quedar justo por encima de los hombros (figura 25.5).

Elise recomienda esta postura para los sofocos siempre que no sean muy graves.

EJERCICIO #6. **POSTURA DEL PUENTE CON APOYO (setu bandha sarvangasana), dos minutos.** Para prepararte para la postura, coloca dos bloques de yoga en la pared. Ponte junto a la pared de modo que cuando estires las piernas las plantas de los pies la pisen. Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies en el suelo, cerca de los glúteos. Pon los brazos a los lados del torso con las palmas de las manos hacia arriba. Espirando, haz fuerza con las manos y los pies y eleva las caderas. Cuando tengas las caderas levantadas, ponte un bloque de yoga por debajo del sacro, detrás de la pelvis. Después, estira las piernas y pon los pies sobre los bloques de la pared al mismo tiempo (figura 25.6). Mantén la postura dos minutos.



Figura 25.5

Si Connie se cansaba o tenía muchos síntomas menopáusicos, Elise le ofrecía una versión más restauradora de la misma postura que también recomienda a sus alumnas principiantes. Prepárate para la postura colocando dos cojines en fila, luego pon una manta doblada junto al extremo de un cojín para apoyar la cabeza y los hombros. Ten cerca una correa cerrada. Para adoptar la postura, siéntate en el cojín, cerca de la manta, y sube los pies hacia el segundo cojín, manteniendo las rodillas flexionadas. Pásate la correa por los muslos. Si quieres que la postura sea más restauradora, puedes pasarte otra correa por los tobillos. A medida que avances, túmbate boca arriba en el cojín de modo que las puntas inferiores de los omóplatos toquen el borde del cojín y la parte superior de los hombros y la cabeza descansen cómodamente sobre la manta. Levanta el torso si lo necesitas y aprieta las correas. Cuando estés listo, túmbate de nuevo y apoya la parte superior de los hombros y la cabeza en la manta. Estira las piernas y pon los brazos a los lados como si fueras un cactus (figura 25.7).

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:07.

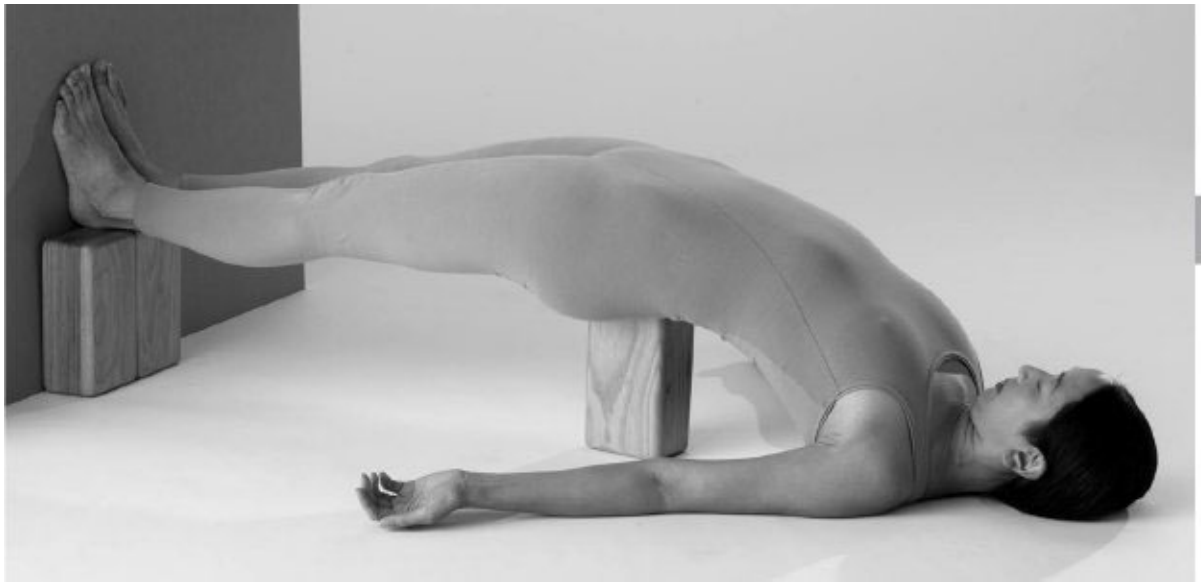


Figura 25.6

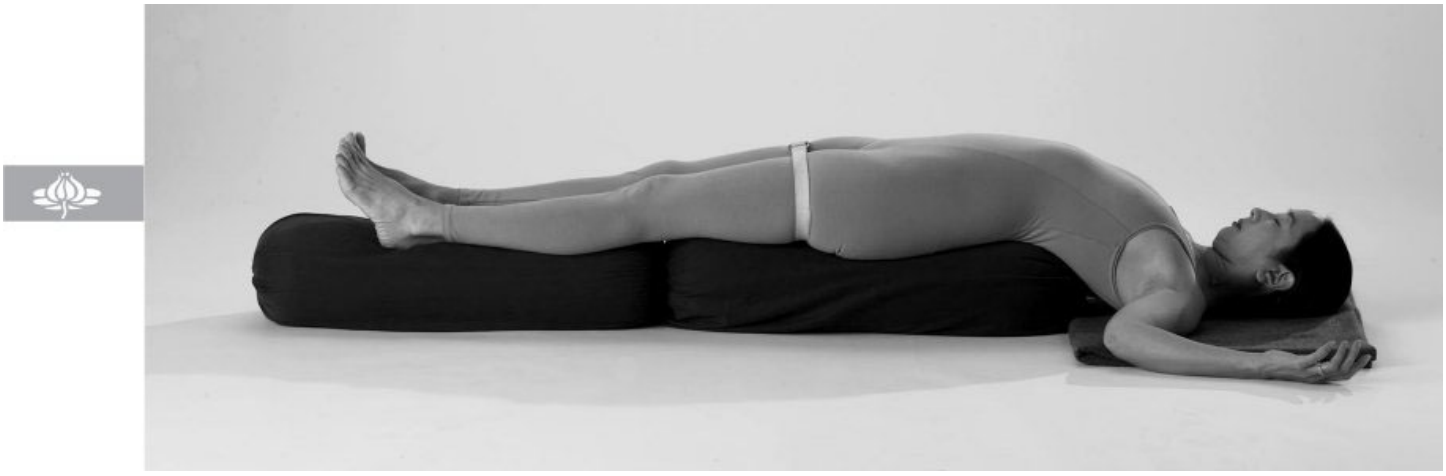


Figura 25.7

Las correas aportan un apoyo adicional y nos ayudan a sentirnos más estables. Para obtener una base mayor, puedes colocarte sacos de arena sobre los muslos. Elise dice que “esta postura es muy potente. Comienza a tranquilizar el sistema nervioso casi inmediatamente”. Si sólo tienes un cojín, puedes hacer la misma postura con los pies apoyados en un bloque.

EJERCICIO #7. **UJJAYI II PRANAYAMA, cinco minutos.** Puedes hacer este ejercicio sentado, si tienes experiencia con pranayamas, o tumbado. Si haces este ejercicio sentado, hazlo en una posición cómoda, con las piernas cruzadas y la columna erguida. Sin curvar la parte inferior o superior de la espalda, baja la barbilla hacia el esternón en jalandhara bandha, cerradura del cuello (figura 25.8a). Si haces este ejercicio tumbado, usa una almohada para pranayamas o mantas dobladas de modo que midan alrededor de 20 centímetros de ancho y mucho más de largo (figura 25.8b). Siéntate delante del apoyo (no encima) y túmbate hacia atrás con la columna sobre el apoyo y el apoyo extra bajo la cabeza para asegurar que la barbilla queda más baja que la frente. Relaja los brazos y las piernas a los lados como en la postura del cadáver. Cierra los ojos.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:07.

Inspira de forma normal por la nariz (no con la respiración ujjayi) y usa la respiración ujjayi para ralentizar la espiración –si aún no sabes cómo hacer la respiración ujjayi, consulta las páginas 15 y 16. Elise dice que “la inspiración es una observación de la respiración. La espiración es larga y lenta, como un globo que se deshincha lentamente y va perdiendo fuerza”. La respiración ha de ser lo suficientemente sutil como para mantener tu atención, pero no demasiado fuerte para que no perturbe tu psique.



Figura 25.8



Figura 25.9

EJERCICIO #8. **POSTURA DEL CADÁVER (savasana), diez minutos.** Si te sientes cómodo en la postura del cadáver con el mismo apoyo que en la pranayama anterior (una práctica que en el sistema de Iyengar se conoce como savasana II), Elise recomienda que la hagas así. Si no, quita las mantas y túmbate con sólo un apoyo para la cabeza. Para facilitar la relajación, puedes colocarte un cojín bajo las rodillas (figura 25.9).

EJERCICIO #9. **MEDITACIÓN, cinco minutos.** Siéntate en una posición cómoda con la espalda estirada pero relajada. Cierra los ojos. Comienza a centrarte en tu respiración y siente cómo el aire entra y sale por tu nariz. Escucha su sonido. Si descubres que pierdes la concentración, simplemente vuelve a centrarte en tu respiración sin preocuparte.

El estilo de restauración del yoga que acabamos de describir es el que Elise recomienda a sus alumnas cuando tienen sofocos y otros síntomas molestos. Cuando se combaten los síntomas, su enfoque cambia hacia una forma más enérgica de asanas, centradas en mantener el

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:07.

cuerpo y la mente sanos para los años venideros. “Trabajo el equilibrio de los brazos, posturas de pie, la postura del perro mirando hacia arriba y hacia abajo y hasta algunas extensiones con peso.” Estas posturas no sólo fortalecen los huesos, sino también el espíritu. Por ejemplo, “animo a las mujeres que asisten a mis clases con más de 50 o 60 años a trabajar con posturas sobre los codos, pincha mayurasana, el equilibrio de los brazos”, dice Elise (figura 25.11). “Es una forma de decir ‘Aún tengo vitalidad’.”



Figura 25.10

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:07.



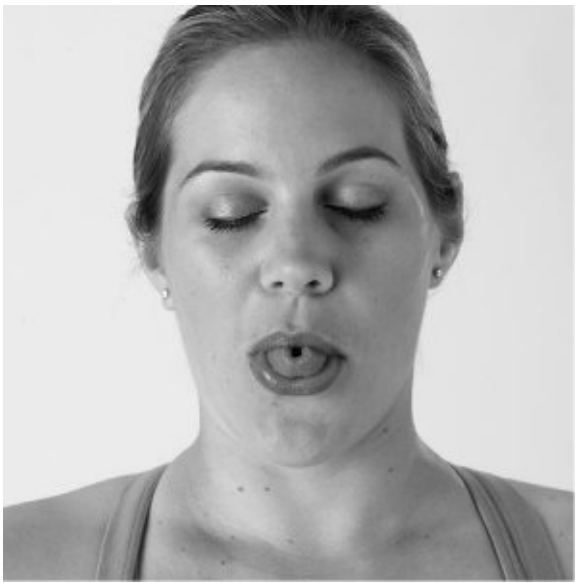
Figura 25.11

OTRAS IDEAS DEL YOGA

Los yoghis consideran que la técnica pranayama sithali, en la que se ondula la lengua y se inspira lentamente por la boca (izquierda), es refrescante y, por lo tanto, útil para los sofocos. Los que no puedan ondular la lengua pueden hacer otra técnica relacionada en la que la lengua se mantiene plana y se inspira por la boca. La espiración se realiza por la nariz. Prueba esta práctica entre uno y cinco minutos.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:07.



Contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones

Las mujeres con la menopausia quizá tengan que evitar ciertas prácticas extenuantes del yoga que pueden causarles sofocos. Connie solía sufrir sofocos cuando hacía extensiones intensas como la postura del arco hacia arriba (urdhva dhanurasana). Sin embargo, si hacía una extensión tumbada sobre una silla (figura 25.12), una postura con apoyo que le permitía centrarse en su respiración, solía solventar el problema. En los días ocasionales en los que practicaba mucho, Elise las cambiaba por posturas como la postura del puente con apoyo (figuras 25.6 y 25.7). Las rotaciones de abdominales intensas, los saludos al Sol enérgicos y las posturas sobre la cabeza también pueden provocar sofocos. Elise le decía a Connie que hiciera una versión más restauradora de la postura sobre la cabeza colgada con cuerdas, algo que le gusta. Las flexiones pueden ser relajantes, pero sólo si se hacen tranquilamente.



Figura 25.12

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:07.

Las recomendaciones de este capítulo de que se realicen prácticas “refrescantes” y se eviten las “calientes” provienen del ayurveda, el sistema médico tradicional de la India (ver capítulo 4). El ayurveda considera los sofocos como un problema pitta, es decir, hay demasiado “fuego en el cuerpo”. Para disminuir el pitta, sugiere que se beba mucha agua y se limite el consumo de alimentos picantes, platos calientes y alcohol a favor de frutas dulces como manzanas y peras y verduras con agua como los pepinos y los calabacines.

La profesora de yoga kripalu y fisioterapeuta Sara Meeks advierte a las mujeres con una pérdida ósea significativa a causa de la osteoporosis –especialmente a las que ya han sufrido fracturas por la debilidad de los huesos– de que las flexiones hacia delante, especialmente las que se realizan sentado, pueden crear fracturas de compresión en las vértebras y hay que evitarlas completamente. El hecho de bajar la cabeza en estas posturas aumenta la presión que se ejerce sobre la columna. Otras posturas contraindicadas para personas con osteoporosis son la postura de los vientos y los levantamientos de piernas. También hay que evitar movimientos de gran impacto, como los saltos de una postura a otra. Incluso la postura del niño (figura 25.13), dice, puede comprimir la parte frontal de la columna y provocar una fractura.

También puede suponer un riesgo para las personas con osteoporosis cualquier postura en la que uno pueda perder el equilibrio y caerse. Pueden ser inversiones como la postura sobre la cabeza, posturas de equilibrio como la postura del árbol y hasta algunas posturas de pie. No obstante, si estas posturas se hacen cerca de una pared o con una silla para apoyarse, pueden ser más seguras y sería bueno hacerlas. Como estas asanas ponen a prueba el equilibrio, practicarlas de forma regular es una de las mejores formas de mejorarlas. Un mejor equilibrio adquirido sobre la esterilla de yoga puede ayudar a evitar una desastrosa caída en casa.



Figura 25.13

Un enfoque holístico sobre la menopausia

* Cada vez más, los médicos están a favor de medicamentos convencionales como el Fosamax (alendronato) y la Evista (raloxifeno) por encima de la terapia de hormonas para mantener los huesos fuertes. Estos medicamentos no combaten los sofocos y otros síntomas, pero el reloxifeno parece tener ventajas a la hora de reducir el riesgo de sufrir cáncer de mama.

* Si fumas, dejarlo puede hacer que mantengas los huesos más sanos, además de disminuir el riesgo de sufrir cáncer, enfermedades cardíacas y síntomas de la menopausia como los sofocos.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:07.

* El calcio es esencial para la salud de los huesos. Se necesitan unos 1.500 mg de calcio al día, a través de la dieta o con suplementos. Los alimentos ricos en calcio son los productos lácteos, las sardinas y las verduras de hojas verdes.

* Si tomas suplementos de calcio, asegúrate de espaciar las dosis porque mucha gente sólo puede absorber unos 500 mg de una vez. La vitamina D favorece la absorción. Como el calcio puede provocar el agotamiento del magnesio, es bueno tomar suplementos de magnesio junto con el calcio (la mitad de la dosis; por ejemplo, 250 mg de magnesio con 500 mg de calcio).

* Hay que evitar los refrescos porque su alto contenido en fósforo puede filtrar el calcio de los huesos.

* Los síntomas como los sofocos son mucho menos comunes en países como Japón y Corea, donde las dietas son ricas en productos derivados de la soja. Los alimentos como el tofu, la leche de soja, el miso y el tempeh son ricos en fitoestrógenos naturales (estrógenos vegetales) y pueden marcar la diferencia. Los fitoestrógenos también se encuentran en otros alimentos naturales como los cereales, los frutos secos, las semillas de linaza, las zanahorias y los garbanzos.

* Existen menos pruebas de que las isoflavonas derivadas de la soja puedan combatir los síntomas de la menopausia –y más razones por las que preocuparse de su seguridad (ver capítulo 4).

* Algunas mujeres consideran, y existen pruebas científicas, que un remedio herbal, el cohosh negro –otra fuente natural de fitoestrógenos–, es útil para los sofocos (aunque un amplio estudio reciente reveló que no es mejor que el placebo). Otras pruebas sugieren que puede ayudar con la sequedad vaginal y la sensibilidad y tener cierta utilidad a la hora de cuidar los huesos y mejorar los niveles de grasa en la sangre tras la menopausia.

* Otros suplementos que pueden ayudar con los síntomas de la menopausia, aunque las pruebas no son muy contundentes, son el trébol rojo, el dong quai (que normalmente se emplea combinado con otras hierbas chinas), el aceite de onagra y la vitamina E. De estos productos, el aceite de onagra puede ser el más seguro.Ten en cuenta que los preparados herbales pueden tardar unos meses en hacer efecto plenamente.

* Existen pruebas de que la acupuntura puede reducir de forma efectiva los síntomas de la menopausia y que tiene otros beneficios para la salud.

"El yoga me salvó la vida", dice Connie. "El yoga me ayuda a sentirme centrada y estable, y también a mantenerme en forma." Encontró mucho alivio en la práctica del yoga después de una mastectomía y la extirpación de algunos nódulos linfáticos. No pensó que fuera a recuperarse. Tres semanas después, se puso a probar nuevas posturas para ver si era lo suficientemente fuerte para seguir una práctica.

Más adelante, cuando los sofocos llegaron a ser muy fuertes, descubrió que la respiración ujjayi que le recomendaba Elise le era muy útil. Otras posturas que le resultaron útiles además de las descritas en la secuencia anterior eran la postura del zapatero (baddha konasana), tanto tumbado como sentado, y la flexión con las piernas abiertas (upavistha konasana).

La comunidad, lo que los yoghis llaman sangha, ha sido una de las principales fuentes de curación para Connie. Dice que no hubiera podido atravesar ese período de su vida sin sus amigas; a la mitad de ellas las conoció a través del yoga. Sus compañeras de yoga le ayudaron a mudarse, le llevaban comida y eran parte de un grupo que la sorprendió completamente a la mañana siguiente de haberse mudado a una casa más modesta, no muy lejos.

"Sonó el timbre, fui a la puerta y había 15 personas. Se había organizado una especie de fiesta. Muchas amigas trajeron a sus maridos y, al final del día, mis estanterías estaban montadas y mis libros colocados en ellas, lo habíamos desempaquetado todo y habíamos

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:07.

montado la cocina, los cuadros colgaban de la pared y las cajas habían desaparecido."

"Ya sabes", dice Connie, "que si practicas yoga, no puedes evitar tener un gran corazón. Y tener un gran corazón significa sentir compasión y amor; das y recibes. Nunca dejaré de hacer yoga. Cada vez podré hacer menos posturas, hacerlas menos o con menos flexibilidad, pero nunca dejaré de hacer yoga".

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:07.

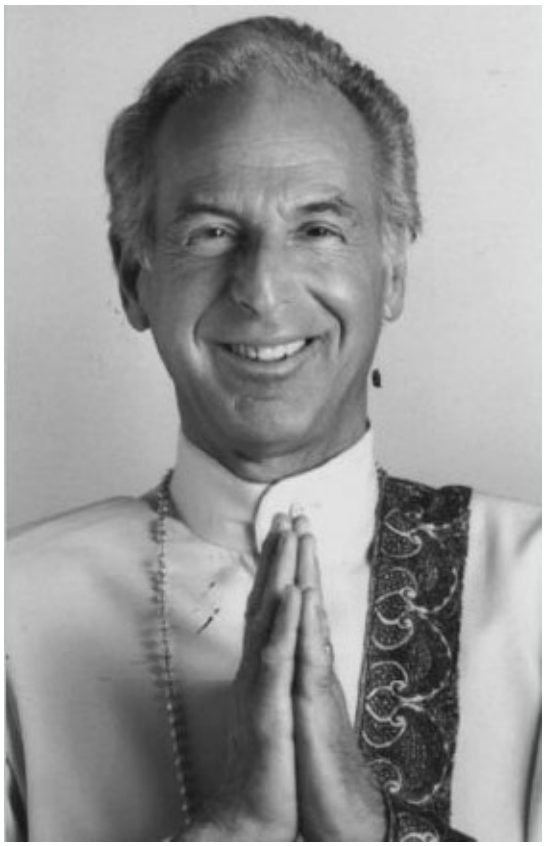
ESCLEROSIS MÚLTIPLE



Cuando Eric Small dice que proviene de un extenso linaje de comerciantes de caballos, lo dice en el sentido literal. Desde muy joven, Eric aprendió a mirar en la boca de los caballos. “Nunca debes creer lo que te dice el vendedor, tienes que hacer tu propia evaluación.” Fue bajo la tutela de su padre, comerciante de caballos, cuando Eric se convirtió en un maestro –tenía seis años. “Mi padre me puso sobre una caja en el centro de un ruedo –un niño pequeño de pelo rubio, escuálido y con unas gafas grandes y gruesas– para enseñarle a la gente a montar a caballo. Y pude proyectar la voz. Sabía lo que tenía que hacer.” Comenzó a practicar yoga hace más de 50 años, después de desarrollar una esclerosis múltiple a la edad de veintidós; la transición hacia la enseñanza fue natural. Era lo que había estado haciendo toda la vida. Su compromiso con la enseñanza del yoga se fortaleció cuando estudió con B. K. S. Iyengar, cuyo trabajo conforma la base de lo que él ofrece ahora a sus alumnos. Eric dice que el enfoque de Iyengar es tan potente que “nadie quiere guardárselo para sí mismo”. Dirige el Estudio de Yoga de Iyengar de Beverly Hills, es coautor de *Yoga and Multiple Sclerosis* y aparece en el vídeo *Yoga with Eric Small*. Eric y su mujer, Flora Thornton, han financiado dos importantes programas, el Eric Small Adaptive Iyengar Yoga Program, disponible en Estados Unidos a través de secciones locales de la Sociedad de la Esclerosis Múltiple, y el programa para la esclerosis múltiple Eric Small Living Well que se oferta en el Sur de California.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:21.



Cuando a Jack Cullin (no es su verdadero nombre) se le diagnosticó esclerosis múltiple a los 31 años, había desarrollado visión doble, fatiga extrema y problemas de equilibrio, y además se le dormían las piernas y los brazos. El diagnóstico se le realizó después de haber sufrido tres brotes de los síntomas. Éstos disminuyeron después del diagnóstico y los síntomas residuales no parecían lo suficientemente graves como para que cambiara radicalmente su estilo de vida. Continuó con su estresante trabajo como ejecutivo de cuentas para una gran empresa de márketin que le dejaba poco tiempo para disfrutar de su mujer y sus dos hijos pequeños.

Sin embargo, ocho meses después, tras otro brote que le provocó dificultades para mantener el equilibrio al caminar, un amigo lo convenció finalmente de que asistiera a una clase de Eric. Se mostraba reacio a las sugerencias de su amigo, según dice, porque pensaba que el yoga "era sólo una especie de canto místico o algo así". A pesar de su escepticismo, sintió curiosidad y, quizá, la suficiente desesperación para darle una oportunidad al yoga.

Información general sobre la esclerosis múltiple

La esclerosis múltiple es una enfermedad autoinmune de causa desconocida en la que el sistema inmune ataca al tejido adiposo, conocido como mielina, que actúa como aislante para nervios en el cerebro y la médula espinal. Si falta mielina, los nervios no pueden pasar sus mensajes y, como resultado, las funciones de esos nervios pueden verse afectadas. Existen pruebas recientes que sugieren que el sistema inmune ataca a las propias fibras nerviosas. Durante años, los investigadores han presupuesto que una infección viral resultaba en una respuesta inmune que atacaba al cuerpo, aunque la teoría no se ha demostrado. También existe

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:21.

un componente genético, ya que la enfermedad es más común en personas con antecedentes en la familia. Las personas con antepasados del norte de Europa y las que han crecido en climas fríos tienen más posibilidades de verse afectadas.

El curso clínico de la esclerosis múltiple es muy variable, puede ser bastante suave y puede debilitar rápidamente. La forma clásica y más común es la que se conoce como esclerosis múltiple remitente recidivante. En este tipo, los ataques provocan pérdidas discretas de la función nerviosa, diferentes de un ataque al siguiente, que desaparecen completa o parcialmente entre los ataques. Ésta es la forma de la enfermedad que Jack y Eric tienen. Menos comúnmente, la enfermedad progresa de forma constante sin remitir. A veces, por razones desconocidas, la esclerosis múltiple remite a largo plazo o de forma permanente.

Los síntomas de la esclerosis múltiple son muy diversos y se reflejan en las diferentes partes del sistema nervioso a las que afectan. Los síntomas comunes son torpeza o pérdida de sensación en los brazos y las piernas, dificultad para mantener el equilibrio, reducción del control de los esfínteres y disfunción sexual. También son comunes la ceguera en uno o los dos ojos a causa de la relación establecida con el nervio óptico, la doble visión como la que experimentó Jack, dolorosas contracciones musculares, fatiga incontenible, problemas emocionales y dificultad para pensar y memorizar.



No existen pruebas definitivas para la esclerosis múltiple. El diagnóstico depende del historial de los síntomas y los resultados sugestivos, pero no definitivos, de las exploraciones y las pruebas para la esclerosis múltiple. Es vital –especialmente si se está considerando tomar medicamentos con fuertes efectos secundarios que cuestan miles de dólares al año y suelen emplearse en programas muy largos– estar seguro de que se tiene esta enfermedad. Los expertos debaten la frecuencia con la que la esclerosis múltiple se diagnostica incorrectamente, pero los cálculos varían de un caso entre diez a un caso entre tres. Si no estás seguro sobre tu diagnóstico, no dudes en buscar una segunda y una tercera opinión.

Cómo funciona el yoga

El yoga puede ayudar de muchas formas contra la esclerosis múltiple. Aunque la idea sigue siendo polémica entre algunos médicos, ciertos estudios sugieren que el estrés es un factor importante a la hora de aumentar las posibilidades de desarrollar la enfermedad y los brotes después de su aparición inicial. No se sabe de forma precisa cómo provoca estos efectos el estrés, pero la hipótesis es que el aumento de los niveles de la hormona del estrés cortisol aumenta los niveles de citoquinas proinflamatorias, mensajeros internos del sistema inmune del cuerpo, lo cual provoca inflamación y contribuye a la destrucción de la mielina que recubre las fibras nerviosas.

Más allá del posible papel del estrés en la fisiología de la esclerosis múltiple, el estrés es ciertamente una parte de la enfermedad que puede tener mucho peso. Aunque sólo sea porque el yoga puede ser muy efectivo a la hora de combatir el estrés y la depresión, puede ser una medicina útil para los que tratan de lidiar con la enfermedad ayudándoles a mejorar su calidad de vida durante y entre los brotes.

El yoga también puede ayudar de otras formas. Puede ayudarnos a aumentar la conciencia sobre nuestro cuerpo, a respirar de forma más regular y profunda, y a mejorar el equilibrio y

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:21.

la coordinación, a aprender a soltar los músculos tensos –éstas son todas las áreas del yoga, sobre todo en la práctica de asanas y pranayamas, que pueden marcar la diferencia. Las personas con esclerosis múltiple pueden sufrir contracturas, tensión en los tejidos conectivos que rodean las articulaciones, lo cual reduce el movimiento. Con el tiempo, una práctica regular del yoga y la respiración más lenta y profunda que la acompaña pueden ayudar a invertir estos cambios perjudiciales.

Una mala postura puede crear tensión y dolor muscular. La práctica de asanas puede mejorar la postura, igual que una práctica de pranayamas y meditación. Todas estas prácticas parecen ser útiles también para mejorar el humor. Una práctica de meditación regular puede ser especialmente útil para controlar el dolor (ver capítulo 3).

La herramienta del yoga karma yoga, servicio desinteresado, también puede ser útil. Un estudio reveló que las personas con esclerosis múltiple que trabajaron como voluntarias en una línea telefónica para ayudar a otras personas con la enfermedad mostraban mejoras significativas en su autoestima, su confianza y su humor. En este estudio, de hecho, los voluntarios mostraron mayores beneficios que las personas a las que aconsejaban. La Sociedad de la Esclerosis Múltiple ofrece información sobre el voluntariado que, además de aportar beneficios para la salud, aporta contactos en la que puede ser una enfermedad de solitarios.

El curso de la esclerosis múltiple tiende a ser muy variable, y una de las bellezas del yoga es que puede adaptarse para cubrir las necesidades del alumno en constante cambio. Si la fatiga es un problema, se puede emplear una práctica más restauradora. Si una extremidad en particular está débil, se pueden emplear apoyos para que esa persona haga las posturas con más facilidad. Si el equilibrio es un obstáculo, las posturas se pueden hacer de pie contra la pared o agarrándose a una silla. Incluso las personas que no pueden ponerse de pie, ni siquiera con ayuda, pueden practicar asanas modificadas que se ajusten a sus necesidades. Algunas prácticas de respiración, meditación y meditación guiada pueden realizarse en la cama si es necesario. Sam Dworkis, que padece esclerosis múltiple desde hace muchos años, dice que el yoga consiste en "aprender a aceptar lo que el cuerpo nos permite hacer en un momento dado y entender que así es la realidad". Si piensas que no tienes salud o flexibilidad suficientes para hacer yoga, según él, te estás centrando demasiado en lo que no puedes hacer, y no lo suficiente en lo que sí puedes hacer. "Lo que me resulta interesante es que mi práctica del yoga me permite prestar más atención a las cosas sobre las que tengo control."

El yoga también puede crear esperanza. Incluso aunque el yoga no pueda curar la enfermedad, su práctica puede disminuir los síntomas y aumentar el sentido del bienestar, agrandar la fe y quizá hasta el optimismo. Cuando te das cuenta de que te sientes mejor como resultado directo de algo que tú has hecho, sientes cierto poder por los pasos concretos que has dado para mejorar tu propia situación.

Herramienta del yoga: **TAPAS.** El tapas (ver páginas de la 19 a la 21) es la dedicación y la disciplina que alimentan nuestra práctica. Eric resalta que la clave del éxito con el yoga es el trabajo que se hace. "No me interesa que la gente venga, me ponga su cuerpo delante y me deje hacer a mí todo el trabajo. El yoga no funciona así. El yoga es lo que uno hace por uno mismo. Eso es un gran paso –un *gran* paso. Es muy fácil decir: 'No puedo hacer eso porque tengo

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:21.

esclerosis múltiple. Mejor me siento aquí como un pobre desvalido'. Pero también podrías decir: 'Si hago esto tres semanas, ¿estaré mejor?' Yo sólo pido que se llegue a un punto medio. Con lo que te doy, te pido que también practiques para darte también tú mismo." El tiempo mínimo que Eric recomienda es media hora al día. "Y tienen que traerme de casa escrito cuánto tiempo han pasado haciendo cada uno de los ejercicios."

Las pruebas científicas

En un estudio realizado en 2002 en la Universidad de Ciencias de la Salud de Oregón (OHSU), 30 pacientes de casi dos mil personas con esclerosis múltiple que fueron entrevistadas dijeron que habían practicado yoga. De ese grupo, el 57% afirmaban que el yoga era "muy beneficioso", un resultado mejor que el que ofrecía cualquier medicamento para la esclerosis múltiple.

Hasta la fecha, sólo hay un estudio con grupo control que haya examinado los efectos del yoga sobre la esclerosis múltiple. Eric Small sirvió como especialista en el proyecto. Dirigido por el Dr. Barry Oken, profesor de neurología de la OHSU, el estudio, que duró seis meses, se realizó con 69 personas escogidas aleatoriamente con diferentes tipos de esclerosis múltiple divididos en tres grupos. El primer grupo participó en una clase semanal de asanas de Iyengar específicamente adaptada para personas con esclerosis múltiple. El segundo grupo asistía a una clase semanal de ejercicios con bicicletas estáticas. A los miembros del grupo de ejercicios se les dio una bicicleta estática para que la usaran en casa, y los que hacían yoga tenían que practicar en casa todos los días además de asistir a su clase semanal. Los miembros del tercer grupo continuaron con sus actividades normales. Tanto el grupo de yoga como el grupo de ejercicios mostraron mejoras estadísticamente significativas en la fatiga, uno de los síntomas más corrientes y potencialmente debilitantes de la esclerosis múltiple. Los sujetos de los grupos de yoga y de ejercicios también mostraron mejoras estadísticamente significativas en su salud general. Los investigadores advirtieron cierta mejora en el humor, aunque la magnitud del cambio no fuera estadísticamente significativa.

El enfoque de Eric Small

En su *Yoga Sutras*, Patanjali habla de la necesidad de proporcionar equilibrio con la facilidad. Esforzarse demasiado sobre la esterilla de yoga o fuera de ella puede interferir en lo que esperamos conseguir, un gran problema para las personas con esclerosis múltiple que, según Eric, "son personas del tipo A" (ver capítulo 19). Como desean seguir el ritmo de los que los rodean y mantener las apariencias, "se esfuerzan demasiado". Opina que esto hace mella en sus sistemas nerviosos y aumenta su estrés. Eric dice que hasta los alumnos que sufren temblores o debilidad repentina a menudo no quieren usar los apoyos que les recomienda. "Son muy testarudos", dice. "Estas personas necesitan que se las tranquilice."

A Eric le gusta que estos nuevos alumnos con esclerosis múltiple hagan posturas de restauración, especialmente si se esfuerzan demasiado. Estas posturas los tranquilizan y les dan la oportunidad de evaluarse a sí mismos. Al observarlos, se fija en cómo sus alumnos

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:21.

siguen sus instrucciones. “Esto te da una idea bastante buena de su función cognitiva y su retención de la información. También me da una idea de cómo la enfermedad ha afectado al cuerpo –si es debilidad general, debilidad específica, si hay espasmos o cuál es el rango de movimiento.”

Basándose en lo que observa en las primeras posturas de restauración, Eric ajusta el programa. Si nota una pérdida del rango de movimiento en la cadera, por ejemplo, emplea apoyos especiales para reforzar esa zona. Considera que es importante individualizar la terapia según las necesidades específicas del alumno. “Modificas y modificas con mantas y otros apoyos, sillas, almohadas, correas y bloques. Apoyas y sigues apoyando.” Además de hacer un historial clínico en el que se incluyen los brotes y los síntomas residuales, averigua qué medicamentos están tomando y les hace una exploración manual. Siente su postura y su respiración; hasta inspecciona el patrón de desgaste de su calzado.

En la primera valoración, Eric vio que Jack parecía estar relativamente sano y que tenía un peso medio y un tono muscular de medio a por encima de la media –lo cual quizá pueda atribuirse al hecho de que Jack había sido corredor y excursionista. Eric notó que Jack se inclinaba drásticamente hacia la izquierda, aunque él no se hubiera dado cuenta. Esto le dijo que su lado izquierdo era el débil. “También noté que tenía tendencia a moverse hacia delante y hacia atrás de forma casi imperceptible”, lo que indicaba que Jack estaba luchando con su equilibrio. Esto le sugería que Jack tenía problemas en su oído interno. Como Jack tenía una silla adecuada en casa, Eric decidió emplear mucho los apoyos para silla en la rutina que le diseñó. Le gusta el apoyo y la ayuda que las sillas aportan a sus alumnos con esclerosis múltiple para el equilibrio.

La secuencia de posturas e instrucciones que Eric le ofreció a Jack aparece a continuación. Ninguna de las posturas se mantiene durante más de diez segundos porque cree que, cuando se alcanza la fatiga fácilmente, se tienen problemas con el equilibrio y a veces se sufren breves lapsos de atención; las posturas han de ser cómodas y rápidas. Si la fatiga es un problema, permite a sus alumnos que se relajen entre las posturas.

EJERCICIO #1. **CANTO OM.** Siéntate erguido de forma que te sientas cómodo en el suelo o en una silla y cierra los ojos. Si te sientas en una silla, pon mantas dobladas sobre el asiento (figura 26.1), o en el suelo delante de la silla, en función de tu altura, de modo que las rodillas y las caderas estén al mismo nivel y las rodillas queden directamente por encima de los tobillos con los pies firmes en el suelo. Inspira. Al espirar, comienza a hacer el sonido “o” durante varios segundos. Al continuar espirando, cierra los labios y haz el sonido “m” durante algunos segundos más. Repítelo dos veces.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:21.



Figura 26.1

Eric les dice a sus alumnos que hagan el canto Om como parte de su práctica en casa porque cree que el componente de la vibración de las ondas del sonido tiene cierto valor terapéutico, especialmente con los trastornos neuronales.

EJERCICIO #2. **POSTURA DEL ZAPATERO (baddha konasana), en una silla.** Prepárate para la postura colocando uno o dos cojines o una segunda silla delante de ti para apoyar los pies. Cuanto más rígido estés, más abajo tiene que estar el apoyo. Para adoptar la postura, siéntate erguido en la silla, flexiona las rodillas y junta las plantas de los pies sobre el apoyo. Deja que las rodillas caigan hacia los lados.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:21.



Figura 26.2

Debido a su rigidez, Jack comenzó con los pies sobre un cojín colocado en el suelo delante de la silla (figura 26.2a) y luego pasó a poner dos cojines. Tres meses después de haber estado practicando con regularidad, pudo poner fácilmente los pies sobre el asiento de una segunda silla y bajar las rodillas al menos 60º (figura 26.2b).

CONSEJO

En todas las asanas que enseña Eric, la respiración es uno de los focos principales. “Todos los movimientos de expansión se realizan inspirando y todos los de contracción se realizan espirando. Procedimiento de operación estándar.” Por ejemplo, se inspira al pasar a una extensión o al alzar los brazos por encima de la cabeza porque estos movimientos abren el cuerpo y se consideran de expansión. Se espira en las flexiones porque el cuerpo se pliega sobre sí mismo y eso se considera una contracción.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:21.



Figura 26.2

EJERCICIO #3. **GUERRERO II CON APOYO (virabhadrasana II), con una cinta.** Para prepararte para la postura, pon una silla sobre una esterilla de yoga y ten una correa de yoga abrochada cerca. Ahora pasa el pie derecho por el respaldo de la silla y flexiona la rodilla de modo que el muslo quede apoyado en el asiento de la silla y el pie adelantado en el suelo. Si tienes problemas para mantener el equilibrio, dale la vuelta a la silla (figura 26.3), ya que al pasar el pie por el respaldo de la silla podrías caerte. Estira la pierna izquierda hacia atrás y gira el pie izquierdo ligeramente hacia dentro. Si pones el peso sobre la pierna que tienes sobre el asiento, conseguirás una mejor alineación en las piernas. Después, estira los brazos a los lados, con la correa en la mano derecha entre el pulgar y la palma, pasando por la parte posterior del cuello y agarrada con la mano izquierda también entre el pulgar y la palma. Cuando la correa te pase por el cuello, tiene que ser por encima de la séptima vértebra cervical (C7, el bulto que sale de la parte posterior de la base del cuello). Estira y suelta un poco las manos. Repite la postura hacia el otro lado.

La correa, según Eric, “sirve para fijar los nervios en la parte de la columna por la que sobresalen”. También se sujetan la C7 y los brazos para que estos últimos no tiemblen.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:21.



Figura 26.3

CONSEJO

Con sus alumnos con esclerosis múltiple, Eric no usa las finas correas comunes en los estudios de yoga de Iyengar. En su lugar, recomienda correas más gruesas. Eric dice que “cuanto más contacto se tenga sobre el cuerpo, más respuesta nerviosa periférica se recibe. Eso es muy importante”.También prefiere correas con un broche como el de las maletas en lugar de hebillas porque son más fáciles de poner y quitar rápidamente.

EJERCICIO #4. **POSTURA DEL ÁNGULO LATERAL EXTENDIDO CON APOYO (utthita parsvakonasana), con dos sillas.** Para prepararte para la postura, coloca dos sillas sobre tu esterilla de yoga, una junto a la otra.

Siéntate en la silla de la izquierda, pon el antebrazo derecho y la palma de la mano derecha en el asiento de la silla derecha e inclínate sobre ella. Gira la pierna derecha hacia fuera y flexiona la rodilla. Utiliza el otro brazo para agarrarte al respaldo de la primera silla (figura 26.4).

“Así se abre el pecho, trabajan los riñones, se libera la presión del hígado y se estimulan el colon transverso y el colon descendente.” Repite la postura hacia el otro lado.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:21.



Figura 26.4

En las posturas que incluyen elementos de rotación como la postura del ángulo lateral extendido y la postura del triángulo (ejercicios #4 y #5), Eric les dice a sus alumnos que mantengan la cabeza siguiendo su alineación neutra. Como él no sabe dónde tienen sus alumnos zonas de desmielinización, evita que giren el cuello para asegurarse de que no comprometen más un funcionamiento nervioso ya limitado. Si no se dobla el cuello, también se facilita la respiración. Instruye a sus alumnos para que, en lugar de girar la cabeza hacia un lado, mantengan siempre la nariz apuntando en la misma dirección que el pecho.

EJERCICIO #5. **POSTURA DEL TRIÁNGULO CON APOYO (trikonasana), en la pared, con una silla.** Prepárate para la postura colocando tu esterilla junto a la pared, con una silla encima y el respaldo de la silla contra la pared. Estira la pierna derecha hacia el lado todo lo que puedas, con el pie girado hacia fuera 90º. Luego, echa la pierna izquierda hacia la izquierda con el pie ligeramente girado hacia dentro. Estira la parte derecha del torso, dóblate por la cadera derecha y coloca la mano derecha en el asiento de la silla (figura 26.5). Estira el brazo izquierdo hacia arriba. Si no puedes, ponte la mano en la cadera como muestra la ilustración. Deja que tu caja torácica rote hacia arriba. Para abandonar la postura, invierte tus pasos. Repite la postura hacia el otro lado.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:21.

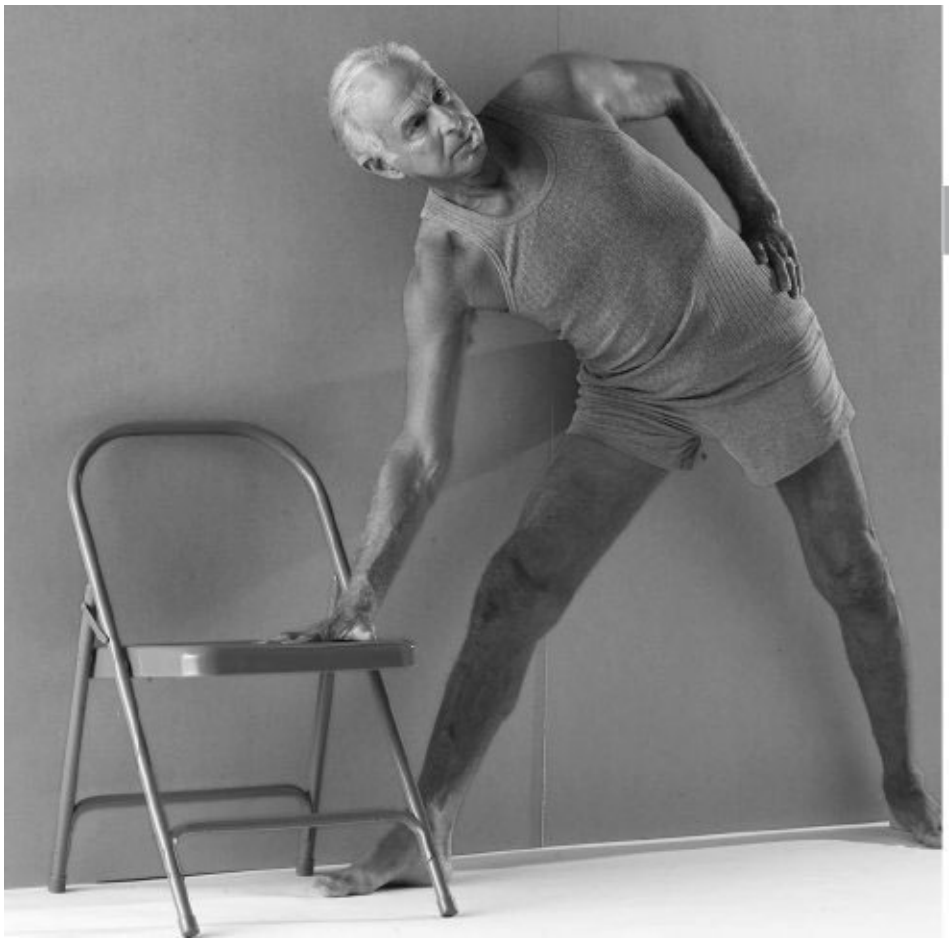


Figura 26.5

EJERCICIO #6. **EL GUERRERO I (virabhadrasana I), con una silla.** Prepárate para la postura colocando una silla junto a tu esterilla. Ponte de pie mirando hacia un lateral de la silla, pasa la pierna derecha por encima del asiento y pon el pie en el suelo. Eleva el talón izquierdo y gira la pierna izquierda de modo que la parte delantera del muslo toque el borde del asiento de la silla. Manteniendo la mano derecha en el respaldo de la silla, alza la mano izquierda por encima de la cabeza. Utiliza la mano que tienes apoyada en el respaldo para sujetarte y eleva el pecho (figura 26.6). Vuelve sobre tus pasos para abandonar la postura. Repite la postura hacia el otro lado.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:21.



Figura 26.6

EJERCICIO #7. **POSTURA DEL ÁNGULO LATERAL INVERTIDO (parivrtta parsvakonasana), con una silla.** Siéntate en la silla, con las piernas abiertas hacia los lados y los pies tocando el suelo. Gira hacia la derecha de modo que la pierna izquierda quede hacia atrás y la parte superior del muslo izquierdo toque el asiento de la silla. Flexiona la rodilla derecha hasta formar un ángulo de 90º. Pon el codo izquierdo sobre el borde exterior de la rodilla derecha. Agárrate al respaldo de la silla con la mano derecha y mantén la cabeza hacia delante. Aprovecha el movimiento del codo izquierdo para abrir el pecho y continúa mirando hacia delante. Repite la postura hacia el otro lado.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:21.



Figura 26.7

EJERCICIO #8. **FLEXIÓN SENTADO (paschimottanasana), con dos sillas.** Prepárate para la postura colocando una silla contra la pared y otra silla enfrente. Siéntate en la silla que has puesto contra la pared. Estira las piernas hacia la segunda silla y pon las manos en el respaldo. Empuja la silla hacia delante hasta que sientas un suave estiramiento en los isquiotibiales –los músculos de la parte posterior de los muslos.



Figura 26.8

EJERCICIO #9. **ROTACIÓN SENTADO (bharadvajasana I), con una silla.** Siéntate de lado en la silla mirando hacia la derecha, con las rodillas y los pies alineados con las caderas. Gira hacia la derecha y usa las dos manos para agarrarte al respaldo de la silla y los brazos

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:21.

para ayudarte con el giro. Con cada inspiración, estira la columna. Con cada espiración, gira desde el ombligo y fuerza un poco más la postura, pero mantén la cabeza mirando en la misma dirección que el pecho. Mantén los hombros equilibrados. Para abandonar la postura, pasa las piernas al otro lado de la silla. Repite la postura hacia el otro lado.



Figura 26.9

EJERCICIO #10. **ESTIRAMIENTO FRON-TAL CON APOYO (purvottanasana), sobre dos sillas.** Prepárate para la postura colocando una silla con el respaldo a algo más de medio metro de la pared y otra mirando hacia la primera. Siéntate en la silla más alejada de la pared y pasa las piernas por el respaldo de la otra silla (figura 26.10a). Desliza los glúteos hacia la otra silla, flexiona las rodillas y apoya los pies contra la pared. Desde esta posición, túmbate hacia atrás sobre las dos sillas con la cabeza cerca de la parte posterior del asiento de la segunda silla. Puedes apoyar la cabeza directamente sobre el asiento de la segunda silla o, si la barbilla te queda por encima de la frente cuando apoyas la cabeza, colocar algo para poner la cabeza encima. Agarra la primera silla con las manos y usa las piernas para hacer fuerza contra la pared hasta que las estires. Desde ahí, pasa los brazos por el respaldo de la segunda silla y estíralas hacia el centro de la habitación (figura 26.10b).

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:21.



Figura 26.10

Normalmente, para esta postura, Eric no usa nada para acolchar los asientos, pero si al alumno le parece una superficie muy dura, puede poner una manta o una alfombrilla encima. No obstante, en general, prefiere que no porque quiere que sus alumnos puedan deslizar los glúteos adelante y atrás, lo cual es más difícil si hay una manta o una alfombrilla.

"Es una extensión muy suave y fácil de hacer", dice Eric. Escogió esta extensión con apoyo para Jack para aliviar la depresión que supuso que tenía y porque creía que mejoraría su digestión.

EJERCICIO #11. **POSTURA DEL CADÁVER CON APOYO (savasana), con las piernas sobre una silla.** Prepárate para la postura colocando una silla sobre tu esterilla. Si tienes las

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:21.

piernas muy largas, quizá necesites usar dos sillas. Dobla una manta en forma de rectángulo y ponla en perpendicular respecto a la silla. Siéntate en la manta con los glúteos cerca de la silla y sube las piernas para apoyarlas en el asiento o sobre una manta doblada que hayas puesto encima. Los muslos han de quedar en perpendicular respecto al suelo y las piernas en paralelo. Túmbate sobre la manta doblada apoyando toda la columna, desde las caderas hasta la cabeza. Si tienes dificultades para tocar el suelo con los brazos, pon mantas debajo, desde los hombros hasta la punta de los dedos. Si la barbilla queda más alta que la frente cuando te tumbes, ponte otra manta debajo de la cabeza.



Figura 26.11

Eric dice que “con la esclerosis múltiple, siempre que el alumno se tumba en el suelo o hace una postura de inversión, la columna y la cabeza tienen que estar apoyadas”.

EJERCICIO #12. **CONCIENCIA RESPIRA-TORIA PRANAYAMA, tres minutos.** Pon un cojín a lo largo sobre tu esterilla. Siéntate delante (no encima) y átate una correa en los muslos. Si es necesario, ponte una manta doblada bajo la cabeza, como muestra la ilustración, para que la barbilla quede más baja que la frente cuando estés en esta postura. Túmbate boca arriba. Céntrate en la sensación de la respiración en tu nariz. Tienes que inspirar por la base de los orificios de la nariz y espirar por la parte superior. En esta respiración relajada, no eleves el abdomen como se hace en la respiración abdominal. Respira suavemente sin contener la respiración.

Eric dice que enseña esta pranayama en la primera sesión a sus alumnos con esclerosis múltiple porque le parece muy beneficiosa. Como con la savasana, todas las pranayamas que enseña a sus alumnos se hacen tumbado y con apoyo. A medida que sus alumnos progresan con las pranayamas con las semanas, pasa de la suave respiración descrita anteriormente a la ujjayi, en la que se hace un suave sonido sibilante tanto en la inspiración como en la espiración (ver páginas 15 y 16). Las instrucciones para el abdomen son las mismas.

Los días que Jack está agotado, Eric le recomienda que haga una práctica más restauradora con posturas como la de las piernas apoyadas en la pared (viparita karani, ver página 57) y la postura del zapatero en supinación (supta baddha konasana, ver página 297). En ambas posturas, normalmente sugiere que se coloquen sacos de arena sobre los hombros para

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:21.

facilitar un nivel más profundo de relajación. Los sacos de arena estratégicamente colocados también pueden aumentar la contracción espástica de los músculos. “Yo uso mucho el peso para la esclerosis múltiple”, dice Eric. Por ejemplo, puede ponerle sacos de arena en las manos a un alumno cuando está en la postura del zapatero en decúbito supino o en la postura del cadáver. Otras veces, les pone peso a sus alumnos en las manos, los brazos, las ingles y hasta en la cabeza. Si los sacos de arena se colocan mal, pueden provocar daños; sólo han de usarse bajo la supervisión de un profesor experimentado.



Figura 26.12

ADVERTENCIA

Eric cree firmemente que los lectores que quieran implementar algunas de sus sugerencias deberían hacerlo bajo la supervisión de un profesor experimentado y titulado en el yoga de Iyengar. Aunque hay profesores que afirman tener esa titulación, dice que aunque ofrece talleres en los que enseña yoga para personas con esclerosis múltiple, no da esa titulación a los participantes.

Contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones

Uno de los mayores riesgos de las personas con esclerosis múltiple es el calor, el cual puede empeorar los síntomas porque ralentiza la transmisión nerviosa. Por esta razón, el yoga en habitaciones calurosas y los estilos enérgicos que suben la temperatura del cuerpo suelen estar contraindicados para las personas que padecen esta enfermedad. Eric mantiene su habitación a una temperatura de 19,5º y vigila sus niveles de actividad con mucho cuidado. Durante el verano, no da clases por la tarde porque hace mucho calor en el sur de California, donde vive. Si hace calor o si un alumno sufre un brote de esclerosis múltiple o está muy fatigado (una experiencia común entre los alumnos de Eric porque con el transporte público pueden tardar horas en llegar a clase), se dedica primero a hacer una práctica de restauración.

Las personas con esclerosis múltiple y otras enfermedades neurológicas tienen que evitar posturas que requieran una repentina combustión de energía, como la postura del arco vertical con extensión plena (urdhva dhanurasana) o el pino. Algunas personas con esclerosis múltiple sienten que este ejercicio aumenta sus problemas con la espasticidad muscular. Un calentamiento suave y lento y la concentración en una respiración suave, profunda y lenta

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:21.

durante la práctica pueden ayudar a evitar este problema.

Un enfoque holístico sobre la esclerosis múltiple

* Hay estudios que sugieren que el dolor no se trata de forma adecuada en personas con esclerosis múltiple. Como los calmantes normales no siempre son efectivos, los médicos suelen recetar antidepresivos tricíclicos en dosis inferiores a las que se emplean para la depresión y algunos medicamentos que normalmente se utilizan para tratar la epilepsia. A menudo, una combinación de diferentes medicamentos suele ser más efectiva que un medicamento solo.

* La utilización de medidas en las que no se toman medicamentos como la meditación y la terapia cognitiva conductual pueden reducir la necesidad de tomar medicamentos para aliviar el dolor o hacer que las dosis necesarias sean más bajas.

* En los pacientes con esclerosis múltiple que tienen depresión, se ha demostrado que el tratamiento con medicación o psicoterapia disminuye los niveles de citoquinas proinflamatorias (mensajeros químicos) que provocan inflamación. La reducción de la depresión puede tener efectos beneficiosos sobre el proceso de la enfermedad. El tratamiento de la depresión también parece reducir la fatiga (ver capítulo 15).

* Una dieta rica en verduras, frutas y cereales combate la inflamación y ofrece otras propiedades curativas (ver capítulo 4).

* Las grasas saturadas y los ácidos grasos trans, que se encuentran en muchos alimentos procesados, parecen favorecer la inflamación y tienen que evitarse. Los ácidos grasos omega-3 reducen la inflamación (para más información, consulta la página 151).

* El jengibre y la especia india cúrcuma tienen propiedades antiinflamatorias. Se pueden usar en la cocina o tomarse como suplementos.

* La combinación de fibra y mucha agua en la dieta puede ayudar a evitar el estreñimiento, especialmente si se complementa con una práctica regular de asanas u otras formas de ejercicio.

* La hierba ayurvédica triphala también es útil para mejorar la digestión. Aunque se puede encontrar en las tiendas de alimentación saludable y suele ser muy segura, lo mejor es consultar con un especialista en ayurveda.

* Muchos pacientes con esclerosis múltiple encuentran alivio en el uso médico de la marihuana para síntomas como el dolor, la espasticidad muscular y los temblores, aunque el uso de esta hierba, con algunas excepciones, es ilegal.

* Muchas personas con esclerosis múltiple piensan que la medicina tradicional china les beneficia.

* Los masajes y otras técnicas de relajación manual pueden ayudar a combatir la espasticidad muscular y constituyen un complemento valioso para la práctica de asanas.

* Como la comunidad puede ser terapéutica para la esclerosis múltiple y muchas personas con esta enfermedad sufren una movilidad limitada, Internet puede ser una herramienta muy útil. Existen muchos grupos de apoyo *online* para la esclerosis múltiple.

A pesar de sus dudas iniciales respecto al yoga, Jack se sintió tan conmovido emocionalmente en su primera clase con Eric que al pasar la primera hora le dijo: “Soy tuyo”. Comenzó a asistir con regularidad a la clase semanal.

Muchos alumnos con esclerosis múltiple consideran a Eric, que padece la enfermedad desde hace más de 50 años, una inspiración. Cuando ven lo activo y productivo que es, “de repente relacionan que llevo 50 años recorriendo su misma carretera y lo que hago y piensan

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:21.

en subirse al carro".

Más allá de las asanas y pranayamas, Eric anima al estudio de uno mismo del yoga que puede aportar cambios en las actitudes y el comportamiento. Durante la clase, les dice a sus alumnos: "Todos tenemos que hacernos responsables de lo que somos y de lo que hacemos. Si estás en una situación laboral muy estresante, ¿por qué malgastas tu tiempo aquí? Porque nada mejorará a menos que hagas algunos cambios en tu vida". Parece que Jack captó el mensaje. "Jack lleva conmigo cuatro años. Sigue en el mismo campo, pero ahora trabaja por su cuenta, así que tiene menos estrés y puede marcar el ritmo de su día según sus funciones." Este trabajo le ha permitido a Jack organizar su propia agenda, puede hacerlo de modo que él y su mujer puedan pasar suficiente tiempo juntos y con sus hijos.

Otra parte de la estrategia para la reducción del estrés que Eric recomienda es la honestidad, el yama que Patanjali llama satya (ver capítulo 1). "En la mayoría de los casos, el afectado no le dice a sus empleadores que tiene esclerosis múltiple. Intentan llevarlo lo mejor que pueden. Pero yo les digo que están protegidos por la Ley de Incapacidad de Estados Unidos. No pueden ser discriminados por haber contraído una enfermedad. Hay que explicarles a los empleadores o al superior la situación y decirles lo que se puede hacer. Cuando uno se libra de este oscuro secreto, se reduce el 80% del estrés."

Eric dice que, desde que Jack empezó a hacer yoga, ha ganado 4,5 kg de masa muscular y tiene buen aspecto. Eric describe el humor de Jack cuando comenzaron a trabajar juntos como "agrio, estridente, preocupado y deprimido, pero ahora tiene una muy buena actitud".

Eric añade que "ha ganado flexibilidad con la práctica y su vida sexual ha mejorado, una ventaja más". Cree que la apertura de la pelvis que se alcanza con la práctica regular ayuda tanto a hombres como a mujeres en este aspecto.

Jack también parece haberse acogido a la filosofía del karma yoga. "Se muestra entusiasmado por correr la voz y trabaja como voluntario para la Sociedad de la Esclerosis Múltiple", dice Eric. "En cuanto empiezas a dar a otras personas, tus problemas son menos serios. Comienza a escuchar los problemas de otras personas y los tuyos, en perspectiva, serán prácticamente nada."

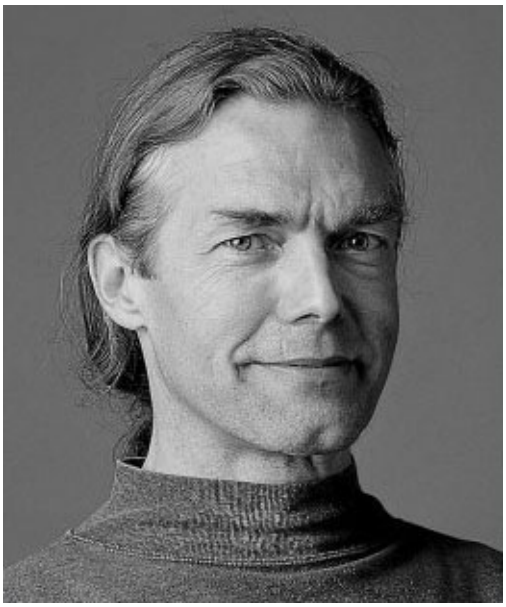
En esencia, Eric les pide a sus alumnos lo que su maestro B. K. S. Iyengar le pedía a él. Lo resume como: "Sé responsable. Desarrolla tu propia práctica, descubre tus puntos fuertes, descubre tus miedos, enfréntate a ellos, saca fuerza de tus debilidades".

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:21.

SOBREPESO Y OBESIDAD

Richard Freeman comenzó a interesarse por la filosofía del yoga a los 13 años al leer el *Walden* de Henry David Thoreau. En el espíritu tranquilo de Richard, todavía se puede adivinar un tímido adolescente sumergido en las ideas del ascético escritor, el cual se inspiró en una copia del *Bhagavad Gita* que lo condujo a esa vida en los bosques. En 1970, Richard realizó su primer viaje a la India y estudió con muchos maestros, incluido B. K. S. Iyengar. Tras pasar ocho años en Asia aprendiendo yoga y meditación, Richard volvió a Estados Unidos, donde conoció al hombre que se convertiría en su maestro principal, Pattabhi Jois, el profesor más importante del linaje del ashtanga yoga. Richard continúa enseñando su sistema a su modo, profundamente influido por sus estudios de sánscrito y filosofía del yoga. Richard dirige el Taller de Yoga de Boulder, Colorado, y enseña allí y en todo el mundo. Aparece en los vídeos *Yoga with Richard Freeman* y en las series de audio *The Yoga Matrix*.



James Vitale sufre un grave sobrepeso desde que era niño, y como adulto ha llegado a pesar hasta 163 kg –mide 1,88 m. Ha probado varias dietas y programas de ejercicios durante años y algunos le funcionaron, pero nunca pudo mantenerlos y los resultados no fueron muy duraderos.

James ha intentado con todas sus fuerzas entender por qué sufre ese problema de sobrepeso. Al contrario que muchas personas obesas, no siente que coma por motivos emocionales, ni por tristeza, ni por ansiedad, ni por aburrimiento. Cree que come tanto por costumbre y dice que hace poco ha tenido una revelación sobre su origen. Una vez que fue a visitar a su madre, estuvo viendo los libros de bebés de él y su hermana. “Descubrí primero el de ella. Tenía anotados varios acontecimientos, sus primeros pasos y su primera comida sólida –fue a los

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:52.

cinco o seis meses. Cuando miré el mío, mi madre había anotado 'una semana' en primera comida sólida. Le pregunté a mi madre si era un error. ¿Cómo es posible que tomara mi primera comida sólida con una semana? Ella me dijo que no era un error. Por alguna razón, no producía leche y yo no reaccionaba bien a las fórmulas con las que probaba, así que tuvo que comenzar a darme frutas y verduras trituradas." Su madre también le explicó que había tenido más problemas con su alimentación porque siempre que le sacaba la cuchara de la boca chillaba y se ponía hecho una fiera. Cuando le contó al médico su problema, le dijo que, como el instinto natural de un bebé es chupar, lo cual produce una corriente constante de leche, el hecho de comer con cuchara lo tenía frustrado. Para recrear la experiencia de un aporte constante de alimento, su madre diseñó una estrategia en la que usaba dos cucharas, una detrás de la otra. Esa conversación con su madre fue una revelación. "No puedo explicar ese momento. Entendí muy claramente mi relación con la comida."

No tanto por un deseo de mejorar su cuerpo, sino más bien para encontrar la felicidad, James se hizo budista y comenzó a estudiar yoga. Empezó con el jivamukti yoga, un estilo enérgico parecido al ashtanga yoga, y luego se interesó por el kundalini yoga. James comenzó a estudiar con Richard cuando se mudó a Boulder, donde vivió durante dos años. En esa época, la práctica del yoga de James constaba principalmente de las clases a las que asistía varias veces a la semana en el estudio de Richard, en las que trabajaba con éste y con algunos de sus protegidos.

Información general sobre la pérdida de peso

La epidemia del sobrepeso y la obesidad ya no queda confinada a Occidente, ya que los hábitos alimentarios han cambiado y la gente se ha vuelto más sedentaria en todo el mundo. Es un problema grave porque no hay duda de que el sobrepeso puede tener graves consecuencias para la salud, como diabetes del tipo 2, apnea del sueño, hipertensión y ciertos tipos de cáncer. La grasa que se acumula en la cintura es especialmente peligrosa. El peso excesivo provoca problemas de espalda, aumenta la tensión de las articulaciones y puede crear o empeorar las lesiones de tobillos, rodillas, caderas y otras zonas vulnerables del cuerpo. No es sorprendente que el sobrepeso sea al mismo tiempo causa y consecuencia de la depresión y la falta de autoestima.

Más allá de las consecuencias negativas del sobrepeso para la salud se encuentran las consecuencias de intentar perder peso. Muchas dietas son nutricionalmente desequilibradas y no saludables, y hay muy pocas pruebas de que alguna sea efectiva a largo plazo. Las dietas yoyó, que a veces causan extremas oscilaciones de peso, pueden ser más peligrosas que simplemente estar gordo. Aunque la reducción extrema de calorías puede provocar una rápida pérdida de peso, si se comen muchas menos de 1.200 calorías al día, el cuerpo descompone tejido muscular para obtener energía. La pérdida de masa muscular disminuye el ritmo metabólico, lo cual minimiza el gasto de las calorías que se consumen. En cuanto se abandona este tipo de dieta extrema –y al final todo el mundo lo hace porque estas dietas son excesivas y prácticamente inaguantables–, el peso que se gana es principalmente grasa.

Puede crearse un círculo vicioso relacionado con el peso. Dada la presión social que nos

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:52.

empuja a estar delgados, las personas con sobrepeso pueden ser demasiado autocríticas. Como resultado de esta insatisfacción crónica, pueden desarrollar elevados niveles de la hormona del estrés cortisol, lo que a su vez favorece las ganas de comer relacionadas con el estrés (los científicos que estudian a las ratas lo llaman "comportamiento de búsqueda de alimento"), lo que, evidentemente, provoca una mayor ganancia de peso que puede desencadenar más estrés y más ganas de comer. Otro efecto desafortunado del cortisol es que hace que la conversión de calorías en grasas, especialmente la grasa del abdomen, sea más eficaz. El cuerpo en forma de manzana que resulta se ha relacionado con la diabetes y los problemas cardíacos, mientras que el exceso de peso en las caderas y la forma de pera no.



Contrariamente a lo que se piensa, cuando se habla de peso corporal, no importa que las calorías que se consumen provengan de hidratos de carbono, proteínas, grasas o alcohol. En lo que respecta al cuerpo, una caloría es una caloría. Sin embargo, sí es cierto que el exceso de hidratos de carbono, como el arroz blanco o la harina blanca, y especialmente en forma de azúcares simples, que se encuentran en los postres y los refrescos, puede elevar los niveles de insulina y causar un efecto rebote en el hambre que provoca más ganas de comer más adelante. El alcohol puede provocar una respuesta similar a la insulina. La idea de que los postres ricos y la harina blanca pueden favorecer el sobrepeso se corresponde con las antiguas enseñanzas del ayurveda (ver capítulo 4). El ayurveda dice que estos alimentos aumentan el kapha, el dosha asociado con la obesidad y la inactividad. Para conocer el punto de vista del ayurveda sobre la pérdida de peso, consulta el capítulo 16.

Cómo funciona el yoga

El yoga puede ser muy útil para perder peso de diferentes modos. El más obvio quizá tiene que ver con el número de calorías que se queman sobre la esterilla de yoga. Algunas de las variedades más enérgicas de yoga, como las que se practican en muchos gimnasios, así como el power yoga y el ashtanga, el estilo que enseña Richard, pueden elevar el ritmo cardíaco hasta un rango aeróbico. Muchas personas que practican estilos más moderados de yoga con asanas suaves y técnicas de respiración también pierden peso, así que se trata de algo más que quemar calorías. Dado el papel del estrés a la hora de comer más y en la formación de grasas, la capacidad demostrada del yoga de combatir el estrés (y bajar los niveles de cortisol) es otro aspecto de su efectividad para perder peso.

El yoga también puede ayudar con la pérdida de peso gracias a su concentración en las cosas claras –uno de los principios clave de la filosofía del yoga (ver capítulo 7). Antes de poder cambiar algo, nos enseña el yoga, debemos saber para qué, lo cual puede ser un obstáculo para personas con problemas de peso. Un estudio de la *New England Journal of Medicine* realizado en 1992 examinó a personas obesas que se consideraban resistentes a las dietas. Les dijeron a sus médicos que hacían ejercicio y limitaban su consumo de calorías, pero no perdían peso. Estas personas tendían a ver su problema con el peso como algo genético, consideraban que sus metabolismos eran lentos y pensaban que seguían hábitos alimentarios normales. Cuando los investigadores examinaron cuidadosamente lo que realmente comían y el número de calorías que quemaban, descubrieron que los pacientes habían calculado su ingesta de alimentos un 47% por debajo y su ejercicio un 51% por encima. En comparación con el grupo control, no mostraban ninguna diferencia significativa en

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:52.

sus ritmos metabólicos. Por lo tanto, su problema principal no era un lento metabolismo, sino el no ver con claridad, como dice Richard, “que sus mentes los estaban engañando”.

Escribir un diario con lo que se come y el ejercicio que se hace, una forma de estudio de uno mismo o svadhyaya, es un modo para mejorar la capacidad de ver con claridad. El proceso de anotar todo lo que se come aporta conciencia sobre lo que pueden ser hábitos inconscientes. No hagas juicios, sólo has de saberlo. Si te das cuenta de que te estás juzgando a ti mismo, también has de saberlo. Utiliza el diario como herramienta para facilitar el proceso de sintonización. Revisar el diario con regularidad puede constituir un modo efectivo de captar patrones que puede que no hubieras visto de otro modo.

Otro concepto del yoga relevante para los problemas de peso es el de los samskaras (ver capítulo 1), los surcos de la conducta que cavamos con la repetición de acciones. Muchas personas que comen demasiado conectan el piloto automático y no se dan cuenta ni del sabor de los alimentos. James describe una revelación que tuvo después de haber asistido a su primera práctica de yoga y meditación. Salió a cenar con un grupo de amigos. Normalmente habla mucho, pero aquella noche estaba más reflexivo de lo habitual. “De repente noté lo increíblemente buena que estaba la comida. Me di cuenta de que nunca soy realmente consciente cuando como. No estoy ahí para disfrutar de la experiencia.” El yoga, evidentemente, nos anima a ser conscientes del momento, lo cual nos ayuda a notar y saborear los alimentos en lugar de engullirlos automáticamente.

Las prácticas introspectivas y la meditación en particular pueden ofrecer la mejor oportunidad para estudiarnos a nosotros mismos y nuestra relación con los alimentos y nuestro peso. Si perfeccionas tu capacidad para sintonizar con tus sensaciones corporales, notarás que no tienes hambre y que comer es simplemente un hábito o una necesidad emocional. La meditación también puede ayudar a responder de forma diferente a los ruidos de las tripas porque nos enseña a observar la sensación antes de reaccionar. El espacio de tiempo que transcurre entre la observación y la reacción pone en evidencia que la respuesta es una cuestión de costumbre, de acondicionamiento. Y ése, dice Richard, “es el método que acaba con el acondicionamiento”.

La filosofía del yoga se muestra contraria a que se marquen fines específicos en cuanto a la pérdida de peso, como “quiero perder 5 kg el mes que viene”. Esto nos ata demasiado a unos resultados muy precisos que pueden obtenerse o no. La concentración en el fin también puede distraernos de la atención que merece lo que está pasando ahora y hacernos fantasear con algún futuro imaginario –la antítesis del yoga. Sin embargo, sí hay que fijarse una intención sobre lo que se planea hacer el día, el mes o el año siguiente. Ésta es la herramienta del yoga sankalpa (ver capítulo 7). Tienes que decidir, por ejemplo, que vas a practicar asanas durante 15 minutos, seis días a la semana, o que vas a eliminar el pan o el arroz blanco de tus cenas o que sólo te vas a permitir una taza de helado después de cenar. Puedes ejercer el control sobre tus acciones, pero no sobre cómo responderá tu peso a ellas. Como se dice en el yoga, haz lo que tienes que hacer y el futuro se encargará del resto.

Aunque puede ser muy efectivo, el proceso del yoga para la pérdida de peso es lento y requiere paciencia. Cuando trabajé como médico de cabecera, mis pacientes solían pedirme un programa que les permitiera perder peso rápidamente –por ejemplo, 7 kg en dos meses. Aunque es posible, ese tipo de pérdida rápida de peso sólo puede darse como resultado de

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:52.

una dieta con extremas restricciones que no son buenas para el cuerpo y que son imposibles de mantener. Desde el punto de vista del yoga, algo no está bien en el concepto global de dieta –regímenes artificiales que requieren que se ignore el sonido de las tripas y que se consuman alimentos a menudo nutricionalmente inadecuados y estéticamente desagradables; que nos torturan, si es necesario, para alcanzar un resultado exterior. Nada de esto requiere que se cultiven las capacidades necesarias para mantener un peso sano cuando se abandona la dieta –por lo tanto, los índices de recaída en la mayoría de las dietas rozan el cien por cien. Mi respuesta a estos pacientes era que si podían perder 30 gramos al día, estarían perdiendo 230 gramos a la semana, lo que al final serían más de 10 kg al año. Para perder 30 gramos al día sólo hay que quemar unas 250 calorías más de las que se consumen. Hacer un cambio mínimo en la dieta o el ejercicio (o ambos) es todo lo que hace falta, y no tiene que suponer una tortura.

Sólo hay que dar un paso en la dirección correcta y luego dar el siguiente. Yoganand Michael Carroll, profesor de yoga kripalu, cuenta una historia sobre su ahora fallecido gurú, el swami Kripalu. Hace años, el swami pensó que estaba comiendo mucho, así que, en su siguiente cena, contó el número de bocados que se llevaba a la boca. Durante las siguientes seis semanas, comió un bocado menos en cada comida y notó el efecto. Durante las seis semanas siguientes, comió dos bocados menos. Y así fue avanzando hasta que alcanzó un consumo de alimentos que le pareció adecuado para él. Mediante esta sutil conciencia, determinó con precisión la cantidad correcta que debía comer. El swami conocía uno de los principios fundamentales del yoga: la repetición de una acción pequeña puede marcar una gran diferencia.

Las pruebas científicas

Las pruebas de los estudios científicos realizados tanto en India como en Estados Unidos sugieren que un programa de yoga con múltiples facetas que incluya modificaciones en la dieta, así como asanas, ejercicios de respiración y meditación, puede facilitar la pérdida de peso. En el estudio del Yoga Biomedical Trust con personas que practicaban yoga mencionado en el capítulo 1, el 74% de los obesos consideraron que el yoga era útil, aunque los resultados específicos sobre la pérdida de peso no se cuantificaron.

En un estudio dirigido por el Dr. Alan Kristal del Centro de Investigación Oncológica Fred Hutchinson de Seattle se relacionó el yoga con la pérdida y el control de peso. Los investigadores estudiaron a más de 15.000 hombres y mujeres sanos de edades comprendidas entre 53 y 57 años, 132 de los cuales habían practicado yoga de forma regular durante al menos cuatro años –aunque no se determinó qué estilo de yoga practicaban los individuos. Durante los 10 años anteriores, las personas con sobrepeso del grupo de yoga habían perdido una media de 2,3 kg en comparación con los 6 kg que habían ganado los individuos con sobrepeso que no practicaban yoga.

Un estudio del Dr. Anand Shetty de la Universidad de Hampton, presentado en el encuentro anual de la American Heart Association en 2006, reveló que el yoga ayudaba a estudiantes de instituto con sobrepeso a perder peso. Sesenta adolescentes con sobrepeso se dividieron

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:52.

aleatoriamente en un grupo que hacía yoga y un grupo control que continuaba con sus actividades normales. No se pusieron limitaciones alimentarias en ningún grupo. El grupo de yoga hacía asanas y pranayamas durante 40 minutos cuatro días a la semana. Pasadas 12 semanas, los individuos del grupo de yoga habían perdido una media de 2,7 kg, mientras que el grupo control mostraba un ligero aumento de peso.

En el Lifestyle Heart Trial dirigido por el Dr. Dean Ornish (ver capítulo 19), los pacientes siguieron un extenso programa que incluía asanas, pranayamas y meditación junto con una dieta vegetariana baja en grasas, paseos y reuniones de grupos de apoyo; se calculó una pérdida de peso media de casi 11 kg durante el primer año. Cinco años después, habían mantenido más de la mitad de su pérdida de peso original. El grupo control, que siguió una dieta baja en grasas como parte de su cuidado médico, aumentó una media de 1,4 kg durante el primer año y había mantenido su peso a los cinco años. Una ventaja de la dieta del programa es que no se tienen que contar calorías ni controlar el tamaño de las raciones; siempre que se escojan los alimentos adecuados, se puede comer todo lo que se quiera.

Además de su capacidad para ayudar con la pérdida de peso, el yoga también parece mejorar la imagen que uno tiene de sí mismo en general y de su cuerpo en particular. La Dra. Suzanne Engelman y sus compañeros de la Universidad del Estado de Georgia compararon un grupo de terapia con un grupo que asistía a clases de yoga. Diez semanas después, las 45 personas del grupo de terapia mostraban mejoras estadísticamente significativas en la imagen que tenían de sí mismas, pero no en la de sus cuerpos, en comparación con el grupo control formado por 42 estudiantes universitarios de psicología. Los 33 alumnos de yoga, todos nuevos en el campo, asistieron a una clase genérica de hatha yoga, pero no siguieron ninguna terapia. Pasadas diez semanas, en comparación con el grupo control, el grupo de yoga mostró mejoras significativas en lo que sentían respecto a sí mismos y a sus cuerpos.

El enfoque de Richard Freeman

Mucha gente con sobrepeso considera la comida como un enemigo. Dista mucho del punto de vista del yoga en cuanto a la comida, según explica Richard, que la ve como una manifestación de lo divino, un regalo de Dios. Richard cita el *Taittiriya Upanishad*, un antiguo texto hindú que equipara la comida con el brahman, la fuerza divina del universo. El yoga nos dice que sigamos nuestras experiencias directas: la comida es uno de los mayores placeres de la vida.

La práctica de asanas que Richard enseña en su estudio se basa en las seis series progresivas del ashtanga yoga. Cuando James estudió con Richard, esta práctica se basaba en lo que se conoce como serie primaria, que consta de varias posturas realizadas en una secuencia específica que comienza con varios saludos al Sol e incluye posturas de pie, varias flexiones y algunas extensiones, rotaciones e inversiones –para ver la serie primaria completa, consulta la página http://ashtanga-yoga.info/asana-vinyasa/primary-series/index.-html. Más tarde, cuando la práctica de James avanzó, añadió partes de la serie intermedia, incluidas varias extensiones como la postura del arco (dhanurasana) y la postura del camello (ustrasana). Un aspecto universal del ashtanga yoga que se consigue con la práctica es la respiración ujjayi suave y audible (ver páginas 15 y 16). La única excepción es la postura del

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:52.

cadáver (savasana), cuando la respiración fluye libremente, sin limitaciones, por la garganta.

El enfoque de Richard con James consistió en animarlo a hacer ejercicios con los que se sintiera cómodo en las clases regulares y modificar ciertas posturas si era necesario. En lugar de realizar la serie primaria completa, en este capítulo sólo se incluirán algunas de las modificaciones que Richard y James hicieron a la práctica estándar de asanas para acomodarlas al peso de James.

EJERCICIO #1. **SALTOS.** En el ashtanga, como en otros estilos de yoga, los alumnos suelen saltar de una postura a otra. Sin embargo, James dice que cuando comenzó no podía saltar, principalmente porque su peso se lo ponía difícil. Si te cuesta saltar, pasa de una postura a otra dando pasos.

Por ejemplo, cuando se pasa de la flexión hacia delante de pie (uttanasana) a la postura del perro mirando hacia abajo (adho mukha svanasana), hay que flexionar las rodillas y echar el pie derecho hacia atrás, en posición de embestida, con la rodilla izquierda delante. Luego, echa el pie izquierdo hacia atrás para juntarlo con el derecho. En este punto, puedes adoptar la postura del perro mirando hacia abajo.

Para invertir la postura, echa las caderas y da un paso con el pie derecho para colocarlo entre las manos en posición de embestida (figura 27.1a). Desde esta postura, da un paso adelante con el pie izquierdo y júntalo con el derecho hasta hacer la flexión de pie (figura 27.1b).

Ahora que ha perdido gran cantidad de su exceso de peso y está más familiarizado con la práctica, James hace los saltos. Verlo saltar de una postura a otra en los saludos al Sol recuerda a las antiguas películas de Jackie Gleason bailando; demuestra la gracia y la facilidad que personas con la mitad de su peso tendrían problemas para emular. Sin embargo, para la mayoría de la gente que pesa tanto como James no es buena idea saltar de una postura a otra: un mal movimiento podría provocar una lesión grave. El hecho de que James sea joven y tenga una buena coordinación le permite hacerlo.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:52.



Figura 27.1

EJERCICIO #2. **PASOS HACIA LA EMBES-TIDA.** Richard también le hacía a James mover el pie adelantado hacia un lado (figura 27.2) al dar un paso hacia atrás para pasar de la extensión de pie a la posición de embestida. De otro modo, apenas podría tocar con los dedos de las manos el suelo porque su barriga y sus muslos se interponían en su camino. Si dejaba el pie en la posición normal, la rodilla se abría hacia un lado y causaba una mala alineación que podría provocarle una lesión, y como no podía poner parte de su peso sobre las manos, la rodilla tenía que soportar un peso adicional. El hecho de mover el pie hacia el lado le daba

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:52.

más espacio. Del mismo modo, separar un poco más los pies de lo normal en algunas flexiones (figura 27.1b) le ofrece suficiente espacio para que la barriga no se ponga en medio.

Si la posición de embestida con la pierna retrasada es demasiado difícil, se puede apoyar la rodilla en la esterilla. Si tu esterilla de yoga es muy fina, esta postura y otras como la del camello pueden ser duras para las rodillas porque todo el peso recae sobre ellas. James siempre tiene una manta cerca para poder colocarla debajo de éstas cuando le haga falta; si no, le duelen las rodillas al terminar la práctica.



Figura 27.2

EJERCICIO #3. **POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ABAJO (adho mukha svanasana).** Richard redujo el tiempo durante el que James tenía que permanecer en posturas como la del perro mirando hacia abajo para que la práctica fuera más segura y cómoda. “Siempre que tenía que soportar mucho peso sobre la parte superior de mi cuerpo, tenía que descansar con frecuencia porque enseguida se me cansaban los músculos.” Si mantenía mucho tiempo la postura del perro mirando hacia abajo, le empezaban a doler las muñecas, aunque ha aprendido a remediar ese aspecto del problema haciendo fuerza sobre los nudillos y las yemas de los dedos y usando la fuerza de sus antebrazos para subir el peso y alejarlo de las muñecas. Para reducir la tensión de éstas en la postura del perro, también se puede sustituir por la postura del delfín (figura 27.3). Se pueden hacer las mismas modificaciones con otras posturas problemáticas. Se pueden buscar posturas para sustituirlas o se puede reducir el tiempo que se mantienen. Las posturas de pie como la postura del triángulo (trikonasana) o las posturas del guerrero (virabhadrasana I y II), así como las inversiones, pueden ser duras si se mantienen

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:52.

mucho tiempo.



Figura 27.3

EJERCICIO #4. **POSTURA DEL BASTÓN SOBRE CUATRO MIEMBROS (chaturanga dandasana) Y POSTURA DEL PERRO MIRANDO HACIA ARRIBA (urdhva mukha svanasana).** La flexión de pecho, un elemento del saludo al Sol, puede ser dura para las muñecas y los hombros. James aprendió a saltársela completamente y descansar en el suelo hasta la siguiente postura. Otra posibilidad es hacer la postura con las rodillas en el suelo (figura 27.4). Del mismo modo, en lugar de hacer la postura del perro mirando hacia arriba, la cual también es dura para las muñecas, James hacía la postura de la cobra (figura 27.5).

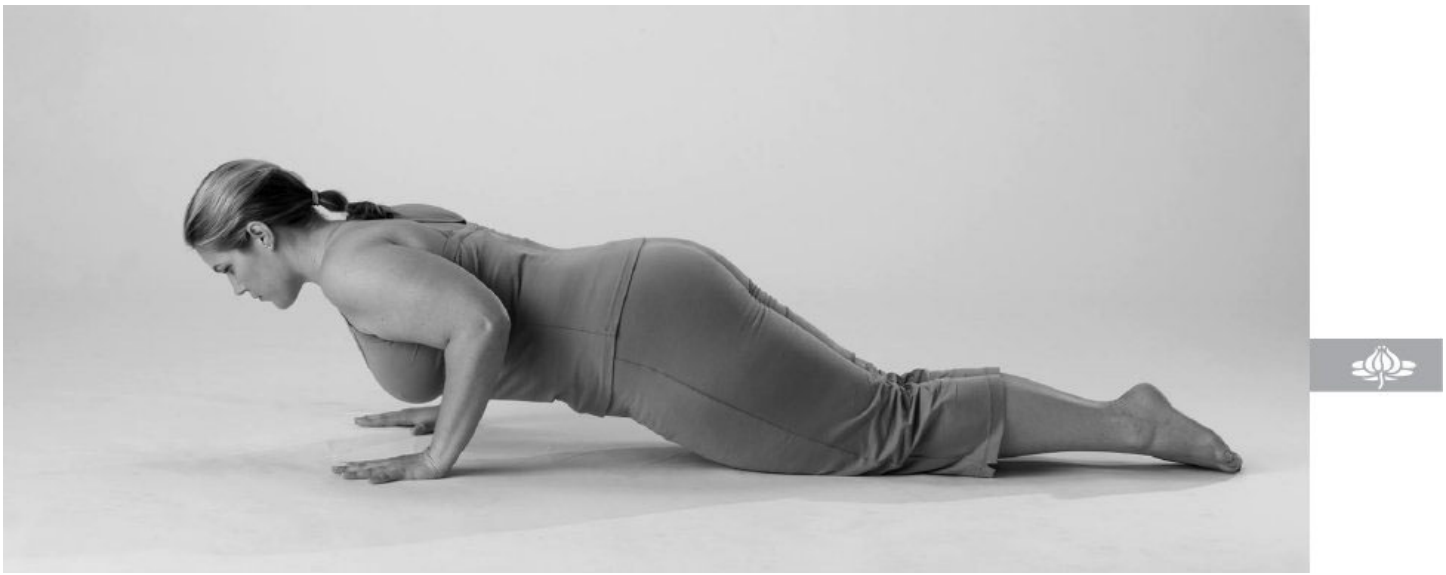


Figura 27.4

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:52.



Figura 27.5

OTRAS IDEAS DEL YOGA

La gente que consigue perder peso no suele despreciar su éxito hablando mal de sí misma. Si te sorprendes a ti mismo diciendo frases como “esto nunca va a funcionar. Será mejor que lo deje”, haz lo que sugiere el sabio Patanjali en su *Yoga Sutras* y combate el derrotismo con frases totalmente opuestas. Dite a ti mismo que vas a dar pasos más pequeños en la dirección adecuada y que tienes fe en ti y en tu práctica de yoga. Los pensamientos contraproducentes también pueden tomar forma de excusa. “He tenido un día muy estresante, me merezco comer lo que me apetezca.” Puedes luchar contra ellos diciéndote a ti mismo que, cuando tienes estrés, lo mejor es darle al cuerpo alimentos frescos y ligeros, hacer algo que sea bueno para él, no algo que al final consiga hacerle sentir peor.

EJERCICIO #5. **POSTURA DEL ÁNGULO LATERAL EXTENDIDO (utthita parsvakonasana).** Cuando James hace esta postura, en lugar de dejar caer la mano hacia el suelo e intentar rotar el pecho, ha descubierto una posición intermedia que le funciona mejor (figura 27.6a). “Soy lo suficientemente flexible para girar el pecho y mirar mi mano cuando la subo”, dice, “pero mi carne se interpone en mi camino. Así que, tengo que empezar con el codo en la rodilla, girar el pecho y luego bajarlo” (figura 27.6b).

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:52.

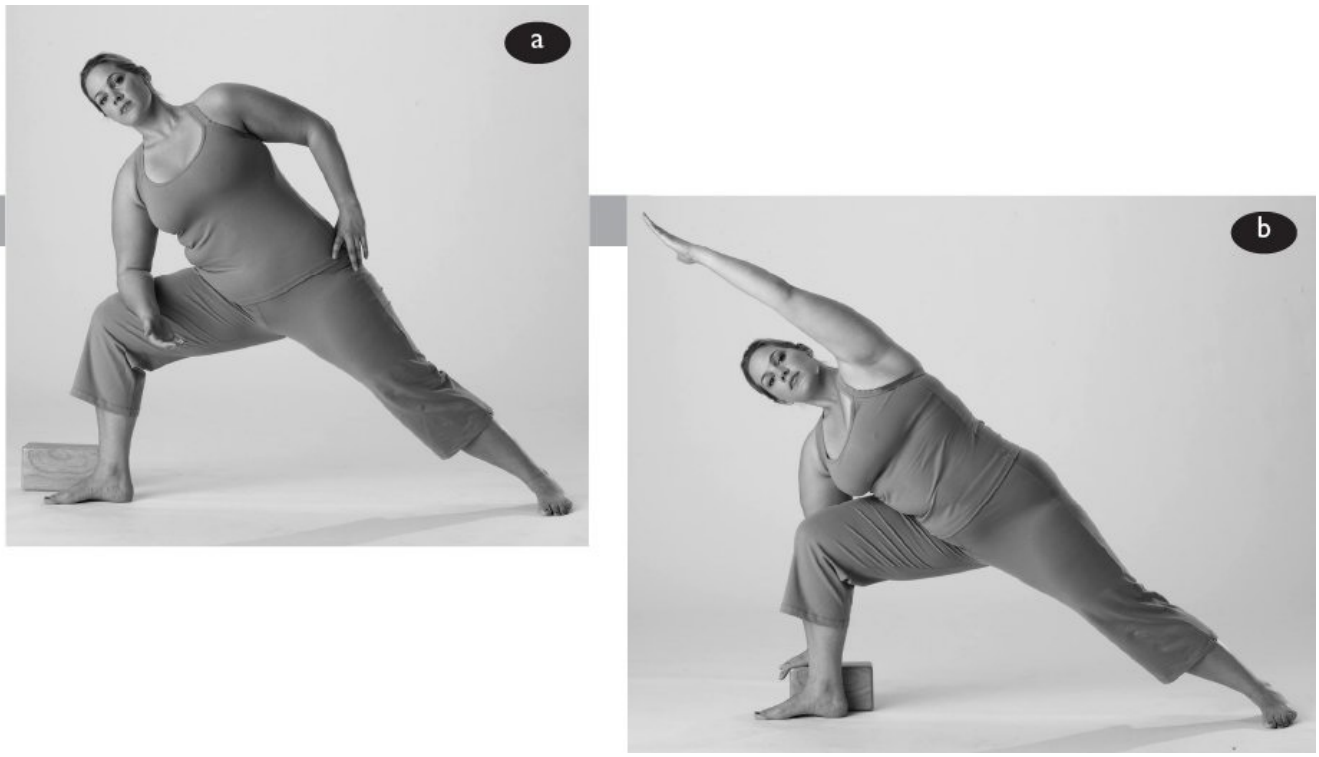


Figura 27.6

OTRAS IDEAS DEL YOGA

La profesora de yoga Ana Forrest, que también ha luchado contra un trastorno alimentario, cree que las ganas de comer cuando no se debe suelen durar unos 20 minutos; después se pasan. Ella sugiere que, en lugar de satisfacer esos deseos, si se está lo suficientemente en forma, se realicen inmediatamente saludos al Sol durante 20 minutos lo más rápido que se pueda y respirando muy profundamente. Después, concéntrate en tu interior. Pregúntate a ti mismo qué necesitas y quieres en ese momento. No es el pastel, sino lo que ofrece el pastel. ¿No hay otra forma de conseguirlo?

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:52.



Figura 27.7

EJERCICIO #6. **ROTACIONES.** Muchas rotaciones son duras para James porque su barriga y sus muslos le molestan. Si está en clase y el profesor le dice que haga una rotación que no puede hacer y no le ofrece una postura alternativa, simplemente hace una rotación sentado con las piernas cruzadas (figura 27.7) o una rotación sentado en una silla (ver página 424).

CONSEJO

James ha descubierto que las rotaciones son más fáciles si usa las manos para apartar la carne que le molesta.Al hacer esto, añade 20º a sus rotaciones de columna en algunas posturas. Sabe que hay personas a las que les da vergüenza moverse la barriga en clase, pero su primera profesora, Kirin Mishra, entonces instructora de jivamukti yoga en Nueva Jersey, fue muy realista con el tema.“Ella me enseñó mucho –no te avergüences, agarra y quita del medio lo que te moleste.”

EJERCICIO #7. **DESCANSOS.** Otra consideración que tener en cuenta cuando uno tiene sobrepeso o no está en forma es no sobrepasarse. Si se hacen descansos, como hacía James cuando el resto de la clase hacía flexiones de pecho, se puede tener más energía para hacer la siguiente postura. Estos descansos también aportan el período de enfriamiento necesario para pasar a prácticas más introspectivas. Si estás sudando y te quedas sin respiración, es difícil hacer posturas de relajación, pranayamas y meditación –todo esto se enseña regularmente en la tradición del ashtanga.

Contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones

Algunas posturas del yoga pueden ser extremadamente difíciles para las personas con mucho peso. El exceso de peso puede ejercer tensión sobre la parte inferior de la espalda, las

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:52.

rodillas, los tobillos y otras articulaciones. Cuanto más se pese, más trabajo costará mover el cuerpo y más peso tendrá que soportar la parte del cuerpo sobre la que se esté apoyado. Podrían ser las manos y las muñecas en la postura del perro mirando hacia abajo, o los pies, las rodillas y los tobillos en las posturas de pie.

El sobrepeso también hace que el yoga cueste más aeróbicamente. Por eso, Richard intenta tener cuidado y no forzar a los alumnos pesados. Con los que han sido sedentarios durante mucho tiempo, por su seguridad, es fundamental crear una práctica lentamente a lo largo de los meses. No hay duda de que es así si se hace yoga en condiciones cálidas y húmedas, lo cual es común en algunos estilos. Céntrate en mantener una respiración suave y regular, ya que la tensión en la respiración suele indicar un sobreesfuerzo. Es mejor descansar simplemente en la postura del niño (ver página 181), por ejemplo, mientras el resto de la clase continúa, que esforzarse en hacer algo que puede provocar una lesión. La profesora de yoga Sandra Summerfield Kozak sugiere que se haga y se deshaga la postura, poco tiempo cada vez, en lugar de mantenerla mucho tiempo una sola vez.

Una buena alineación es mucho más importante para las personas que pesan mucho porque el exceso de peso puede causar lesiones de compresión en las articulaciones cuando unos huesos no están bien situados en relación con otros. Por eso, si la rodilla se te va hacia un lado en lugar de permanecer directamente sobre el tobillo en una versión no modificada de la posición de embestida, como le ocurría a James, el resultado puede ser una compresión en la cadera, la rodilla o el tobillo. Si tienes un exceso de peso considerable, presta especial atención al apéndice 1, “Cómo evitar lesiones comunes del yoga”, ya que tienes más riesgos de sufrir la mayoría de ellas.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:52.



Figura 27.8

La profesora de yoga y fisioterapeuta Julie Gudmestad advierte de que cualquier postura en la que se está sobre una pierna puede ser peligrosa para las personas con sobrepeso. Mucha gente con exceso de peso tiene problemas en las rodillas, los pies, los tobillos y/o las caderas o artrosis por todo el peso que tienen que soportar. Las asanas como la postura del árbol, dice, ejercen mucha presión sobre la rodilla de la pierna que está en el suelo. Una solución que ha descubierto consiste en practicar las mismas posturas tumbado en una esterilla en lugar de de pie. En lugar del utthita hasta padangusthasana (figura 27.8a), un elemento de la serie primaria

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:52.

del ashtanga que James no modificó, se puede hacer el supta padangusthasana (figura 27.8b), que en esencia es la misma postura pero con diferente orientación. Julie dice que muchas posturas que se realizan de pie pueden modificarse de esta manera.

Richard dice que las inversiones pueden ser especialmente difíciles para las personas con mucho peso. Puede que se tenga que soportar demasiado peso sobre la cabeza y el cuello en la postura sobre la cabeza para estar seguro, por ejemplo, y salvo en raras excepciones suele aconsejar a sus alumnos obesos que no las hagan. Las inversiones y las posturas de equilibrio también conllevan el riesgo de caerse; si tienes un exceso de peso considerable, es más probable que una caída te provoque una lesión o, si estás en clase, lesiones a un compañero. La postura sobre los hombros y la postura del arado (ver página 82) son especialmente difíciles para las mujeres con grandes pechos. A menudo, la solución puede ser modificar la postura o usar mantas y otros apoyos. Por ejemplo, en lugar de hacer una postura sobre los hombros en vertical, se puede hacer una postura en la que el cuerpo quede inclinado (figura 27.9). Lo ideal es que las modificaciones y sustituciones, así como la colocación de apoyos, se traten con un profesor de yoga experimentado.



Figura 27.9

James ha hecho recientemente un gran avance con la postura sobre los hombros. Estaba asistiendo a

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:52.

un taller con Roger Cole y éste le sugirió que se pusiera más apoyo bajo los hombros –cinco mantas. Roger también le enseñó a envolver las mantas en una esterilla para evitar que se descolocaran. Según James, esto supuso una gran diferencia en su capacidad de hacer la postura con seguridad sin que las mantas se le movieran.

James cree que su práctica de yoga se lo da todo, desde fuerza muscular hasta paz interior. Con el tiempo, la práctica de yoga le ayudó a perder peso –27 kg durante los dos años que estudió con Richard, de 154 a 127 kg. Pero antes incluso de haber perdido peso, experimentó cierta liberación en su vida –un mejor equilibrio, más energía y menos lesiones. "La práctica del yoga", dice James, "me ha permitido hacer muchas más cosas". Ahora confía más en las habilidades de su cuerpo para hacer esquí y excursionismo en las montañas cercanas a Boulder. Al principio, solían dolerle los tobillos y las rodillas después de hacer ejercicio, pero tras unos cuantos meses haciendo yoga, esos dolores desaparecieron.

Un enfoque holístico sobre la pérdida de peso

* Los ejercicios del entrenamiento de la fuerza (entre los que pueden incluirse asanas) para mantener y crear masa muscular pueden ayudar a perder peso porque el tejido muscular quema calorías y ayuda a evitar el ritmo metabólico bajo como respuesta a la pérdida de peso.

* Para aumentar la conciencia sobre lo activo que se es, se puede utilizar un podómetro. Estos pequeños dispositivos que se pueden colocar en la ropa miden el número de pasos que se dan al día. Menos de 5.000 pasos al día se relacionan con un estilo de vida sedentario; más de 10.000 pasos se relacionan con un estilo de vida activo.

* Las dietas ricas en proteínas como la Atkins pueden ayudar a perder peso rápidamente, pero cualquier dieta que favorezca el consumo de carnes grasas y productos lácteos con grasa y no incluyan generosas porciones de verduras, frutas y fibra no es saludable a largo plazo (ver capítulo 4).

* Evita los medicamentos dietéticos y los suplementos para perder peso. Cualquier medicamento lo suficientemente potente para quitar el apetito o elevar el ritmo metabólico está vinculado a otros efectos secundarios no saludables y las constantes retiradas de este tipo de medicamentos del mercado apoya esta teoría. Como las pastillas no llegan a la raíz del problema de comer mucho y hacer poco ejercicio, quizá necesites tomarlas el resto de tu vida, y eso no es buena idea.

* Las operaciones en las que se pierde muchísimo peso, como las operaciones de reducción de estómago, son apropiadas en casos extremos, pero yo recomiendo que se empleen sólo como último recurso. Puede que la cirugía no sea suficiente por sí misma, ya que se calcula que el 30% de las personas que se someten a este tipo de operaciones comienzan a ganar peso de nuevo si no afrontan bien su problema con el peso.

El yoga ha cambiado no sólo su cuerpo, sino también su actitud sobre el peso de su cuerpo. "Cuando tienes sobrepeso, odias tu cuerpo", explica. "Te sientes excluido para hacer cosas que los demás hacen de forma automática. Piensas que pesas mucho para hacer una cosa o que vas a parecer estúpido y que no quieres que la gente te vea." Sin embargo, el modo en que Richard lo trató le ayudó a aceptarse mejor a sí mismo. "Considero a Richard como una de las personas más compasivas y amables con las que he estado." Al principio, James se asustó cuando vio una clase que le parecía muy avanzada para él. James dice que Richard se acercó a su esterilla. "Me sentí como un niño que tiene un problema en el colegio. Levanté la cabeza, lo

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:52.

miré a la cara y vi que me estaba sonriendo." El comportamiento de Richard le transmitió a James lo que estaba pensando. "Estás en esta situación. Quizá es demasiado para ti, pero habrá un modo de conseguirlo." "No hizo falta que dijera nada", dice James. "No sé lo que hizo ni cómo lo hizo, no puedo explicarlo. Fue como un milagro. Sentí que participaba de nuevo en la clase, aunque todavía no pudiera hacer las posturas exactamente como él las enseñaba."

La conciencia del yoga de James, cada vez mayor, también está cambiando su actitud frente a la comida. "A cualquier persona que tenga más de 20 kg de más le diría que no tiene ni idea de cuándo tiene hambre físicamente." En cierto momento, leyó un libro sobre el ayuno y decidió probar un ayuno de cinco días. "Fue la primera vez que experimenté una sensación física que identifiqué como hambre. Decía: 'Esto sí que es hambre'." Hasta entonces, comer era algo que sólo hacía por costumbre y oportunidad. Ahora, dice que los impulsos físicos de su cuerpo, más que sus posibilidades de comer, lo guían en lo que come y cuándo comerlo. Un beneficio que obtuvo del ayuno fue que "si vuelves a las antiguas costumbres", dice, "las consecuencias de esos comportamientos destacan más".

A James, la sugerencia de Richard de convertir las horas de las comidas en meditación le ha parecido especialmente útil, aunque dura. Reconoce que sus peores momentos con el sobrepeso siempre coincidían con el mal hábito de comer mientras hacía otra cosa, como leer, ver la televisión o conversar. Ahora intenta seguir un ritual en sus comidas, se cocina sus propias comidas, come solo y en silencio, se concentra en el sabor y la textura de las diferentes partes de la comida y mastica lenta y concienzudamente. "Cuando lo hago, inevitablemente me siento mejor. Acabo comiendo mucho menos y hago mejor la digestión. Esto me aporta innumerables beneficios." Aunque no es fácil hacerlo de forma regular, los resultados son tan positivos que siempre se pregunta cómo es posible que no lo haya estado haciendo todo el tiempo.

Como muchos de los alumnos de Richard, James ha establecido una firme conexión entre su dieta y la calidad de su práctica del yoga. "Sé que mi forma de comer afecta a lo motivado que estoy con mi práctica de asanas. Si como ligero, tengo mucha energía, mi cuerpo se siente libre y disfruto con la práctica. Si he comido algo pesado o no he prestado mucha atención, no tengo ganas de practicar." A veces, cuando se sienta a comer, se pregunta a sí mismo: "¿Querré practicar yoga dos horas después de comerme esto? Y eso", dice, "es lo que decide por mí".

Además de su práctica de asanas y pranayamas, James medita regularmente y ha desarrollado un fuerte interés por los cantos; Richard anima a sus alumnos a comprometerse con todas estas prácticas. A pesar de los enormes beneficios de estas prácticas, lo que más le interesa a James del yoga y el budismo es la sensación de bienestar espiritual. Todo el sufrimiento que experimentó como adolescente intentando ponerse en forma, dice, "me empujó a buscar el sentido de la vida. Para hallar la felicidad, éstos son los métodos más eficaces que he encontrado".

James acabó mudándose de Boulder a la Costa Este para trabajar en un puesto lucrativo en una empresa de alta tecnología. Su nuevo empleo le deja menos tiempo para hacer ejercicio y practicar yoga y come más por el camino, lo cual ha hecho que recupere casi un tercio del peso que perdió mientras estudiaba con Richard. Ha empezado a cuestionarse si vale la pena y está planteándose disminuir sus responsabilidades en los próximos meses. "Antes", dice, "mis

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:52.

prioridades eran mi trabajo y mi éxito económico. Ya no quiero que sea así".

Últimamente, James ha estado pensando en la relación entre su práctica del yoga y meditación y lo que le ocurrirá el resto de su vida. "Cuando soy constante con mi práctica, es como si las cosas que quiero se acercaran a mí en lugar de tener que esforzarme yo por conseguirlas. Si practico con regularidad, tengo mucha más salud y energía, mi mente está más tranquila, mi cuerpo se siente mejor y quiero jugar. Soy como un niño en un patio de arena. Si no practico, me siento rígido, como mal y no duermo bien."

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:10:52.

EL FUTURO DEL YOGA COMO MEDICINA

En función de quién realice los cálculos, entre 15 y 20 millones de personas practican yoga en Estados Unidos. Según la medicina alternativa, el interés por el crecimiento del yoga y sus aplicaciones para la salud proviene del público general, no de la profesión médica –en parte porque la gente no obtenía respuestas ni la ayuda que necesitaba de sus médicos y otros profesionales de la salud.

Puede que el aumento de la terapia del yoga haya llegado justo a tiempo. Al igual que los que nacieron justo después de la Segunda Guerra Mundial viven décadas en las que cada vez hay más probabilidades de sufrir enfermedades crónicas como hipertensión, artrosis, diabetes y enfermedades cardíacas, muchos considerarán que la capacidad del yoga para prevenir, aliviar y curar estas enfermedades es un complemento muy positivo para la profesión médica. También apreciarán el dinero que el yoga les puede permitir ahorrarse gracias al hecho de que su práctica regular puede disminuir la necesidad de acudir al médico. El yoga también puede conseguir que las intervenciones médicas sean más efectivas. Y mejor aún, no es necesario que ningún seguro médico dé su aprobación para proceder.

Si se tiene en cuenta lo efectiva que parece ser la terapia del yoga, es una ganga. Tras una inversión inicial bastante modesta en equipamiento e instrucción, uno puede continuar practicando en casa libremente. Si decides que necesitas seguir con la instrucción, puedes hacerlo. Desde ese momento, con raras excepciones, cualquier coste relacionado con la instrucción o la terapia del yoga correrá a cargo de tu bolsillo, pero puede que algún día el gobierno y las aseguradoras sean conscientes de los beneficios de cubrir estos gastos. Lo cierto es que les interesaría hacerlo.

El yoga ofrece beneficios económicos, no sólo a los individuos, sino también a la industria aseguradora y a todo el país. Los costes médicos aumentan cada año, crecen por encima de la inflación a un ritmo insostenible. El posible resultado será una reducción de gastos, la imposibilidad de adquirir beneficios, un mayor número de personas sin seguro médico y gente con cobertura que se las verá negras para hacer uso de ella. Si el yoga terapéutico se usara más en Estados Unidos, el resultado sería que se ahorrarían miles de millones de dólares, por no mencionar la reducción del sufrimiento. Muchos procedimientos cardíacos como las angioplastias y las cirugías para colocar un *bypass* podrían evitarse. El número de operaciones para los dolores de espalda se reduciría muchísimo. Entre las personas que practicaran el yoga como medicina, los gastos en medicamentos para tratar la diabetes, enfermedades cardíacas, hipertensión, asma y artrosis disminuirían. La reducción del uso de medicamentos con receta y sus dosis significaría una reducción substancial en los efectos secundarios graves y las peligrosas interacciones de dichos medicamentos, una de las

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:12:31.

principales causas de hospitalización y de muerte.

Ahora mismo, sin embargo, el mundo del yoga no está suficientemente preparado para este posible auge en la demanda de terapia. Aunque siempre se están formando nuevos profesores, si el yoga como medicina crece como sospecho, la demanda de terapeutas cualificados podría sobrepasar su disponibilidad. De verdad espero que los profesores de yoga y otras personas que lean estas palabras piensen en la terapia del yoga como una opción de estudio. Puede que sea una industria en crecimiento en los años venideros.

A los profesionales de la salud como enfermeros y fisioterapeutas, yo les diría que consideraran añadir el yoga terapéutico a sus conocimientos o que se concentraran principalmente en él. La formación en anatomía, fisiología y cuidados clínicos que no poseen muchos profesores de yoga hace que sean adecuados para estos fines. A cualquier profesional de la salud que haya sufrido las trabas de la industria, que se haya ajustado a los presupuestos de un hospital y se haya esforzado por recortar gastos de formas inimaginables, poder ofrecer yoga a las personas que están sufriendo es un modo de volver a sentir el motivo principal por el cual se involucraron en el cuidado de enfermos.

Yo también recomiendo el yoga a los médicos. Aunque no se decidan a involucrarse profesionalmente en la terapia del yoga, su práctica puede ofrecerles enormes beneficios personales. Es una medicina preventiva excelente en general y es particularmente útil para las personas que viven con estrés –lo cual se puede aplicar a la profesión médica actualmente. En el proceso de aprendizaje del yoga, se pueden aprender herramientas del yoga que pueden beneficiar a la mayoría de los pacientes –especialmente a los que sufren enfermedades crónicas y psicosomáticas que consumen gran parte de su tiempo y su energía emocional y para quienes la medicina convencional no ofrece soluciones totalmente satisfactorias. Pueden leer todo lo que quieran sobre el yoga –todos los estudios que se hayan publicado–, pero para entenderlo realmente, tienen que hacerlo.

A los investigadores médicos, les rogaría que se esforzaran por investigar este sistema de curación. Aunque las pruebas recogidas hasta ahora sugieren con fuerza que el yoga puede curar, es necesario investigar más. Los estudios de yoga bien realizados pueden estimular la legitimidad científica del yoga en la mente de los médicos, las aseguradoras y el público general. Esto podría ser vital en los años futuros si la terapia del yoga ayudara a cubrir las necesidades de la población envejecida. Sin embargo, hemos de abordar la investigación del yoga de forma creativa. El yoga no se ajusta a la perfección a la ciencia occidental, la cual funciona mejor a la hora de detectar los efectos de variables simples. El yoga, no obstante, es un sistema holístico que afecta a multitud de variables simultáneamente. Existen cientos de herramientas diferentes en el yoga que pueden combinarse en un número casi infinito de formas. Aunque esta complejidad hace que el yoga sea difícil de estudiar, también puede que este hecho sea la clave de su efectividad. Además, algunos de los supuestos beneficios del yoga, como la mayor ecuanimidad psicológica y el aumento de los sentimientos de compasión y conexión con los demás, son difíciles, si no imposibles de cuantificar, aunque pueden tener efectos reales sobre la salud y la curación.

Aunque es mucho más fácil estudiar protocolos estandarizados, la mejor terapia del yoga que he observado es la que se diseña para cada paciente. Por tanto, cuando los investigadores insisten en estandarizar el enfoque para los fines de la ciencia, lo que están estudiando puede

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:12:31.

hacer que el yoga se convierta en una terapia mediocre. De todos modos, creo que el yoga ha demostrado su poder ofreciendo muchos resultados positivos. Sugiero como alternativa un tipo de investigación conocido como “estudio de los resultados”. En estos experimentos, no hay que esforzarse por estandarizar el enfoque o aislar intervenciones simples. En los estudios de los resultados, simplemente hay que comparar cómo evoluciona la gente con un tratamiento o con otro. En los importantes estudios realizados por el Dr. Dean Ornish para invertir las enfermedades cardíacas se empleó esta técnica para investigar un extenso programa de estilo de vida que incluía yoga, una dieta vegetariana baja en grasas, paseos y otros elementos. Los estudios de los resultados permiten el tipo de improvisación y los cambios de protocolo que suelen emplear los mejores terapeutas del yoga –reflejan las necesidades de los alumnos un día en particular.

Para acercar el yoga como medicina a la gente que lo necesita, yo ofrezco lo que puede considerarse una propuesta extravagante. ¿Y si nosotros, como sociedad, dijéramos que hemos observado el potencial del yoga lo suficiente como para hacer un acto de fe? ¿Y si decidiéramos gastar mil millones de dólares en el yoga para ver lo que pasa? Podríamos enseñar yoga en clínicas, centros comunitarios y escuelas. Podríamos comprar cojines, esterillas y cintas para asociaciones de jóvenes cristianos, complejos para jubilados y enfermos crónicos que quieran hacer yoga en casa pero no puedan permitirse la inversión. Podríamos formar a médicos, enfermeros y otros profesionales de la salud para que trabajaran con pacientes interesados en la terapia del yoga. Al mismo tiempo, podríamos hacer estudios científicos de los resultados. También podríamos hacer encuestas a la gente sobre sus experiencias y averiguar si piensan que el yoga ha mejorado su salud y su bienestar. Luego, como sociedad, podríamos observar los datos y decidir si ha sido un buen modo de emplear el dinero y si, como sospecho, el resultado nos ayudaría a ahorrar en salud. Mil millones de dólares es mucho dinero, claro, pero hay muchas cosas en las que gastamos mucho más que nos aportan menos beneficios.

Finalmente, me gustaría mencionar el futuro de este libro, *El yoga como medicina*. Este proyecto es, en muchos sentidos, un trabajo en progreso. El campo que cubre es muy amplio y, aunque me he esforzado por hacerlo bien, dudo haberlo conseguido en todos los casos. Por lo tanto, agradezco cualquier crítica constructiva. Para el material sobre cómo hacer yoga con seguridad y las secciones de la tercera parte sobre las contraindicaciones de prácticas específicas, en particular, he recopilado toda la información que he podido y la he extrapolado de lo que se conoce, pero estos esfuerzos sólo son un primer intento. Espero que los lectores me escriban y me cuenten sus experiencias, buenas o malas, para que en futuras ediciones de este libro pueda rellenar los huecos y corregir cualquier error. Podéis enviarme cartas a través de la editorial, contactar conmigo a través de mi página Web, www.DrMcCall.com, o escribirme un correo electrónico a YogaDoctor@gmail.com. Aunque no puedo responder a peticiones individuales, lo miraré todo y lo que me escribáis formará parte de mis trabajos futuros. Muchas gracias.

Namaste,

Timothy McCall

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:12:31.

CÓMO EVITAR LESIONES COMUNES DEL YOGA

Aunque el yoga puede ayudar a prevenir y tratar muchas enfermedades, también puede provocar lesiones, sobre todo si no se hace de forma correcta y consciente. Por favor, consulta el capítulo 5 para ver cómo hacer yoga de forma segura. A continuación, se tratan las ocho categorías principales de lesiones comunes del yoga y cómo evitarlas. Si no sabes mucho de anatomía, algunas cosas te resultarán difíciles. Si es así, busca un libro de anatomía que te sirva, como *Anatomy of Hatha Yoga*, de H. David Coulter o *Anatomía para el movimiento*, de Blandine Calais-Germain. Se pueden encontrar fotografías de algunas posturas que se mencionan pero no aparecen en este libro en www.yogajournal.com pinchando en "Pose Finder".

Problemas de espalda y de columna

Las flexiones hacia delante, especialmente las que se realizan sentado como el paschimottanasana y la postura de la pinza (janu sirsasana), son más arriesgadas de lo que parecen si uno tiende a doblarse desde la cintura en lugar de desde las caderas. Para doblarse por las caderas, hay que inclinar la pelvis hacia delante, lo cual es difícil de hacer cuando se está sentado y requiere cierta flexibilidad en los músculos isquiotibiales, los de la parte posterior de los muslos. Las personas con los isquiotibiales tensos suelen encorvar la espalda para poder llegar más lejos con la parte superior del cuerpo, pero en realidad esto sólo da la impresión de que la postura es más profunda, ya que las caderas no se mueven. Cuando se curva la zona lumbar, las partes frontales de las vértebras lumbares se comprimen. Los discos que hay entre las vértebras se empujan hacia atrás y, si están débiles, pueden descolocarse o romperse y comprimir los nervios espinales cercanos. Este tipo de compresión nerviosa es una causa común de ciática, un dolor que puede irradiarse hacia las piernas y llegar hasta los dedos de los pies. Si ya tienes ciática, las flexiones pueden empeorarla. Más peligrosas son las fracturas de compresión que pueden causar las flexiones en las vértebras ya desgastadas por la osteoporosis.

La primera vez que hacen yoga, muchas personas llegan tan rígidas que si intentan hacer flexiones sentados, su zona lumbar ya está curvada antes de que empiecen con la flexión. Una posible solución es sentarse en una manta doblada (o un bloque de mantas, si es necesario) u otro apoyo para elevar las caderas hasta que se alcance una curva natural hacia dentro en la zona lumbar de la columna. Otra posibilidad consiste en doblar ligeramente las rodillas. Así se libera la presión de los músculos isquiotibiales y se puede inclinar más la pelvis. Otro remedio para la curvatura de la zona lumbar consiste en pasarse una cinta por los antepiés y permanecer erguido (ver página 91).

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:12:48.

Un tipo de flexión de pie –como el uttanasana– es menos arriesgado para la espalda que las flexiones sentado, pero sigue ejerciendo presión sobre los discos de la columna, los cuales absorben los golpes de las vértebras. La zona lumbar de la columna también puede comprimirse, pero con un cambio en la orientación del cuerpo, la gravedad tiende a crear una apertura entre las vértebras que hace que la postura de pie sea de algún modo más segura en este aspecto que si se realiza sentado. Si aún tiendes a curvar la espalda, puedes aliviar la tensión colocando las manos sobre bloques o sobre el borde de una silla. Para cualquiera que tenga una lesión grave de espalda, las flexiones más seguras son las que se hacen tumbado boca arriba, como cuando se llevan las rodillas al pecho. La presión en los discos de la columna en esta posición es mucho menor que en las flexiones de pie o sentado.

Las extensiones como la postura del camello (ustrasana), la postura del perro mirando hacia arriba (urdhva mukha svanasana) y la postura de la cobra (bhujangasana) también pueden causar problemas de espalda. Muchas personas tienen una gran flexibilidad en la zona lumbar, pero no tanta en la parte superior. Al hacer extensiones, tienden a arquear demasiado la zona lumbar para compensar la falta de movimiento más arriba. Aunque no es tan arriesgado para las raíces nerviosas como curvar la zona lumbar en las flexiones, si se arquea mucho se pueden comprimir las vértebras lumbares y puede doler.

El cuello puede también arquearse demasiado en algunas posturas. Cuando se hacen extensiones, en lugar de abrir la parte superior del pecho –una zona muy dura para muchas personas–, algunos alumnos lo compensan arqueando el cuello hacia atrás (ver página 292). Algunos alumnos tienen la costumbre inconsciente de arquear demasiado el cuello al doblarse hacia delante tanto sentados como de pie. Una vez más, el resultado puede ser la compresión de las vértebras y el dolor. Llevado al extremo, el hecho de arquear la cabeza hacia atrás puede limitar el flujo de sangre hacia el cerebro y provocar síntomas como mareos y hasta una apoplejía.

Lesiones de cuello

Las posturas de inversión en las que la cabeza se apoya en el suelo, como la postura sobre los hombros (sarvangasana), la postura del arado (halasana) y la postura sobre la cabeza (sirsasana) pueden provocar lesiones de cuello –todas estas posturas aparecen en la página 82. Las versiones estándar de la postura sobre los hombros y la postura del arado pueden no ser seguras para la mayoría de la gente si no se colocan mantas dobladas u otro tipo de apoyo bajo los hombros. Las mantas ayudan a mantener la curvatura natural hacia dentro de la zona cervical (las vértebras del cuello) y evitan que se aplanen de forma que aumentarían la posibilidad de sufrir una lesión. La rotura de los discos cervicales, los cuales absorben los golpes de las vértebras del cuello, puede crear una dolorosa compresión de los nervios del cuello si las posturas se hacen incorrectamente. Un proceso más insidioso es el sobreestiramiento gradual de los ligamentos que ayudan a que el cuello mantenga su curvatura natural hacia dentro. Un cuello aplanado es estructuralmente menos eficaz a la hora de soportar el peso que un arco, lo cual puede acabar causando artrosis. Si no tienes apoyos o no estás seguro de cómo usarlos, puedes hacer la postura sobre los hombros a la mitad,

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:12:48.

sujetándote con las manos la parte inferior de la espalda y las piernas en ángulo desde las caderas (ver página 443). La profesora de yoga y fisioterapeuta Julie Gudmestad sugiere a sus alumnos con algún tipo de dolor o lesión en el cuello, como un traumatismo cervical o problemas discales, que hagan esta versión modificada.

En la postura sobre los hombros, asegúrate de no girar la cabeza hacia un lado. Una alumna de Aadil Palkhivala lo hizo en su casa y acabó con dos hernias discales en el cuello. Este movimiento aparentemente inofensivo también puede tensar los músculos y los ligamentos y, lo que es más preocupante, podría desgarrar las arterias vertebrales de la parte posterior del cuello y acabar causando una apoplejía. Cuanto mayor se es y más frágiles estén las arterias, mayor es el riesgo. Aunque no es muy probable que se desgarre una arteria de este modo, vale la pena tener en cuenta los pequeños riesgos que puede conllevar un efecto secundario de este tipo.

Si tu cuerpo está preparado, la postura sobre la cabeza puede ser maravillosa para calmar la mente y crear fuerza. Muchos alumnos, sin embargo, no gozan de la apertura necesaria en los hombros y el pecho para evitar la compresión de su columna en esta postura. Ése fue mi problema, y el resultado fue el síndrome del desfiladero torácico que describo en el capítulo 5. Entre los que deben evitar la postura sobre la cabeza se encuentran los que sufran el síndrome del túnel carpiano, el síndrome del desfiladero torácico y artrosis en el cuello. Los alumnos con escoliosis, una curvatura anormal de la columna, cualquier compresión en el pecho en la postura sobre la cabeza podría aumentar el dolor, la rigidez muscular y otros síntomas. Leslie Kaminoff señala que, por sus diferencias anatómicas, algunos alumnos no pueden hacer la postura de forma segura sin usar apoyos como mantas para ajustar la longitud de su cabeza y su cuello en relación con la parte superior de sus brazos –algo que sólo un profesor experimentado podría distinguir.

Desafortunadamente, los efectos negativos de la postura sobre la cabeza pueden ser traicioneros. Pueden pasar años, por ejemplo, para que se advierta una artrosis en las cervicales. Por eso, muchas personas pueden practicar todos los días y hasta obtener beneficios sin darse cuenta de que se están causando problemas que se dejarán ver más adelante. Por motivos de seguridad, tengo que creer que la postura sobre la cabeza no debe enseñarse en clases de yoga general a menos que el profesor tenga la capacidad de distinguir qué alumnos no deben hacerla. El problema, según Roger Cole, es que “es muy fácil adoptar la postura y mantenerla antes de estar preparado”. Si no puedes hacerla y conseguir una buena alineación, sáltate esta postura y céntrate en posturas de preparación como la flexión hacia delante de pie con las piernas abiertas (prasarita padottanasana). Si no tocas con la cabeza en el suelo, pon un bloque u otro apoyo para apoyar la coronilla (ver página 246).

Nota. La inversión eleva la presión en los ojos y puede ser peligrosa para personas con glaucoma y diabetes, incluso para personas extremadamente miopes, ya que puede provocar un desgarro en la retina. Si sufres alguna de estas enfermedades, es aconsejable que consultes a un oftalmólogo además de a tu médico de cabecera. Las cataratas no constituyen un riesgo en las inversiones, pero haberse operado de cataratas, sobre todo si ha sido recientemente, aumenta el riesgo de sufrir desgarros o desprendimientos de retina. Las posturas de inversión también pueden ser peligrosas para personas con la presión sanguínea mal controlada (ver capítulo 20).

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:12:48.

Desgarros en los músculos isquiotibiales

Los músculos isquiotibiales son los tres músculos de la parte posterior de los muslos que van desde la pelvis hasta la zona posterior de la parte inferior de la pierna. Estos músculos suelen lesionarse en la práctica del yoga, sobre todo si las flexiones se hacen de forma agresiva –las flexiones más peligrosas son las que se realizan de pie. Es importante escuchar a nuestro cuerpo y nunca forzarlo para conseguir cierto resultado, como poder colocar las manos en el suelo, ni siquiera aunque lo hayas conseguido el día anterior. Aunque es posible que se desgarren los músculos del vientre, la zona más común de lesiones se encuentra cerca de donde se unen los tendones a los isquiones –los huesos sobre los que nos sentamos. Las lesiones de los músculos isquiotibiales son más frecuentes con movimientos repentinos, sobre todo cuando la habitación está fría o no se ha calentado lo suficiente, pero también pueden sufrirse cuando se está caliente y cansado, al final de una larga práctica, cuando la atención tiende a flaquear. Esto puede ocurrirle a gente rígida y que se esfuerza demasiado, pero es más común entre alumnos flexibles a quienes les falta fuerza muscular. Julie Gudmestad dice que sólo ha visto desgarros en los músculos isquiotibiales cerca de los isquiones en personas que practican yoga. Sospecha que el motivo es que muchas clases y la mayoría de las prácticas caseras incluyen muchos estiramientos de estos músculos, pero pocos "fortalecimientos". Las posturas como la postura del puente (setu bandha) y otras extensiones fortalecen los músculos isquiotibiales. Cuando hagas la postura del puente, intenta mover los isquiones, los huesos sobre los que nos sentamos, hacia las rodillas y, con esta acción, elevar más la pelvis. Cuanto más tiempo mantengas la postura y con más frecuencia la hagas, más fortalecerás tus músculos isquiotibiales.

Cualquier postura en la que se estiren los músculos isquiotibiales puede ser especialmente arriesgada cuando ya se ha sufrido un desgarro, aunque sea leve. Así que hay que evitar las flexiones hacia delante, normalmente durante muchos meses, e ir introduciéndolas poco a poco cuando los músculos hayan ganado fuerza con otras posturas. Cualquier intento de hacer flexiones antes de que la lesión se haya curado puede frenar el proceso de curación de la lesión y hasta empeorarla. Incluso posturas como la del triángulo (trikonasana, ver página 350) y la del perro mirando hacia abajo (adho mukha svanasana, ver página 249) pueden contener elementos de la flexión y ser potencialmente problemáticas. Si se colocan bloques bajo las manos en la postura del perro, se reduce el estiramiento en cierto grado.

Lesiones de hombros

El dolor en los hombros es endémico en el mundo moderno. A diferencia de la cadera, el hueco de la articulación del hombro no está totalmente formado. Para sostener en su sitio la cabeza del húmero, el hueso del brazo, los tendones de cuatro músculos forman una especie de "enchufe". Estos tendones se inflaman fácilmente con la actividad, y el resultado es lo que se conoce como tendinitis del manguito de los rotadores. El yoga puede provocar lesiones en el manguito de los rotadores o reactivar las antiguas. Cualquier tipo de movimiento repetitivo en el que los brazos se levanten por encima de la cabeza puede ser problemático. El mejor modo

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:12:48.

de evitar lesiones es mantener una buena alineación del brazo y el hombro teniendo especial cuidado para que el húmero (cerca del hombro) no se salga hacia delante. Hay que estar pendiente especialmente en asanas como el saludo namaste inverso y la postura de cabeza de vaca (gomukhasana). Si empiezas a notar molestias en el hombro, es mejor dejar la postura y practicar con cuidado otra que no te cause síntomas. También es posible modificar las posturas, por ejemplo, y hacer la postura del guerrero I (virabhadrasana I) manteniendo las manos en las caderas en lugar de alzarlas por encima de la cabeza.

Puede que lo que más daño cause al manguito de los rotadores sea la postura del bastón sobre cuatro miembros (chaturanga dandasana). Si no mantienes las cabezas de los huesos de los brazos –los húmeros– bien sujetas en el hueco del hombro o si los huesos se te salen de la articulación hacia delante, es posible que sufras una lesión. Esto es más probable en secuencias rápidas de yoga como las de las clases de ashtanga y vinyasa en las que se salta de una postura a otra muchas veces y normalmente se mantienen pocos segundos. Es mejor practicar el chaturanga más despacio para poder centrarse en conseguir una buena alineación antes de hacer secuencias rápidas. Si no puedes mantener los hombros hacia atrás, intenta practicar la postura con las rodillas sobre la esterilla, con lo que liberarás parte del peso que recae sobre los brazos (ver página 439).

Distensión en las articulaciones sacroilíacas

La articulación sacroilíaca se sitúa en la superficie de forma irregular del borde exterior del sacro, el hueso triangular que se encuentra en la base de la columna, y el ilion, uno de los huesos que forman la pelvis. La mala alineación y la irritación de la articulación sacroilíaca, que suelen darse sólo en uno de los lados cada vez, constituyen unas de las lesiones más comunes del yoga. Al igual que con los desgarros de los músculos isquiotibiales, Roger Cole piensa que los problemas de estas articulaciones suelen darse en personas que son bastante flexibles, normalmente expertos en yoga o antiguos bailarines. No hay mucho movimiento en las articulaciones sacroilíacas, por lo que muchas veces se funden con el paso de los años –las personas a las que les ocurre esto no sufren distensión en las articulaciones sacroilíacas. Sin embargo, si las articulaciones tienen movilidad, puedes rotar el sacro respecto a los ilíacos –lo cual puede ocurrir desde en la postura del triángulo hasta en el marichyasana I (ver página 335)–, y estar realizando una torsión nada saludable.

Roger dice que es común que la parte superior de un lado del sacro se salga hacia delante del ilion y se quede ahí. Esto puede ocurrir con flexiones sentado, especialmente con posturas como la de la pinza (janu sirsasana), en la que también hay un elemento de rotación (ver página 299). Si tienes un problema en las articulaciones sacroilíacas, quizá tengas que evitar estas posturas o hacerlas de otra manera, por ejemplo, colocándote un apoyo bajo el muslo de la pierna flexionada. También pueden ser peligrosas, según Roger, la postura del zapatero (baddha konasana) y las flexiones con las piernas abiertas, tanto sentado como de pie. Para evitar problemas en las articulaciones sacroilíacas, Judith Hanson Lasater recomienda liberar la pelvis, es decir, dejar que se tuerza libremente en la dirección de la rotación en lugar de mantenerla fija –como suele enseñarse. Esto ayuda a que la pelvis y el sacro giren al unísono,

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:12:48.

lo cual reduce las posibilidades de que se produzca una torsión perjudicial entre ellos.

Lesiones de rodilla

La postura del loto (padmasana) es quizá la más famosa de todas las asanas y tiene miles de años, pero puede ser un castigo para las rodillas. Aunque al principio no parezca obvio, la zona del cuerpo que tiene que ser flexible para la postura del loto son las caderas. Si la cabeza del fémur (hueso del muslo) no rota hacia el exterior lo suficiente dentro del hueco de la cadera, simplemente no hay forma de poner el pie en la posición adecuada –a menos que se usen las manos para tirar de los tobillos sobre los muslos contrarios–, lo cual provoca una tremenda torsión en la articulación de la rodilla. Roger Cole dice que "cuando el muslo deja de rotar, el único modo de subir más el pie es doblar la rodilla hacia un lado. Las rodillas no están para eso". Muchos estudiantes entusiastas de yoga se han roto los ligamentos de una rodilla intentando hacer esta postura –y al contrario que algunos daños potenciales de asanas descritos en este apéndice, éste es inmediato.

Otro peligro potencial para las rodillas es la tendencia a la hiperextensión, es decir, estirar demasiado la articulación en algunas posturas. Mucha gente con bastante rigidez tiene una excesiva movilidad en la rodilla que puede observarse en asanas como la postura del triángulo (trikonasana), la postura del árbol (vrksasana) y hasta la postura de la montaña. Al estirar la rodilla, se comprime la articulación y se crea mucha tensión en el menisco interno, el cartílago que absorbe los golpes de la rodilla. Y lo que es peor, según Tom Alder, "el menisco interno se comprime de forma que podría rasgarse al mover la pierna". Si ves que tienes las rodillas estiradas, piensa que es más seguro mantener la rodilla "microflexionada". En realidad, lo que se hace es mantener la rodilla estirada y no dejar que haya hiperextensión, pero si te acostumbras a estirar la rodilla, seguramente te sentirás como si la tuvieras ligeramente flexionada. De hecho, las posturas que se hacen de pie, como la postura del triángulo o la postura de la montaña, sin hiperextensión de la rodilla y que requieren el uso de los cuádriceps, los músculos de la parte delantera del muslo, constituyen una buena medicina preventiva. La mayoría de la gente con hipermovilidad en las rodillas tiene esos músculos débiles. El profesor de yoga Donald Moyer cree que la mayoría de la gente que estira las rodillas carga gran parte de su peso sobre los talones. Si se cambia el peso al antepié, se puede remediar el problema.

El menisco interno también puede dañarse con la postura del héroe (virasana), una postura de rodillas similar a la postura del rayo (vajrasana), pero con los pies muy separados. Para evitar esta lesión, Tom dice que es vital mantener una alineación neutra de los huesos de las piernas para que no haya torsión en la rodilla. Si se baja lentamente para adoptar la postura, en algún punto se puede notar que se está desarrollando una sensación de giro o compresión en la articulación. Según Tom, el remedio consiste en ponerse un bloque o una manta doblada bajo los glúteos, algo lo suficientemente alto para poder mantener una buena alineación.

Las rodillas se encuentran en peligro en las posturas que se realizan de pie como la postura del guerrero II (virabhadrasana II, ver página 334) si la rodilla adelantada no está bien alineada sobre el tobillo. Muchos alumnos tienen tendencia a permitir que la rodilla se les

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:12:48.

mueva hacia el lado del dedo gordo, con lo que pierden su alineación con el tobillo. Como la rodilla funciona como una bisagra, cuando ésta se mueve hacia un lado, el resultado puede ser la compresión de la articulación. También puede ser arriesgado dejar que la parte delantera de la rodilla sobrepase la parte frontal del tobillo. Esta posición puede crear una fuerza en la rodilla que puede dañar el cartílago. Si ves que te ocurre esto en la postura del guerrero, tienes que ampliar la posición.

Incluso permanecer sentado con las piernas cruzadas puede ser perjudicial para las rodillas. Del mismo modo, el loto y el virasana, dos posturas tradicionales para sentarse, pueden causar tensión en la rodilla porque poder sentarse de forma segura en estas posiciones durante largos períodos de tiempo requiere flexibilidad en las caderas. Ésta es una de las razones por las cuales la meditación ha de tenerse en cuenta como parte de la práctica regular de asanas. Leslie Kaminoff dice que la incidencia de artrosis entre los budistas que meditan y no suelen hacer asanas es muy alta. Parece que están muy bien cuando están sentados, dice, pero cuando se levantan, caminan como si se acabaran de bajar del caballo. Algunas tradiciones budistas no permiten a sus alumnos que cambien de posición aunque les duela muchísimo. Aunque esta disciplina puede ayudar a entrenar la mente, desde un punto de vista médico no es aconsejable. Es mejor meditar cómodamente en una silla que torturarse en el suelo. T. K. V. Desikachar me dijo que cualquier posición, incluso tumbado, está bien para meditar siempre que uno no se duerma.

Lesiones de tobillo

La postura del héroe (virasana) y el supta virasana, la versión recostada de la misma postura, pueden ser muy duras para las personas que tienen tensión en la parte superior de los pies. Si esa zona duele, quizá se están comprimiendo los huesos de los tobillos y se están estirando los ligamentos de la parte superior del pie; no queremos ninguna de las dos cosas. Una solución posible es enrollar una toalla y colocarla debajo de los tobillos. Roger Cole ha obtenido buenos resultados colocando un bloque de mantas bajo las espinillas para proteger las articulaciones de los tobillos. Lo que no queremos es eliminar la presión de los tobillos girando los pies hacia los lados en esta postura, con lo que se girarían las rodillas, se comprimiría el cartílago y se estirarían los ligamentos. Es más seguro no abrir los pies hacia los lados, sino hacer que apunten hacia atrás, y colocarlos inmediatamente después de la pelvis.

Otra postura potencialmente arriesgada para los tobillos es la postura del loto. Además, como con los problemas de rodilla mencionados anteriormente, puede limitar la movilidad de las caderas y hacer que forcemos la postura. En lugar de adoptar la postura, muchos alumnos estiran demasiado la parte superior de los pies usando las manos para forzar los pies. El resultado es una mala posición de la articulación del tobillo. Así se estiran los ligamentos de esta articulación del mismo modo que cuando se sufre un esguince de tobillo. Si se hace repetidamente, se pueden estirar los ligamentos, lo cual produce inestabilidad y la posibilidad de que se sufran futuros esguinces de tobillo. Esta posición del tobillo también puede añadir presión a los ligamentos de la rodilla. Aunque requiere más flexibilidad en las caderas, es más

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:12:48.

seguro mantener una alineación más neutra en los tobillos.

Lesiones de muñeca

Ciertas asanas, como la postura del perro mirando hacia abajo, el chaturanga dandasana y la postura sobre la cabeza pueden ejercer mayor presión sobre las articulaciones de las muñecas, específicamente sobre el túnel carpiano. Muchos alumnos tienden a hundir las muñecas de forma que el peso recae casi completamente sobre la base de la mano. La presión en esta zona puede comprimir directamente el túnel carpiano, el pequeño pasillo por el que pasan los tendones y el nervio mediano desde el brazo hacia la mano (ver capítulo 13). Cuanto más peses y más pequeñas tengas las muñecas, más compresión habrá.

Si tu peso recae sobre todo en tus manos en la postura del perro mirando hacia abajo en lugar de sobre tus pies, flexiona un poco las rodillas para relajar los músculos isquiotibiales y disminuir la carga de las muñecas. Lo ideal es que la presión de cada mano se distribuya al final entre la base de la mano, la parte de los nudillos, la parte del dedo pulgar y la parte del meñique. Puedes conseguirlo haciendo presión con los dedos índice y pulgar más firmemente sobre la esterilla. Si sientes compresión en las muñecas en la postura del perro mirando hacia abajo, intenta colocarte una esterilla enrollada, un bloque inclinado o un libro bajo las muñecas a ver si puedes distribuir parte del peso hacia los nudillos. Consulta el capítulo 13 para ver más sugerencias sobre cómo evitar la compresión en las muñecas.

Si aprendes a cambiar la zona sobre la que recae el peso sobre las manos, puedes evitar lesiones en posturas como el pino, la postura del arco vertical (urdhva dhanurasana) y muchos otros equilibrios sobre las manos como la postura de la grulla (bakasana). Con estas posturas se ejerce más tensión en la muñeca que con la postura del perro mirando hacia abajo porque las muñecas soportan el peso dobladas casi a 90º. Al igual que en la postura del perro, intenta pasar más peso a la parte de los nudillos y las partes del pulgar y el índice de las manos.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:12:48.

REFERENCIAS CON MÁS INFORMACIÓN

Libros

***El corazón del yoga: desarrollando una práctica personal*, de T. K. V. Desikachar**

***El árbol del yoga*, de B. K. S. Iyengar**

***Yoga en busca de uno mismo*, de Stephen Cope**

The Yoga Sutras of Patanjali: Commentary on the Raja

***Yoga Sutras*, de Sri Swami Satchidananda**

***El método Iyengar*, de Silva Mehta, Mira Mehta y Shyam Mehta**

Vídeos

***The Wisdom of Yoga*, de Carlos Pomeda**

***Yoga Unveiled*, sobre la historia y la esencia del yoga, de Gita y Mukesh Desai**

Audio

***Meditations for Life*, de Rod Stryker**

***Moving into the Garden of Your Heart: Yoga Nidra*, de la Dra. Betsey Downing (disponible en www.betseydowning.com)**

Información sobre el yoga y la terapia del yoga

Asociación Internacional de Yogaterapia (International Association of Yoga Therapists)
www.iayt.org

Yoga Alliance
www.yogaalliance.org

Yoga Journal
www.yogajournal.com

Yoga Research and Education Foundation
www.yref.org

Traditional Yoga Studies
www.traditionalyogastudies.com

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:13:09.

Medicina complementaria, alternativa y del cuerpo y la mente

Instituto Médico de Mente y Cuerpo (Mind and Body Medical Institute) de la Facultad de Medicina de Harvard
www.mbmi.org

Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (National Center for Complementary and Alternative Medicine)
www.nccam.nih.gov

Dr. Andrew Weil
www.drweil.com

Complementos y equipamiento para el yoga

Gaiam
www.gaiam.com

Green Yoga (información sobre complementos que respetan el medio ambiente)
www.greenyoga.org

Hugger Mugger
www.huggermugger.com

Tools for Yoga
www.toolsforyoga.net

Yoga.com
http://yoga.com/

Información para contactar con los profesores mencionados

Capítulo 8. Ansiedad y ataques de pánico Dr. Rolf Sovik
Instituto Himalayo de Buffalo, Nueva York
www.himalayaninstitute.org

Capítulo 9. Artrosis
Marian Garfinkel
Estudio de Yoga de B. K. S. Iyengar de Filadelfia
www.philayoga.com

Capítulo 10. Asma
Barbara Benagh
www.yogastudio.org

Capítulo 11. Dolor de espalda
Dra. Judith Hanson Lasater, fisioterapeuta
www.judithlasater.com

Capítulo 12. Cáncer
Jnani Chapman, enfermera
Centro de Medicina Integradora Osher
www.osher.ucsf.edu

Capítulo 13. Síndrome del túnel carpiano
Tom Alden
www.tomalden.com

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:13:09.

Capítulo 14. Síndrome de la fatiga crónica
Gary Kraftsow
Instituto Americano de Viniyoga
www.viniyoga.com

Capítulo 15. Depresión
Patricia Walden
www.yoganow.net

Capítulo 16. Diabetes
Sandra Summerfield Kozak
Estudios internacionales de yoga
www.internationalyogastudies.com

Capítulo 17. Fibromialgia
Sam Dworkis
Recovery Yoga & Extension Yoga
www.extensionyoga.com

Capítulo 18. Dolor de cabeza
Rodney Yee
www.yeeyoga.com

Capítulo 19. Enfermedades del corazón
Nischala Joy Devi
www.abundantwellbeing.com

Capítulo 20. Hipertensión
Aadil Palkhivala
Colegio de Purna Yoga
www.yogacenters.com

Capítulo 21. VIH / SIDA
Dra. Shanti Shanti Kaur Khalsa
Centro de Medicina y Humanología Guru Ram Das
www.grdcenter.org

Capítulo 22. Esterilidad
John Friend
Anusara yoga
www.anusara.com

Capítulo 23. Insomnio
Dr. Roger Cole
www.rogercoleyoga.com

Capítulo 24. Síndrome del colon irritable Michael Lee
Phoenix Rising Yoga Therapy
www.pryt.com

Capítulo 25. Menopausia
Elise Browning Miller
www.ebmyoga.com

Capítulo 26. Esclerosis múltiple Eric Small
Estudio de Yoga de Iyengar de Beverly Hills
www.yogams.com

Capítulo 27. Sobrepeso y obesidad Richard Freeman
The Yoga Workshop

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:13:09.

www.yogaworkshop.com

Otros profesores y expertos que aparecen en el libro[1]

Ana Forrest
Forrest Yoga
www.forrestyoga.com

Pandit David Frawley
Instituto Americano de Estudios Védicos
www.vedanet.com

Julie Gudmestad, fisioterapeuta
www.gudmestadyoga.com

Dr. Jon Kabat-Zinn
Centro Médico de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts
www.umassmed.edu/cfm/index.aspx

Leslie Kaminoff
The Breathing Project
www.thebreathingproject.com

Dr. Dean Ornish
Instituto de Investigación de Medicina Preventiva
www.pmri.org

Rod Stryker
Para Yoga
www.parayoga.com

Tipos de yoga

Asthanga Yoga
www.ashtanga.com

Bikram Yoga
Universidad de Bikram Yoga de India
www.bikramyoga.com

Instituto Himalayo
(Hatha, Raja y yoga tántrico)
www.himalayaninstitute.org

Yoga Integral
Satchidananda Ashram Yogaville
www.yogaville.org

Yoga de Iyengar
Asociación Nacional de Yoga de B. K. S. Iyengar de Estados Unidos
www.iynaus.org

Yoga kripalu
Centro de Yoga y Salud Kripalu
www.kripalu.org

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:13:09.

Kundalini Yoga (estilo de Yogi Bhajan)
www.kundaliniyoga.org

Meditación Trascendental
www.tm.org

Viniyoga
Instituto Americano de Viniyoga
www.viniyoga.org

Centros de yoga de India mencionados en *El yoga como medicina*

Kabir Baug
Sun-Jeevan Yoga Darshan
51, Narayan Peth
Puna 411 030 India
www.kabirbaug.com

Instituto de yoga Kaivalyadhama Lonavla
Puna 410 403 India
www.kdham.com

Krishnamacharya Yoga Mandiram
New No.31 (Old #13) Fourth Cross Street
R. K. Nagar
Chennai 600 028 India
www.kym.org

Instituto Ramamani Iyengar Memorial Yoga
1107 B/1 Hare Krishna Mandir Road
Model Colony, Shivaji Nagar
Puna 411 015 India
www.bksiyengar.com

Instituto de Investigación de Yoga Vivekananda
Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samasthana (VYASA)
19, Eknath Vahaban, Gavipuram Circle
K. G. Nagar
Bangalore 560 019 India
www.vyasa.org

Intituto de Yoga
Shri Yogendra Marg, Prabhat Colony
Santacruz (East)
Mumbai 400 055 India
www.yogainstitute.org

[1] Los que no aparecen aquí se encuentran en www.DrMcCall.com.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:13:09.

GLOSARIO DE SÁNSCRITO

Agni. Principio ayurvédico del fuego de la digestión del cual se dice no sólo que ayuda a digerir los alimentos, sino también las experiencias emocionales e intelectuales.

Agni Sara. Manipulación abdominal, una práctica del yoga que crea el fuego digestivo.

Ahimsa. No violencia hacia uno mismo ni hacia los demás. El primero de los yamas de Patanjali y la base de la práctica del yoga.

Apana. Flujo hacia abajo del prana en el cuerpo del que se habla en el yoga y el ayurveda. Se dice que el apana regula funciones biológicas como la menstruación y la secreción de orina y heces.

Aparigraha. No acumular riquezas. El quinto de los yamas de Patanjali.

Asana. Postura de yoga. La tercera rama del sistema de ocho ramas del yoga de Patanjali.

Ashtanga yoga. Sistema de ocho ramas del yoga de Patanjali. También es el nombre de un estilo de yoga transmitido por Pattabhi Jois.

Asteya. No robar. El tercero de los yamas de Patanjali.

Ayurveda. La antigua ciencia de la medicina india que incluye sugerencias para la dieta y el estilo de vida, técnicas manuales, remedios herbales y hasta cirugía.

Bandha. Literalmente, cerradura. Las bandhas requieren contracciones musculares que modifican sutilmente la posición de la columna; se dice que afectan al flujo del prana durante ciertas prácticas del yoga. Ver *mula bandha, jalandhara bandha* y *uddiyana bandha*.

Bhakti yoga. El yoga de la devoción. El culto a una deidad o los cantos de los textos sagrados como el *Bhagavad Gita* son algunos ejemplos.

Bhastrika. Literalmente, “fuelle”. Técnica de respiración en la que se inspira y se espira con fuerza, normalmente con rapidez. Ver *kapalabhati*.

Bhramari. El sonido de las abejas, una técnica de pranayama en la que se hace ese zumbido.

Brahmacharya. A veces se interpreta como celibato, pero también se entiende menos estrictamente como tener integridad y seguir los otros yamas en las relaciones sexuales. Es el cuarto yama de Patanjali.

Chakras. Literalmente, ruedas. Los chakras con centros de energía que con el yoga aprenden a recorrer la columna desde la base (la raíz del chakra) hasta la coronilla de la cabeza.

Dharana. Concentración, la sexta rama del sistema de ocho ramas del yoga de Patanjali.

Dharma. Deber o destino de uno en la vida y, por extensión, camino y objetivo.

Dhyana. Meditación, la séptima rama del sistema de ocho ramas del yoga de Patanjali.

Dosha. Literalmente, lo que se desequilibra. Los doshas ayurvédicos son kapha, pitta y vata. Se dice que cada persona tiene un equilibrio específico de los tres, lo cual la predispone a cierto tipo de cuerpo, personalidad y enfermedades médicas.

Drishti. Dirección de la mirada en la práctica del yoga; por ejemplo, mirar por encima de la mano adelantada en la postura del guerrero II.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:13:25.

Duhkha. Sufrimiento. Lo contrario que sukha. Patanjali enseñó que el sufrimiento futuro puede evitarse.

Gunas. Las tres cualidades de la actividad (rajas), inercia (tamas) y equilibrio (sattva) que, según el yoga y el ayurveda, afectan a todo.

Guru. El que ilumina la oscuridad. Un maestro.

Hatha yoga. Literalmente, yoga "enérgico". El yoga que incluye yamas, niyamas, asanas, pranayamas, mudras y, según la definición de algunas personas, meditación. En Occidente, se utiliza como término genérico para varios estilos de yoga que incluyen posturas físicas.

Ida. Canal de energía, o nadi, que recorre toda la columna. El ida se extiende hasta el orificio nasal izquierdo y se asocia con la relajación y la activación del sistema nervioso parasimpático.

Ishvara. El Señor. Ishvara es el término que Patanjali empleó para Dios en su *Yoga Sutras*.

Ishvara pranidhana. Literalmente, "devoción a Dios"; metafóricamente, "abandonar la ilusión de tener el control de lo que ocurre". El quinto de los niyamas de Patanjali.

Jalandhara bandha. La cerradura del cuello empleada, por ejemplo, en la postura sobre los hombros.

Japa. Tocar las cuentas del mala mientras se recitan mantras.

Jnana yoga. El yoga del conocimiento que requiere el estudio de los textos del yoga, así como la experiencia directa de prácticas, incluida la meditación.

Kapalabhati. Literalmente, "que ilumina el cráneo". Una técnica respiratoria en la que la respiración es fuerte al espirar y pasiva al inspirar, normalmente a un ritmo rápido. A veces también se llama respiración de fuego. Ver *bhastrika*.

Kapha. El dosha ayurvédico asociado con el agua y la tierra. Se caracteriza por la inercia y la estabilidad.

Karma. Literalmente, "acción". El karma tiene relación con la ley de causa y efecto. Según el yoga, los pensamientos, las palabras y las obras crean un karma y afectan a lo que ocurre después.

Karma yoga. El trabajo del yoga, el servicio desinteresado. El karma yoga, según muestra el *Bhagavad Gita*, nos ayuda a esforzarnos todo lo posible y desvincularnos del resultado.

Kosha. Las capas de la existencia humana según la sabiduría del yoga. Las cinco capas son: física, prana o energía, mente inferior (manas), mente superior (buddhi) y felicidad (ananda).

Kriya. Ejercicios de purificación. También se emplea para nombrar una práctica del yoga diseñada para un efecto específico. Patanjali define el kriya yoga, el yoga de la acción, como tapas, svadhyaya e Ishvara pranidhana, los tres últimos niyamas.

Kumbhaka. Retención de la respiración, normalmente durante una pranayama. Se puede contener la respiración después de la inspiración (antara kumbhaka), después de la espiración (bahya kumbhaka) o después de ambas.

Kundalini. La "energía de la serpiente". Según la sabiduría del yoga, está en la base de la columna. Cuando se activa, el kundalini sube por la columna hasta la coronilla de la cabeza.

Mala (cuentas). Precursor del rosario católico romano; una cuerda con cuentas que se van pasando mientras se cantan mantras.

Mantra. Una palabra o frase, normalmente de un texto sagrado, cantada o dicha en silencio para uno mismo. "Om" es probablemente el más famoso.

Moksha. Iluminación o liberación. El objetivo final del yoga.

Mudra. Literalmente, "sello". Varios gestos y posiciones de las manos y el cuerpo.

Mula bandha. La cerradura de raíz. Una sutil contracción muscular de los músculos de la pelvis que hace que suba energía por la columna.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:13:25.

Nadis. Canales del cuerpo por donde fluye la energía análogos al concepto de la medicina tradicional china de meridianos. Ver *ida*, *pingala* y *sushumna*.

Nadi Shodhana. También llamado Nadi Shuddhi. Respiración alterna por la nariz. Se dice que la práctica de pranayamas equilibra la energía de los orificios nasales izquierdo y derecho y de los sistemas nerviosos simpático y parasimpático. Ver *ida* y *pingala*.

Neti Kriya. Limpieza de las fosas nasales, normalmente con agua caliente con sal. Se suele usar una jarra con un pitorro fino, a veces llamado lota, para lanzar un chorro de líquido por un orificio y que luego salga por el otro.

Nidra. Sueño como el de la meditación guiada del yoga nidra.

Niyamas. Los deberes o cumplimientos personales. La segunda rama del sistema de ocho ramas del yoga de Patanjali que incluye tapas, sauca, santosha, svadhyaya e Ishvara pranidhana.

Patanjali. Recopilador del *Yoga Sutras*, una colección con aproximadamente dos mil años de aforismos que muchos consideran el texto más importante del yoga.

Pingala. Canal de energía o nadi que corre por la columna. El pingala se extiende hasta el orificio nasal derecho y se asocia con la activación del sistema nervioso simpático, que causa la estimulación física y psicológica.

Pitta. El dosha ayurvédico asociado con el fuego. Se caracteriza por la inteligencia, la pasión y la ira.

Prakriti. Constitución ayurvédica innata de uno, kapha o vata-pitta, por ejemplo.

Prana. La respiración o fuerza de la vida. Análoga al concepto chino de chi.

Pranayama. Ejercicios respiratorios del yoga. La cuarta rama del sistema de ocho ramas del yoga de Patanjali.

Pratyahara. La retracción de los sentidos, como cuando uno se concentra en el sonido interior de la respiración. La quinta rama del sistema de ocho ramas del yoga de Patanjali.

Rajas (rajásico). La cualidad de la actividad o la inquietud. Uno de los tres gunas o cualidades descritos en el yoga y el ayurveda. Ver también *tamas* y *sattva*.

Samadhi. Estado de completo éxtasis. La octava rama del sistema de ocho ramas del yoga de Patanjali.

Samskara. Patrones arraigados o “surcos” del pensamiento o el comportamiento. En el yoga, los viejos samskaras se superan estableciendo nuevos samskaras.

Sangha. Comunidad.

Sankalpa. Herramienta del yoga de la intención. La intención es lo que se planea hacer, una promesa a uno mismo, no lo que se espera como resultado.

Santosha. Alegría. El segundo de los niyamas de Patanjali.

Sattva. La cualidad de la calma, la lucidez y el equilibrio. Uno de los tres gunas o cualidades descritos en el yoga y el ayurveda. Ver también *tamas* y *rajas*.

Satya. Sinceridad o no mentir. El segundo de los yamas de Patanjali.

Sauca. Pureza, limpieza. El primero de los yamas de Patanjali.

Seva. Servicio desinteresado. El trabajo del karma yoga.

Sitali. Literalmente, “enfriamiento”. Una pranayama que se hace inspirando con la lengua curvada. Se pronuncia SHE-tah-lee.

Sthira. El principio de firmeza y constancia. Según Patanjali, las asanas han de ser el equilibrio entre la firmeza y la tranquilidad.

Sukha. Felicidad o tranquilidad.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:13:25.

Sushumna. Canal central o nadi por el que fluye el prana o la energía kundalini por la columna desde el chakra de la raíz hasta la coronilla de la cabeza. Según enseña el yoga, el sushumna sólo se abre cuando el ida y el pingala están equilibrados y se respira igual por los dos orificios de la nariz, como ocurre en la meditación.

Svadhyaya. Su significado original era estudio y canto de las escrituras. Según su uso moderno significa estudio de uno mismo. El cuarto de los niyamas de Patanjali.

Tamas (tamásico). Se caracteriza por la inercia y la apatía. Uno de los tres gunas o cualidades descritos en el yoga y el ayurveda. Ver también *rajas* y *sattva*.

Tantra. Un antiguo camino del yoga que refuerza que la iluminación puede penetrar en el cuerpo, no sólo trascender como se enseña en el yoga más clásico y ascético.

Tapas. Fuego, disciplina, devoción. El tercero de los niyamas de Patanjali.

Uddiyana bandha. La cerradura del plexo solar. Sube y baja el abdomen. Se aprecia mejor cuando se hace conteniendo la respiración tras una espiración completa.

Ujjayi. Respiración victoriosa. Un sonido sibilante que se hace estrechando las cuerdas vocales. Es un tipo de pranayama y puede realizarse durante una asana.

Vata. Tipo de constitución ayurvédica o dosha asociada con el aire. Se caracteriza por la creatividad, el movimiento y la indecisión.

Vinyasa. Una secuencia fluida. Un estilo de hatha yoga en el que los que lo practican fluyen de una postura a otra.

Yamas. Las prohibiciones u órdenes morales. La primera rama del sistema de ocho ramas del yoga de Patanjali, que incluye ahimsa, satya, asteya, brahmacharya y aparigraha.

Yoga. Estado de conexión o unión. Tecnología de la transformación de la vida. También suele emplearse como abreviatura para referirse a las prácticas, particularmente asanas, de las que consta el yoga.

Yogi. Yoghi, persona comprometida con la práctica del yoga.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:13:25.

PALABRAS SÁNSCRITAS EN NOMBRES DE ASANAS

Adho. Hacia abajo, como en la adho mukha svanasana, postura del perro mirando hacia abajo.

Anga. Articulación, como en la sarvangasana, postura sobre los hombros.

Ardha. Mitad, como en la ardha chandrasana, postura de la media luna.

Asana. Postura o posición.

Baddha. Límite, como en la baddha konasana, postura del ángulo cerrado, también conocida como la postura del zapatero.

Baka. Grulla, como en la bakasana, postura de la grulla.

Bala. Niño, como en la balasana, postura del niño.

Bheka. Rana, como en la bhekasana, postura de la rana.

Bhuja. Brazo, como en la bhujapidasana, una postura de equilibrio con un brazo.

Bhujanga. Serpiente o cobra, como en la bhujangasana, postura de la cobra.

Chandra. Luna, como en la ardha chandrasana, postura de la media luna.

Chatur. Cuatro, como en la chaturanga dandasana, postura del bastón sobre cuatro miembros.

Danda. Bastón o palo, como en la dandasana, postura del bastón.

Dhanura. Arco, como en la urdhva dhanurasana, postura del arco hacia arriba (extensión hacia atrás completa).

Dwi. Dos, como en la dwi pada viparita dandasana, postura del bastón invertido con las dos piernas.

Eka. Uno, como en la eka pada rajakapotasana, postura de la paloma con una pierna.

Garuda. Águila, como en la garudasana, postura del águila.

Go. Vaca, como en la gomukhasana, postura de cabeza de vaca.

Hala. Arado, como en la halasana, postura del arado.

Hasta. Mano, como en la padahastasana, postura de la cigüeña.

Janu. Rodilla, como en la janu sirsasana, postura de la pinza.

Jathara. Estómago o abdomen, como en la jathara parivartanasana, una postura de giro en supinación.

Kapota. Paloma, como en la kapotasana, postura de la paloma.

Karna. Oreja, como en la karnapidasana, postura de presión en la oreja.

Kona. Ángulo, como en la utthita parsvakonasana, postura del ángulo lateral extendido.

Kurma. Tortuga, como en la kurmasana, postura de la tortuga.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:15:02.

Makra. Cocodrilo, como en la makrasana, postura del cocodrilo.

Mala. Guirnalda, como en la malasana, postura de la guirnalda.

Marichi. Un sabio mitológico, como en la marichyasana, postura del sabio Marichi.

Matsyendra. Literalmente, el señor de los peces, un famoso maestro de yoga del siglo X d.C., como en la ardha matsyendrasana, media postura del señor de los peces.

Mayur. Pavo real, como en la pincha mayurasana, postura del pavo real, una postura de equilibrio de antebrazos.

Mukha. Cara o boca, como en la adho mukha svanasana, postura del perro mirando hacia abajo.

Namaste. Se refiere a la posición de las manos en el saludo indio tradicional, con las palmas juntas delante del pecho. A veces se llama saludo respetuoso.

Nava. Barco, como en la navasana, postura del barco.

Nirlamba. Sin apoyo, como en la nirlamba sarvangasana, postura sobre los hombros sin apoyo.

Pada. Pie (a veces, pierna), como en la padahastasana, postura de la cigüeña.

Padangusta. Dedo gordo del pie, como en la padangusthasana, postura de la mano al dedo gordo.

Padma. Loto, como en la padmasana, postura del loto.

Parivrtta. Inverso o invertido, como en la parivrtta trikonasana, postura del triángulo invertido.

Parsva. Lado, como en la utthita parsvakonasana, postura del ángulo lateral extendido.

Paschima. Hacia el oeste, como en la paschimottanasana, flexión hacia delante sentado. Tradicionalmente, los yoghis se sentaban mirando hacia el este, por lo que un estiramiento de la parte posterior del cuerpo se realizaba en la parte que miraba hacia el oeste. Ver *purva*.

Pida. Presión, como en la karnapidasana, postura de presión en la oreja.

Pincha. Pluma, como en la pincha mayurasana, postura del pavo real, una postura de equilibrio de antebrazos.

Prasarita. Extender, como en la prasarita padottanasana, flexión de pie con las piernas abiertas.

Purva. Hacia el este, como en la purvottanasana, una extensión en la que se estira la parte frontal o la cara este del cuerpo. Ver *paschima*.

Salabha. Langosta, como en la salabhasana (pronunciada shah-lah-BAH-sah-nah), postura de la langosta.

Salamba. Con apoyo, como en la salamba sarvangasana, postura sobre los hombros con apoyo.

Sama. Juntos y, por lo tanto, en armonía, como en la samasthiti, otro nombre para la tadasana, postura de la montaña. La misma raíz se encuentra en la palabra *samadhi*.

Sarvanga. Literalmente, "todos los miembros", como en la sarvangasana, postura sobre los hombros.

Sava. Cadáver, como en la savasana, postura del cadáver, una postura de relajación. Se pronuncia SHAH-vah.

Setu. Puente, como en la setu bandha sarvangasana, postura del puente. Se pronuncia SAY-too.

Sirsa. Cabeza, como en la sirsasana (pronunciada ser-SHAH-sah-nah), postura sobre la cabeza.

Sthiti. De pie, como en la samasthiti, otro nombre para la tadasana, postura de la montaña.

Supta. Supinación, como en la supta baddha konasana, postura del zapatero en supinación.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:15:02.

Surya. Sol, como en la surya namaskar, los saludos al Sol.

Svana. Perro, como en la adho mukha svanasana, postura del perro mirando hacia abajo.

Tada. Montaña, como en la tadasana, postura de la montaña.

Tri. Tres, como en la trikonasana, postura del triángulo.

Upavista. Sentado, como en la upavista konasana, una flexión sentado con las piernas abiertas.

Urdhva. Hacia arriba, como en la urdhva mukha svanasana, postura del perro mirando hacia arriba.

Ustra. Camello, como en la ustrasana, postura del camello.

Utkata. Feroz, poderoso, como en la utkatasana, normalmente conocida como la postura de la silla.

Utthita. Extendido, como en la utthita parsvakonasana, postura del ángulo lateral extendido.

Vajra. Rayo, como en la vajrasana, postura del rayo.

Viparita. Invertido, como en la viparita karani, postura con las piernas apoyadas en la pared.

Vira. Héroe, como en la virasana, postura del héroe.

Virabhadra. Literalmente, gran guerrero y nombre de un luchador mítico, como en la virabhadrasana I, postura del guerrero I.

Vrksa. Árbol, como en la vrksasana, postura del árbol.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:15:02.

Capítulo 2

Página 23

"Recientemente, los científicos han descrito un quinto tipo, las ondas gamma"
Lutz A, Greischar LL, Rawlings NB, Ricard M, Davidson RJ. Long-term meditators self-induce highamplitude gamma synchrony during mental practice. *Proc Natl Acad Sci USA* 2004 Nov 16; 101(46):16369-73.

Página 24

"Alcoholismo y abuso de otras drogas"
Shaffer HJ, LaSalvia TA, Stein JP. Comparing hatha yoga with dynamic group psychotherapy for enhancing methadone maintenance treatment: a randomized clinical trial. *Altern Ther Health Med* 1997 Jul; 3(4):57-66.
Gelderloos P, Walton KG, Orme-Johnson DW, Alexander CN. Effectiveness of the Transcendental Meditation program in preventing and treating substance misuse: a review. *Int J Addict* 1991 Mar; 26(3):293-325.
Raina N, Chakraborty PK, Basit MA, *et al.* Evaluation of yoga therapy in alcohol dependence. *Indian Journal of Psychiatry* 2001; 43: 171-74.

"Ansiedad", ver capítulo 8.

"Asma", ver capítulo 10.

"Trastorno por déficit de atención con hiperactividad" Jensen PS, Kenny DT. The effects of yoga on the attention and behavior of boys with Attention-Deficit/Hiperactivity Disorder (ADHD). *J Atten Dirsord* 2004 May; 7(4):205-16.

"Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (p. ej., enfisema)"
Tandon MK. Adjunct treatment with yoga in chronic severe airways obstruction. *Thorax* 1978 Aug; 33(4):514-17.
Kulpati DD, Kamath RK, Chauhan MR. The influence of physical conditioning by yogasanas and breathing exercises in patients of chronic obstructive lung disease.
J Assoc Physicians India 1982 Dec; 30(12):865-8.
Behera D. Yoga therapy in chronic bronchitis. *J Assoc Physicians India* 1998 Feb; 46(2):207-08.

"Insuficiencia cardíaca congestiva"
Bernardi L, Spadacini G, Bellwon J, Hajric R, Roskamm H, Frey AW. Effect of breathing rate on oxigen saturation and exercise performance in chronic heart failure. *Lancet* 1998 May 2; 351(9112):1308-11.
"Síndrome de abstinencia"
Chauhan, SKS. Role of yogic exercises in the Withdrawl [sic] Symptoms of Drug Addicts. *Yoga Mimamsa* 1992 Jan; 30(4):21-23.

"Trastornos alimentarios"
Daubenmier, JJ. The relationship of yoga, body awareness, and body responsiviness to self-objectification and disordered eating. *Psychol of Women Q* 2005 June; 29(2):207-19

"Epilepsia"
Panjwani U, Selvamurthy W, Singh SH, Gupta HL, Thakur L, Rai UC. Effect of Sahara yoga practice on seizure control & EEG changes in patients of epilepsy. *Indian J Med Res* 1996 Mar; 103:165-72.
Rajesh B, Jayachandran D, Mohandas G, Radhakrishnan K. A pilot study of a yoga meditation protocol for patients with medically refractory epilepsy. *J Altern Complement Med* 2006 May; 12(4):367-71.

"Fibromialgia", ver capítulo 17.

"Enfermedades del corazón", ver capítulo 19.

"Hipertensión", ver capítulo 20.

"VIH / SIDA", ver capítulo 21.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:15:21.

“Esterilidad”, ver capítulo 22.

“Insomnio”, ver capítulo 23.

“Síndrome del colon irritable”, ver capítulo 24.

“Menopausia y síndrome perimenopáusico”, ver capítulo 25.

“Retraso mental”
Uma K, Nagendra HR, Nagarathna R, Vaidehi S, Seethalakshmi R. The integrated approach of yoga: a therapeutic tool for mentally retarded children: a oneyear controlled study. *J Ment Defic Res* 1989 Oct; 33(Pt 5):415-21.

“Migrañas y dolor de cabeza por tensión muscular”, ver capítulo 18.

“Esclerosis múltiple”, ver capítulo 26.

“Neurosis (p. ej., fobias)”
Vahia NS, Doongaji DR, Jeste DV, Kapoor SM, Ardhapurkar I, Ravindranath S. Further experience with the therapy based upon concepts of Patanjali in the treatment of psychiatric disorders. *Indian Journal of Psychiatry* 1973; 15:32-37.

“Trastorno obsesivo compulsivo”
Shannahoff-Khalsa DS, Beckett LR. Clinical case report: efficacy of yogic techniques in the treatment of obsessive compulsive disorders. *Int J Neurosci* 1996 Mar; 85(1-2):1-17.
Shannahoff-Khalsa DS, Ray LE, Levine S, Gallen CC, Schwartz BJ, Sidorowich JJ. Randomized controlled trial of yogic meditation techniques for patients with obsessive compulsive disorders. *CNS Spectrums: The Int J of Neuropsychiatric Medicine* 1999; 4(12):34-46.
“Artrosis”, ver capítulo 9.

“Osteoporosis”

Greendale GA, McDivit A, Carpenter A, Seeger L, Huang MH. Yoga for women with hyperkyphosis: results of a pilot study. *Am J Public Health* 2002 Oct; 92(10):1611-14.

“Dolor (crónico)”
Kabat-Zinn J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *Gen Hosp Phsychiatry* 1982 Apr; 4(1):33-47.

“Pancreatitis (crónica)”
Sareen S, Kumari V. Yoga for rehabilitation in chronic pancreatitis. *Gut* 2006 Jul; 55(7):1051.

“Efusión pleural (presencia de fluido en el espacio pleural)”
Prakasamma M, Bhaduri A. A study of yoga as a nursing intervention in the care of patients with pleural effusion. *J Adv Nurs* 1984 Mar; 9(2):127-33.

“Rehabilitación tras un ataque al corazón”
Tulpule TH, Tulpule AT. Yoga: a method of relaxation for rehabilitation after myocardial infarction. *Indian Heart J* 1980 Jan-Feb; 32(1):1-7.

“Recuperación posoperatoria”
Tyagi I, Sharma UD, Bajaj P, Husain T, Gupta S, Lamba PS, Khan A. Evaluation of pink city lung exerciser for prevention of pulmonary complications following upper abdominal surgery. *Indian J of Anaesthesia* 1991 Dec; 39(6):198-203.

“Síndrome de pospolio”
DeMayo W, Singh B, Duryea B, Riley D. Hatha yoga and meditation in patients with post-polio syndrome. *Altern Ther Health Med* 2004 Mar-Apr; 10(2):24-25.

“Embarazo (normal y con complicaciones)”

Narendran S, Nagarathna R, Narendran V, Gunasheela S, Nagendra HR. Efficacy of yoga on pregnancy outcome. *J Altern Complement Med* 2005 Apr; 11(2):237-44.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:15:21.

Narendran S, Nagarathna R, Gunasheela S, Nagendra HR. Efficacy of yoga in pregnant women with abnormal Doppler study of umbilical and uterine arteries. *J Indian Med Assoc* 2005 Jan; 103(1):12-14, 16-17.

"Artritis reumatoide", ver capítulo 9.

"Rinitis (inflamación de la nariz)"
Sim MK. Treatment of disease without the use of drugs. VI. Treatment of rhinitis by a yogic process of cleaning and rubbing the nasal passage with a rubber catheter. *Singapore Med J* 1981 Jun; 22(3):121-23.

"Esquizofrenia"
Gangadhar BN, Ganesan D, Jagadisha, Nagendra HR. Yoga therapy in the treatment of schizophrenia. Presented at the 15th International Conference of Frontiers in Yoga Research and Its Applications, December 16-19, 2005, Bangalore, India.

"Escoliosis (curvatura de la columna)"
Zaba R. [Effect of intensive movement rehabilitation and breathing exercise on respiratory parameters in children with idiopathic stage-I scoliosis] *Przegl Lek* 2003; 60 Suppl 6:73-75 (en polaco).

"Sinusitis"
Rabago D, Zgierska A, Mundt M, Barrett B, Bobula J, Maberry R. Efficacy of daily hipertonic saline nasal irrigation among patients with sinusitis: a randomized controlled trial. *J Fam Pract* 2002; 51:1049-55.

"Tuberculosis"
Visweswaraiah NK, Telles S. Randomized trial of yoga as a complementary therapy for pulmonary tuberculosis. *Respirology* 2004 Mar; 9(1):96-101.
Prakasamma M, Bhaduri A. A study of yoga as a nursing intervention in the care of patients with pleural effusion. *J Adv Nurs* 1984 Mar; 9(2):127-33.

"Incontinencia urinaria por estrés"
Milani R, Valli G, Bhole MV. Yoga-eutonia in Genuine Stress Incontinence –an exploratory study. *Yoga Mimamsa* 1992 Jan; 30(4):10-20.

Página 25

"más y mejores investigaciones que se publican tanto en la India como en Occidente".
Khalsa SBS. Yoga as a therapeutic intervention: a bibliometric analysis of Publisher research studies. *Indian J Physiol Pharmacol* 2004; 48:269-85.

Página 27

"Aumenta la flexibilidad"
Ray US, Mukhopadhyaya S, Purkayastha SS, Asnani V, Tomer OS, Prashad R, Thakur I, Selvamurthy W. Effect of yogic exercises on physical and mental health of young fellowship course trainees. *Indian J Physiol Pharmacol* 2001 Jan; 45(1):37-53.
Ray US, Hedge KS, Selvamurthy W (1983). Effects of yogic asanas and physical exercises on body flexibility in middle-aged men. *Yoga Rev* III 2:75-79.

Página 28

"el yoga parece aportar resistencia y retrasar la aparición de fatiga"
Ray US, Hedge KS, Selvamurthy W. Improvement in muscular efficiency as related to a standard task after yogic exercises in middle aged men. *Indian J Med Res* 1986 Mar; 83:343-48.

"Mejora el equilibrio"

Gauchard GC, Jeandel C, Tessier A, Perrin PP. Beneficial effect of proprioceptive physical activities on balance control in elderly human subjects. *Neurosci Lett* 1999 Oct 1; 273(2):81-84.

"casi cuatro veces más probabilidades de mejorar el estado de su piel"
Benhard JD, Kristeller J, Kabat-Zinn J. Effectiveness of relaxation and visualization techniques as an adjunct to phototherapy and photochemotherapy of psoriasis. *J Am Acad Dermatol* 1988 Sep; 19(3):572-4.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:15:21.

Kabat-Zinn J, Wheeler E, Light T, Skillings A, Scharf MJ, Cropley TG, Hosmer D, Bernhard JD. Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosom Med* 1998 Sep-Oct; 60(5):625-32.

"El grupo desarrolló un mayor nivel de anticuerpos de la gripe en la sangre"
Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli SF, Urbanowski F, Harrington A, Bonus K, Sheridan JF. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med* 2003 Jul-Aug; 65(4):564-70.

Página 29

"Como parte de un gran estudio sobre la osteoporosis" Kado DM, Huang MH, Karlamangla AS, Barrett-Connor E, Greendale GA. Hyperkyphotic posture predicts mortality in older community-dwelling men and women: a prospective study. *J Am Geriatr Soc* 2004 Oct; 52(10):1662-67.

"Esta noción se desarrolló gracias a un experimento realizado en Italia"
Di Bari M, Chiarlone M, Matteuzzi D, Zacchei S, Pozzi C, Bellia V, Tarantini F, Pini R, Masotti G, Marchionni N. Thoracic kyphosis and ventilatory dysfunction in unselected older persons: an epidemiological study in Dicomano, Italy. *J Am Geriatr Soc* 2004 Jun; 52(6):909-15.

Página 30

"Existen nuevas investigaciones que sugieren que una excesiva cifosis"
Huang MH, Barrett-Connor E, Greendale GA, Kado DM. Hyperkiphotic posture and risk of future osteoporotic fractures: the Rancho Bernardo study. *J Bone Miner Res* 2006 Mar; 21(3):419-23.

"Un estudio piloto publicado en la *American Journal of Public Health*"
Greendale GA, McDivit A, Carpenter A, Seeger L, Huang MH. Yoga for women with hyperkyphosis: results of a pilot study. *Am J Public Health* 2002 Oct; 92(10):1611-14.

Página 31

"Está demostrado que la práctica del yoga mejora la capacidad vital"
Telles S, Nagarathna R, Nagendra HR, Desiraju T. Physiological changes in sports teachers following 3 months of training in yoga. *Indian J Med Sci* 1993 Oct; 47(10):235-38.

"Ayuda a respirar más lenta y profundamente"
Bernardi L, Spadacini G, Bellwon J, Hajric R, Roskamm H, Frey AW. Effect of breathing rate on oxigen saturation and exercise performance in chronic heart failure. *Lancet* 1998 May 2; 351(9112):1308-11.

Página 32
"También se ha demostrado que el yoga aumenta los niveles de hemoglobina y glóbulos rojos"
Chohan IS, Nayar HS, Thomas P, Geetha NS. Influence of yoga on blood coagulation. *Thromb Haemost* 1984 Apr 30; 51(2):196-97.

Página 34
"En un estudio no publicado realizado en la Universidad del Estado de California"
Profesor Steven A. Hawkins, PhD, and former faculty yoga teacher Bee Beckman of the Department of Kinesiology and Physical Education at California State University, Los Ángeles, comunicación personal.

Página 35
"En un estudio con 40 hombres jóvenes del ejército de India"
Ray US, Sinha B, Tomer OS, Pathak A, Dasgupta T, Selvamurthy W. Aerobic capacity & perceived exertion after practice of hatha yogic exercises. *Indian J Med Res* 2001 Dec; 114:215-21.

"En personas con problemas de corazón, un completo programa para su estilo de vida"
Ornish D, Scherwitz LW, Doody RS, Kesten D, McLanahan SM, Brown SE, DePuey E, Sonnemaker R, Haynes C, Lester J, McAllister GK, Hall RJ, Burdine JA, Gotto AM Jr. Effects of stress management training and dietary changes in treating ischemic heart disease. *JAMA* 1983 Jan 7; 249(1):54-59.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:15:21.

"los sujetos que practicaban sólo pranayamas podían trabajar mejor"
Raju PS, Madhavi S, Prasad KV, Reddy MV, Reddy ME, Sahay BK, Murthy KJ. Comparison of effects of yoga & physical exercise in athletes. *Indian J Med Res* 1994 Aug; 100:81-86.

"un estudio descubrió reducciones significativas en los pliegues cutáneos"
Bera TK, Rajapurkar MV. Body composition, cardiovascular endurance and anaerobic power of yogic practitioner. *Indian J Physiol Pharmacol* 1993 Jul; 37(3):225-28.

Página 36

"El yoga parece mejorar ambas medidas"
Bowman AJ, Clayton RH, Murria A, Reed JW, Subhan MM, Ford GA. Effects of aerobic exercise training and yoga on the baroreflex in healthy elderly persons. *Eur J Clin Invest.* 1997 May; 27(5):443-49.

"Un estudio realizado por el investigador italiano Luciano Bernardi"
Bernardi L, Sleight P, Bandinelli G, Cencetti S, Fattorini L, Wdowczyc-Szulc J, Lagi A. Effect of rosary prayer and yoga mantras on autonomic cardiovascular rhythms: comparative study. *BMJ* 2001 Dec 22-29; 323(7327):1446-49.

"las vibraciones generadas en la cabeza con los cantos" Maniscalco M, Weitzberg E, Sundberg J, Sofia M, Lundberg JO. Assessment of nasal and sinus nitric oxide out-put using single-breath humming exhalations. *Eur Respir J* 2003 Aug; 22(2):323-29.

"Mejora la función cerebral"
Manjunath NK, Telles S. Spatial and verbal memory test scores following yoga and fine arts camps for school children. *Indian J Physiol Pharmacol* 2004 Jul; 48(3):353-56.
Naveen KV, Nagarathna R, Nagendra HR, Telles S. Yoga breathing through a particular nostril increases spatial memory scores without lateralized effects. *Psychol Rep* 1997 Oct; 81(2):555-61.
Jedrczak A, Toomey M, Clements G. The TM-Sidhi programme, age, and brief tests of perceptual-motor speed and nonverbal intelligence. *J Clin Psychol* 1986 Jan; 42(1):161-4.

Dash M, Telles S. Yoga training and motor speed based on a finger tapping task. *Indian J Physiol Pharmacol* 1999 Oct; 43(4):458-62.

"Activa el córtex prefrontal izquierdo"
Davidson RJ. Anterior electrophysiological asymmetries, emotion and depression: Conceptual and methodological conundrums. *Psychophysiology* 1998; 35:607-14.

"Modifica los niveles de neurotransmisores"
Devi SK, Chansauria JPN, Udupa KN. Mental depression and Kundalini yoga. *Ancient Science of Life* 1986; 6(2):112-18.

Página 37

"Se ha descubierto que el yoga disminuye el azúcar en sangre en ayunas"
Ver capítulo 16.
"mejora la sensibilidad a los efectos de la insulina" Mukherjee A, Banerjee S, Bandyopadhyay SK, Mukherjee PK. Studies on the interrelationship between insulin tolerance and yoga. *Indian Journal of Physiology and Allied Sciences* 1992; 46:110-15.

"Mejora los niveles de colesterol y triglicéridos"
Mahajan AS, Reddy KS, Sachdeva U. Lipid profile of coronary risk subjects following yogic lifestyle intervention. *Indian Heart J* 1999 Jan-Feb; 51(1):37-40. Damodaran A, Malathi A, Patil N, Shah N, Suryavansihi, Marathe S. Therapeutic potential of yoga practices in modifying cardiovascular risk profile in middle aged men and women. *J Assoc Physicians India* 2002 May; 50(5):633-40.

"Diluye la sangre"
Chohan IS, Nayar HS, Thomas P, Geetha NS. Influence of yoga on blood coagulation. *Thromb Haemost* 1984 Apr 30; 51(2):196-7.
Schmidt T, Wijga A, Von Zur Muhlen A, Brabant G, Wagner TO. Changes in cardiovascular risk factors and hormones during a comprehensive residential three month kriya yoga training and vegetarian nutritions. *Acta Physiol Scand Suppl* 1997; 640:158-62.

Página 38

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:15:21.

“la gente que imaginaba los ejercicios”
Ranganathan VK, Siemionowa V, *et al.* From mental power to muscle power –gaining strength by using the mind. *Neuropsychologia* 2004; 42:944-56.

“reduce el dolor de personas con artrosis, dolor de espalda, fibromialgia, síndrome del túnel carpiano” Ver capítulos de la tercera parte sobre estas enfermedades en particular para obtener más detalles sobre estudios científicos relacionados.

“Jon Kabat-Zinn descubrió que la meditación consciente”
Kabat-Zinn J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *Gen Hosp Psychiatry* 1982 Apr; 4(1):33-47.

Página 39

“y trastorno obsesivo compulsivo puedan disminuir la dosis de su medicación”
Shannahoff-Khalsa DS, Beckett LR. Clinical case report: efficacy of yogic techniques in the treatment of obsessive compulsive disorders. *Int J Neurosci* 1996 Mar; 85(1-2):1-17.
Para obtener más información sobre estudios sobre asma, enfermedades cardíacas, hipertensión y diabetes del tipo 2, consulta los capítulos pertinentes de la tercera parte de este libro.

“Mejora la salud psicológica”
Arpita. Physiological and psychological effects of Hatha yoga: a review of the literatura. *The Journal of The International Association of Yoga Therapists* 1990, 1(I&II):1-28. A review of more than 100 studies. Steptoe A, Patel C, Marmot M, Hunt B. Frequency of relaxation practice, blood pressure reduction and the general effects of relaxation following a controlled trial of behavior modification for reducing coronary risk. *Stress Medicine* 1987; 3(2):101-07.

“un descubrimiento documentado por estudiantes de meditación trascendental”
Monahan RJ. Secondary prevention of drug dependence through the transcendental meditation program in metropolitan Philadelphia. *Int J Addict* 1977 Sep; 12(6):729-54. (Éste es uno de los muchos estudios sobre la meditación trascendental en los que se han descubierto hábitos más saludables, como la disminución del consumo de tabaco y alcohol. Puedes consultar otros en www.tm.org/research/508_studies.html.)

Capítulo 3

Página 44

“Un estudio publicado en la revista *Health Psychology*” Cartwright M. Stress and dietary practices in adolescents. *Health Psychology* 2003; 22(4):362-69.

Página 45

“Algunos estudios relacionan la tendencia a padecer estrés”
Wilson RS, Evans DA, Bienias JL, Mendes de Leon CF, Schneider JA, Bennett DA. Proneness to psychological distress is associated with risk of Alzheimer’s disease. *Neurology* 2003 Dec 9; 61(11):1479-85.
Wilson RS, Barnes LL, Bennett DA, Li Y, Bienias JL, Mendes de Leon CF, Evans DA. Proneness to psychological distress and risk of Alzheimer disease in a biracial community. *Neurology* 2005 Jan 25; 64(2):380-82.

Página 55

“Efectos de respirar con el orificio izquierdo”
Shannahoff-Khalsa DS, Kennedy B. The effects of unilateral torced nostril breathing on the Heart. *Int J Neurosci* 1993 Nov; 73(1-2):47-60.
Jella SA, Shannahoff-Khalsa DS. The effects of unilateral forced nostril breathing on cognitive performance. *Int J Neurosci* 1993 Nov; 73(1-2):61-68.
Kennedy B, Ziegler MG, Shannahoff-Khalsa DS. Alternating lateralization of plasma catecholamines and nasal patency in humans. *Life Sci* 1986 Mar 31; 38(13):1203-14.

Capítulo 4

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:15:21.

Página 70

"Los tratamientos menos potentes son a menudo el mejor punto desde el que empezar"
Para obtener información más detallada sobre este tema, consulta mi primer libro, *Examining Your Doctor*, o mi Web, www.DrMcCall.com.

Página 72

"las verduras y los cereales orgánicos pueden tener también niveles más altos de vitaminas" Worthington V. Nutritional quality of organic versus conventional fruits, vegetables, and grains. *J Altern Complement Med* 2001 Apr; 7(2):161-73.

Página 73

"El Dr. David Rabago y sus compañeros"
Rabago D, Barrett B, Marchand L, Maberry R, Mundt M. Qualitative aspects of nasal irrigation use by patients with chronic sinus disease in a multimethod study. *Ann Fam Med* 2006 Jul-Aug; 4(4):295-301.

Capítulo 8

Página 122

"la gente que sufre la enfermedad autoinmune de la piel llamada psoriasis"
Fortune DG, Richards HL, Kirby B, McElhone K, Markham T, Rogers S, Main CJ, Griffiths CE. Psychological distress impairs clearance of psoriasis in patients treated with photochemotherapy. *Arch Dermatol* June 2003; 139:725-56.
"cuando los pacientes con psoriasis escuchaban cintas de meditación guiada"
Bernhard J, Kristeller J, Kabat-Zinn J. Effectiveness of relaxation and visualization techniques as an adjunct to phototherapy and photochemotherapy of psoriasis. *J Am Acad Dermatol* 1988; 19:572-73.

Página 124

"Ralentizar voluntariamente la respiración"
McCaul KD, Solomon S, Holmes DS. Effects of paced respiration and expectation on the physiological and psychological responses to threat. *J Pers Soc Psychol* 1979; 37:564-71.

"Si se aumenta la duración de la espiración"
Cappo BM, Holmes DS. The utility of prolonged respiratory exhalation for reducing physiological and psychological arousal in non-threating and threating situations. *J Psychosomat Res* 1984; 28:265-73.

"Entrenar con respiraciones diafragmáticas y relajadas"
Clark DM, Salkovskis PM, Chalkley AJ. Respiratory control as a treatment for panic attacs. *J Behavo Ther Exper Phychiat* 1985; 16:22-30.

Página 125

"En 1973, N. Vahia y sus compañeros realizaron un estudio con grupo control de doble ciego"
Vahia NS, Doongaji DR, Jeste DV, *et al.* Further experience with the therapy based upon concepts of Patanjali in the treatment of psychiatric disorders. *Indian J Psychiatry* 1973; 15:32-37.

"Otro estudio de los mismos autores"
Vahia NS, Doongaji DR, Jeste DV, Ravindranath S, Kapoor SN, Ardhapurkar I. Psychophysiologic therapy based on the concepts of Patanjali. A new approach to the treatment of neurotic and psychosomatic disorders. *Am J Psychother* 1973 Oct; 27(4):557-65.

"En un estudio de 1991, realizado como parte de una tesis doctoral"
Harrigan JM. A component analysis of yoga: the effects of diaphragmatic breathing and stretching postures on anxiety, personality and somatic/behavioral complaints. *Dissertation Abstracts International* 1981; 42(4-A):1489.

"En un estudio realizado con 40 niños y adolescentes"
Platania-Solazzo A, Field TM, Blank J, Seligman F, Kuhn C, Shanberg S, Saab P. Relaxation therapy reduces anxiety in child

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:15:21.

and adolescent psychiatric patients. *Acta Paedopsychiatr* 1992; 55(2):115-20.

"el Dr. Andreas Michalsen"
Michalsen A, Grossman P, Acil A, Langhorst J, Ludtke R, Esch T, Stefano GB, Dobos GJ. Rapid stress reduction and anxiolysis among distressed women as a consequence of a three-month intensive yoga program. *Med Sci Monit* 2005 Dec; 11(12):CR555-61.

Página 126

"Un estudio del Dr. Jon Kabat-Zinn"
Kabat-Zinn J, Massion AO, Kristeler J, Peterson LG, Fletcher K, Pbert L, Linderking W, Santorelli SF. Effectiveness of a meditation-based reduction program in the treatment of anxiety disorders. *Am J Psychiatry* 1992; 149:936-43.

"Estos resultados se mantuvieron"
Miller J, Fletcher K, Kabat-Zinn J. Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *Gen Hosp Psychiatry* 1995; 17:192-200.

"Hemos de resaltar otro estudio"
Kabat-Zinn J, Chapman A, Salmon P. The relationship of cognitive and somatic components of anxiety to patient preference for alternative relaxation techniques. *Mind/Body Medicine* 1997; 2:101-09.

Capítulo 9

Página 140

"La tesis doctoral de Marian Garfinkel"
Garfinkel MS, Schumacher HR Jr, Husain A, Levy M, Reshetar RA. Evaluation of a yoga based regimen for treatment of osteoarthritis of the hands. *J Reumatol* 1994 Dec; 21(12):2341-43.

Página 141

"Más recientemente, Marian y algunos compañeros"
Kolasinski SL, Garfinkel M, Tsai AG, Matz W, Dyke AV, Schumacher HR. Iyengar yoga for treating symptoms of osteoarthritis of the knees: a pilot study. *J Altern Complement Med* 2005 Aug; 11(4):689-93.

"En una pequeña prueba publicada en la *British Journal of Rheumatology*"
Haslock I, Monro R, Nagarathna R, Nagendra HR, Raghuram NV. Measuring the effects of yoga in rheumatoid arthritis. *Br J Rheumatol* 1994 Aug; 33(8):787-88.

"En otro estudio de Vivekananda"
Dash M, Telles S. Improvement in hand grip strength in normal volunteers and rheumatoid artritis patients following yoga training. *Indian J Physiol Pharmacol* 2001 Jul; 45(3):355-60.

"El Dr. Jon Kabat-Zinn"
Kabat-Zinn J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *Gen Hosp Psychiatry* 1982 Apr; 4(1):33-47.

"La mayoría de los pacientes que se someten"
Kabat-Zinn J, Lipworth L, Burney R. The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *J Behav Med* 1985 Jun; 8(2):163-90.

Capítulo 10

Página 157

"la monitorización de síntomas puede ser tan valiosa"
Powell H, Gibson PG. Options for self-management education for adults with asthma. *The Cochrane Database of Systematic Reviews* 2002 March.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:15:21.

"Un estudio publicado en la *Journal of the American Medical Association*"
Smyth JM, Stone AA, Hurewitz A, Kaell A. Effects of writing about stressful experiences on symptom reduction in patients with asthma or rheumatoid arthritis. A randomized trial. *JAMA* 1999; 281:1304-09.

Página 158

"En 1967, el Dr. Mukind Bhole llevó a cabo la primera prueba clínica"
Bhole MV. Treatment of bronchial asthma by yogic methods: a report. *Yoga-Mimamsa* 1967 Jan; 9(3):3341.

"En un estudio posterior"

Bhagwat JM, Soman AM, Bhole MV. Yogic treatment of bronchial asthma: a medical report. *Yoga-Mimamsa* Oct 1981; 20(3):1-12.

"El Dr. Virendra Singh y sus compañeros"
Singh V, Wisniewski A, Britton J, Tattersfield A. Effect of yoga breathing exercises (pranayama) on airway reactivity in subjects with asthma. *Lancet* 1990 Jun 9; 335(8702):1381-83.

"S. C. Jain y B. Talukdar"
Jain SC, Talukdar B. Evaluation of yoga therapy programme for patients of bronchial asthma. *Singapore Med J* 1993 Aug; 34(4):306-08.

"Un estudio aleatorio con grupo control, publicado en la *British Medical Journal*"
Nagarathna R, Nagendra HR. Yoga for bronchial asthma: a controlled study. *Br Med J* 1985 Oct 19; 291(6502):1077-79.

Página 159

"Los mismos autores investigaron a 570 pacientes con asma"
Nagendra HR, Nagarathna R. An integrated approach of yoga therapy for bronchial asthma: a 3-54-month prospective study. *J Asthma* 1986; 23(3):123-37.

"En otro estudio se descubrió que un grupo de yoga y un grupo control"
Sabina AB, Williams AL, Wall HK, Bansal S, Chupp G, Katz DL. Yoga intervention for adults with mild-tomoderate asthma: a pilot study. *Ann Allergy Asthma Immunol* 2005 May; 94(5):543-48.

"Un tercer estudio no descubrió mejoras en la función pulmonar"
Vedanthan PK, Kesavalu LN, Murthy KC, Duvall K, Hall MJ, Baker S, Nagarathna S. Clinical study of yoga techniques in university students with asthma: a controlled study. *Allergy Asthma Proc* 1998 Jun-Feb; 19(1):3-9.

Capítulo 11

Página 174

"un programa de reducción del estrés basada en la conciencia"
Kabat-Zinn J, Lipworth L, Burney R. The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *J Behav Med* 1985 Jun; 8(2):163-90.

"Otro estudio que apoya la efectividad del yoga"
Klein AC, Sobel D. *Backache relief:* the ultimate second opinion from back-pain sufferers nationwide who share their successful healing experiences. Times Books, New York, 1985, p. 43.
Página 175

"Un estudio aleatorio con grupo control de 22 personas"
Galantino ML, Bzdewka TM, Eissler-Russo J, *et al.* The impact of modified Hatha yoga on chronic low back pain: a pilot study. *Altern Ther Health Med* 2004; 10:56-58.

"Una prueba aleatoria con grupo control dirigida por Kimberly Williams"
Williams K, Steinberg L, Petronis J. Therapeutic application of Iyengar yoga for healing chronic low back pain. *International Journal of Yoga Therapy* 2003; 13:55-67.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:15:21.

Williams KA, Petronis J, Smith D, Goodrich D, Wu J, Ravi N, Doyle EJ Jr, Gregory Juckett R, Munoz Kolar M, Gross R, Steinberg L. Effect of Iyengar yoga therapy for chronic low back pain. *Pain* 2005 May; 115(1-2):107-17.

"Una prueba aleatoria con grupo control, publicada en *Annals of Internal Medicine*"
Sherman KJ, Cherkin DC, Erro J, Miglioretti DL, Deyo RA. Comparing yoga, exercise, and a self-care book for chronic low back pain: a randomized, controlled trial. *Ann Intern Med* 2005 Dec 20; 143(12):849-56.

Capítulo 12

Página 188

"Un estudio recientemente publicado en *The Lancet*"
Brenner H. Long-term survival rates of cancer patients achieved by the end of the 20th century: a period analysis, *Lancet* 2002 Oct; 360(9340):1131-35.

Página 190

"el Dr. Dean Ornish"
Dr. Dean Ornish, presentación en el 98 Encuentro Anual de la Asociación Americana de Urología: Abstract 105681. Presentado el 27 de abril de 2003.

"Varios investigadores de la Universidad de Calgary"
Culos-Reed S, Carlson LE, *et al.* Discovering the physical and psychological benefits of yoga for cancer survivors. *International Journal of Yoga Therapy* 2004; (14):45-52.

"Los descubrimientos preliminares de un estudio piloto del yoga de Iyengar"
Deborah Garet, Máster en Salud Pública, comunicación personal.

Página 191

"En un estudio aleatorio con grupo control realizado en el Centro Oncológico M. D. Anderson"
Cohen L, Warneke C, *et al.* Psychological adjustment and sleep quality in a randomized trial of the effects of a Tibetan yoga intervention in patients with lymphoma. *Cancer* 2004 May 15; 100(10):2253-60.

"Varios estudios de la reducción del estrés basada en la conciencia"
Speca M, Carlson LE, Goodey E, Angen M. A randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosom Med* 2000 Sep-Oct; 62(5):613-22.

"la imaginería guiada y la relajación"
Walker LG, Walker MB, *et al.* Guided imagery and relaxation therapy can modify host defences in women receiving treatment for locally advanced breast cancer. *Br J Surg* 1997; 84(IS):31.

"En un programa con terapia conductual cognitiva"
Fawzy FI, Cousins N, Fawzy NW, Kemeny ME, Elashoff RE, Morton D. A structured psychiatric intervention for cancer patients. I. Changes over time in methods of coping and affective disturbances. *Arch Gen Psychiatry* 1990; 47:720-25.
Fawzy FI, Kemeny ME, Fawzy NW, Elashoff R, Morton D, Cousins N, Fahey JL. A structured psychiatric intervention for cancer patients. II. Changes over time in immunological measures. *Arch Gen Psychiatry* 1990; 47:729-35.

"Cuando los investigadores hicieron un seguimiento a los pacientes con melanoma"
Fawzy FI, Fawzy NW, Hyun CS, Elashoff R, Guthrie D, Fahey JL, Morton DL. Malignant melanoma: effects of an early structured psychiatric intervention, coping, and affective state on recurrence and survival 6 years later. *Arch Gen Psychiatry* 1993; 50:681-89.

"En un estudio aleatorio con grupo control realizado por el Dr. Raghavendra Rao"
Dr. Raghavendra Rao. Comunicación personal.

Página 200

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:15:21.

“la acupuntura puede disminuir el dolor después de una cirugía para el cáncer de mama”
He JP, Friedrich M, Ertan AK, *et al.* Pain-relief and movement improvement by acupunture after ablation and axillary lymphadenectomy in patiens with mammary cancer. *Clin Exp Obstet Gynecol* 1999; 26:81-84.

Capítulo 13

Página 207

“las primeras pruebas científicas de su efectividad”
Garfinkel MS, Singhal A, Katz WA, Allan DA, Reshetar R, Schumacher HR Jr. Yoga-based intervention for carpal tunnel syndrome: a randomized trial. *JAMA* 1998 Nov 11; 280(18):1601-03.

Capítulo 14

Página 223

“Hasta la fecha, las mejores pruebas”
Bentler SE, Hartz AJ, Kuhn EM. Prospective observational study of treatments for unexplained chronic fatigue. *J Clin Psychiatry* 2005, May; 66(5):625-32.

Capítulo 15

Página 241

“Un estudio llevado a cabo en la Universidad Hindu de Benares”
Devi SK, Chansauria JPN, Udupa KN. Mental depression and Kundalini yoga. *Ancient Science of Life* 1986; 6(2):112-18.

“un estudio con grupo control de la Universidad de Punjabi”
Khumar SS, Kaur P, Kaur S. Effectiveness of shavasana on depression among university students. *Indian J Clin Psychol* 1993; 20:82-87.

“En una prueba aleatoria con grupo control, Alison Woolery”
Woolery A, Myers H, Sternlieb B, Zeltzer L. A yoga intervention for young adults with elevated symptoms of depression. *Altern Ther Health Med* 2004 Mar-Apr; 10(2):60-63.

“estos resultados se mantuvieron en nuevas pruebas realizadas tras finalizar el estudio”
Miller JJ, Fletcher K, Kabat-Zinn J. Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *Gen Hosp Psychiatry* 1995, May; 17(3):192-200.

Página 242

“Una prueba aleatoria con grupo control de un programa”
Teasdale JD, Segal ZV, Williams JMG, *et al.* Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-base cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2000; 68:615-23.

“Pruebas recientes del laboratorio del Dr. Richard Davidson”
Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli SF, Urbanowski F, Harrington A, Bonus K, Sheridan JF. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med* 2003 Jul-Aug; 65(4):564-70.

Capítulo 16

Página 258

“Un breve estudio, de los primeros realizados sobre el yoga y la diabetes”

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:15:21.

Shembekar AG, Kate SK. Yoga exercises in the management of diabetes mellitus. *Journal of the Diabetes Association of India* 1980; 20:167-71.

"Como se publicó en *Diabetes Research and Clinical Practice*"
Jain SC, Uppal A, Bhatnagar SO, Talukdar B. A study of response pattern of non-insulin dependent diabetics to yoga therapy. *Diabetes Res Clin Pract* 1993 Jan; 19(1):69-74.

"Una pequeña prueba aleatoria con un grupo control"
Monro RE, Power J, Coumar A, Nagarathma R, Dandona P. Yoga therapy for NIDDM. *Complementary Medical Research* 1992; 6:66-88.

Página 259

"Como parte de un proyecto de demostración de Medicare"
Dean Ornish, comunicación personal.

"descensos estadísticamente significativos en el azúcar en sangre en ayunas"
Singh S, Malhotra V, Singh KP, Madhu SV, Tandon OP. Role of yoga in modifying certain cardiovascular functions in type 2 diabetic patients. *Assoc Physicians India* 2004 Mar; 52:203-06.

"mejoras en los registros de la función pulmonar"
Malhotra V, Singh S, Singh KP, Gupta P, Sharma SB, Madhu SV, Tandon OP. Study of yoga asanas in assessment of pulmonary function in NIDDM patients. *Indian J Physiol Parmacol* 2002 Jul; 46(3):313-20.

"la hemoglobina A1c bajó del 8,8"
Singh S, Malhotra V, Singh KP, Sharma SB, Madhu SV, Tandon OP. A preliminary report on the role of Yoga Asanas on oxidative stress in non-insulin dependent diabetes mellitus. *Indian Journal of Clinical Biochemistry* 2001 Jul; 16(2):216-20.

"En un tercero, el grupo de yoga"
Malhotra V, Singh S, Tandon OP, Sharma SB. The beneficial effect of yoga in diabetes. *Nepal Med Coll J* 2005 Dec; 7(2):145-47.

"mejoraron su conducción nerviosa"
Malhotra V, Singh S, Tandon OP, Madhu SV, Prasad A, Sharma SB. Effect of Yoga asanas on nerve conduction in type 2 diabetes. *Indian J Physiol Pharmacol* 2002 Jul; 46(3):298-306.

Página 268

"que personas con diabetes que caminaban"
Gregg EW, Gerzoff RB, Caspersen CJ, Williamson DF, Narayan KM. Relationship of walking to mortality among US adults with diabetes. *Arch Intern Med* 2003, Jun 23; 163(12):1440-47.

Capítulo 17

Página 276

"Un estudio de 1999 dirigido por el Dr. Patrick Randolph"
Randolph, PD, Caldera YM, Tacone AM, *et al.* The long-term combined effects of medical treatment and a mindfulness-based behavioral program for the multidisciplinary management of chronic pain in West Texas. *Pain Digest* 1999; 9:103-12.

Página 277

"Un estudio realizado por Kenneth Kaplan"
Kaplan KH, Goldenberg DL, Galvin-Nadeau, M. The Impact of meditation-based stress reduction program on fibromyalgia. *Gen Hosp Psychiatry* 1993; 15:284-89.

"Otros estudios de reducción del estrés basada en la conciencia"
Kabat-Zinn J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *Gen Hosp Psychiatry* 1982 Apr; 4(1):33-47.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:15:21.

Capítulo 18

Página 291

"Un estudio del Instituto Karolinska"
Weitzberg E, Lundberg JO. Humming greatly increases nasal nitric oxide. *Am J Respir Crit Care Med* 2002 Jul 15; 166(2):144-45.

Página 294

"El Dr. Robert Nicholson de la Universidad de Saint Louis"
Nicholson RA, Gramling SE, Ong JC, Buenaver L. Differences in anger expression between individuals with and without headache after controlling for depression and anxiety. *Headache* 2003 Jun; 43(6):651-63.

Página 295

"El Dr. Seymour Diamond llevó a cabo dos estudios"
Diamond S, Montrose D. The value of biofeedback in the treatment of chronic headache: a four-year retrospective study. *Headache: The Journal of Head and Face Pain* 1984; 24(1):5-18.
Diamond S. Biofeedback and headache. *Headache: The Journal of Head and Face Pain* 1979; 19(3):180-84.

"Los programas de reducción del estrés basada en la conciencia"
Kabat-Zinn J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *Gen Hosp Psychiatry* 1982 Apr; 4(1):33-47.

"S. Latha y K.V. Kaliappan"
Latha S and Kaliappan KV. Efficacy of yoga therapy in the management of headaches. *Journal of Indian Psychology* 1992; 10(1&2):41-47.

"En el mayor estudio realizado hasta la fecha sobre el dolor de cabeza crónico por tensión muscular"
Prabhakar S, Verma SK, Grover P, Chopra JS. Role of yoga in the treatment of psychogenic headache. *Neurology India* 1991 Jan; 39(1):11-18.

Página 303

"Un estudio publicado en *Journal of the American Medical Association*"
Holroyd KA, O'Donnell FJ, Stensland M, Lipchik GL, Cordingley GE, Carlson BW. Management of chronic tension-type headache with tricyclic antidepressant medication, stress management therapy, and their combination: a randomized controlled trial. *JAMA* 2001 May 2; 285(17):2208-15.

Capítulo 19

Página 308

"Hasta las pranayamas (respiración del yoga) por sí mismas"
Raju PS, Madhavi S, Prasad KV, Reddy MV, Reddy ME, Sahay BK, Murthy KJ. Comparison of effects of yoga & physical exercise in athletes. *Indian J Med Res* 1994 Aug; 100:81-86.

Página 309

"En 1948, en lo que puede haber sido"
Friedell A. Automatic attentive breathing in angina pectoris. *Minnesota Medicine* 1948; 31:875-81.

"Los beneficios de la respiración del yoga"
Bernardi L, Spadacini G, *et al.* Effect of breathing rate on oxigen saturation and exercise performance in chronic heart failure. *Lancet* 1998 May 2; 351 (9112):1308-11.

"Los estudios del Dr. Dean Ornish"
Ornish DM, Scherwitz LW, Doody RS, Kesten D, McLanahan SM, Brown SE, DePuey G, Sonnermaker R, Haynes C, Lester

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:15:21.

J, McAllister GK, Hall RJ, Burdine JA, Gotto AM. Effects of stress management training and dietary changes in treating ischemic heart disease. *JAMA* 1983; 249:54-59.
Ornish DM, Brown SE, Scherwitz LW, *et al*. Can lifestyle changes reverse coronay atherosclerosis? The Lifestyle Heart Trial. *The Lancet* 1990; 336:129-33.

Página 310

"Lo que fue más sorprendente del Lifestyle Heart Trial"
Gould KL, Ornish D, Scherwitz L, *et al*. Changes in myocardial perfusion abnormalities by positron emission tomography after long-term, intense risk factor modification. *JAMA* 1995; 274:894-901.

"la investigación se extendió más tarde a ocho centros médicos"
Koertge J, Weidner G, Elliott-Eller M, Scherwitz L, Merritt-Worden TA, Marlin R, Lipsenthal L, Guarneri M, Finkel R, Saunders DE Jr, McCormac P, Scheer JM, Collins RE, Ornish D. Improvement in medical risk factors and quality of life in women and men with coronary artery disease in the Multicenter Lifestyle Demonstration Project. *Am J Cardiol* 2003 Jun, 1; 91(11):1316-22.

"Tanto las mujeres como los hombres pudieron evitar la cirugía de *bypass*"
Ornish D. Avoiding revascularization with lifestyle changes: The Multicenter Lifestyle Demonstration Project. *Am J Cardiol* 1998 Nov 26; 82(10B):72T-76T.

"Dean Ornish está recogiendo datos de más de 2.000 pacientes"
Dean Ornish, comunicación personal.

Página 311

"En una prueba con grupo control dirigida en el Instituto de Yoga"
Yogendra J, Yogendra HJ, Ambardekar S, Lele RD, Shetty S, Dave M, Husein N. Beneficial effects of yoga lifestyle on reversibility of ischaemic heart disease: caring heart project of International Board of Yoga. *J Assoc Physicians India* 2004 Apr; 52:283-89.

"En una prueba aleatoria con grupo control con 93 pacientes"
Mhajan AS, Reddy KS, Sachdeva U. Lipid profile of coronary risk subjects following yogic lifestyle intervention. *Indian Heart J* 1999 Jan-Feb; 51(1):37-40.

"Dos estudios indios"
Khare KC, Rai S. Study of lipid profile in post myocardial infarction subjects following yogic lifestyle intervention. *Indian Practitioner* 2002 Jun; 55(6):369-73.
Singh RB, Singh NK, Rastogi SS, Mani UV, Niaz MA. Effects of diet and lifestyle changes on atherosclerotic risk factors after 24 weeks on the Indian Diet Heart Study. *Am J Cardiol* 1993 Jun 1; 71(15):1283-88.

Capítulo 20

Página 328

"Dos estudios en los que se examinó la efectividad del yoga"
Patel CH. Yoga and bio-feedback in the management of hypertension. *Lancet* 1973; 2(837):1053-55.
Patel C. 12-month follow-up of yoga and bio-feedback in the management of hypertension. *Lancet* 1975 Jan 11; 1(7898):62-64.

Página 329

"Otros estudios también han documentado"
Sundar S, Agrawal S, Singh V, Bhattacharya S, Udupa K, Vaish S. Role of yoga in management of essential hypertension. *Acta Cardiol* 1984; 39:203-08.
Datey KK, Deshmukh SN, Dalvi CP, Vinekar SL. "Shavasan": A yogic exercise in the management of hypertension. *Angiology* 1969 Jun; 20(6):325-33.

"Un pequeño estudio aleatorio con grupo control, publicado en el año 2000"
Murugesan R, Govindarajulu N, Bera TK. Effect of selected yogic practices on the management of hypertension. *Indian*

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:15:21.

Journal of Physiology & Pharmacology 2000; 44:207-10.

"Los datos se les están tomando a aproximadamente dos mil personas"
Dean Ornish, comunicación personal.

"Meditación Trascendental"
Alexander CN, Schneider RH, *et al*. Trial of stress reduction for hypertension in older African Americans. II. Sex and risk subgroup analysis *Hypertension* 1996 Aug; 28(2):228-37.

"En otro estudio aleatorio con grupo control con Meditación Trascendental"
Barnes VA, Treiber FA, Johnson MH. Impact of transcendental meditation on ambulatory blood pressure in African-American adolescents. *Am J Hypertens* 2004 Apr; 17(4):366-69.

"Los dispositivos que ralentizan la respiración, imitando técnicas de pranayamas"
Viskoper R, Shapira I, *et al*. Nonpharmacologic treatment of resistant hypertensives by Device-Guided slow breathing exercises. *Am J Hypertens* 2003 Jun; 16(6):484-87.

Página 339

"En un gran estudio se descubrió que las antiguas pastillas de emergencia"
The ALLHAT Officers and Coordinators for the ALLHAT Collaborative Research Group. Major outcomes in high-risk hypertensive patients randomized to angiotensin-converting enzyme inhibitor or calcium channel blocker vs diuretic: The Antihypertensive and Lipid-Lowering Treatment to Prevent Heart Attack Trial (ALLHAT). *JAMA* 2002; 288:2981-97.

Capítulo 21

Página 343

"los pacientes tratados por médicos con menos de cinco pacientes con VIH"
Kitahata MM, Koepsell TD, Deyo RA, *et al*. Physicians' experience with the acquired immunodeficiency syndrome as a factor in patients' survival. *N Engl J Med* 1996; 334:701-06.

"todos los comportamientos que pueden comprometer la inmunidad y aumentar el riesgo de que el SIDA progrese"
Golub ET, Astemborski JA, Hoover DR, Anthony JC, Vlahov D, Strathdee SA. Psychological distress and progression to AIDS in a cohort of injection drug users. *J Acquir Immune Defic Syndr* 2003 Apr 1; 32(4):429-34.

Página 344

"Un estudio con sujetos que se medicaban para el VIH reveló que 24"
Robinson FP, Mathews HL, Witek-Janusek L. Psychoendocrine-immune response to mindfulness-based stress reduction in individuals infected with the human immunodeficiency virus: a quasiexperimental study. *J Altern Complement Med* 2003 Oct; 9(5):683-94.

"un programa de diez semanas de control del estrés conductual cognitivo"
Antoni MH, Carrico AW, Duran RE, Spitzer S, Penedo F, Ironson G, Fletcher MA, Klimas N, Schneiderman N. Randomized clinical trial of cognitive behavioral stress management on human immunodeficiency virus viral load in gay men treated with highly active antiretroviral therapy. *Psychosom Med* 2006 Jan-Feb; 68(1):143-51.

Página 345

"Un estudio aleatorio con grupo control en el que se empleó el yoga"
Dr. Frederick M. Hecht, comunicación personal.

Página 350

"una grabación llamada 'Naad' de Sangeet Kaur"
Disponible en Ancient Healing Ways, 800-359-2940.

Página 353

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:15:21.

“El reiki, en el que se realizan toques ligeros”
Miles P. Preliminary report on the use of Reiki HIVrelated pain and anxiety. *Altern Ther Health Med* 2003 Mar-Apr; 9(2):36.

“escribir un diario sobre acontecimientos con carga emocional”
Petrie KJ, Fontanilla I, *et al*. Effect of written emotional expression on immune function in patients with human immunodeficiency virus infection: a randomized trial. *Psychosom Med* 2004 Mar-Apr; 66(2):2.

Capítulo 22

Página 359

“Existen pruebas de que hay un mayor índice de defectos de nacimiento”
Hansen M, Kurinczuk JJ, Bower C, Webb S. The risk of major birth defects after intracytoplasmic sperm injection and in vitro fertilization. *N Engl J Med* 2002 Mar 7; 346(10):725-30.

“Una reciente investigación sistemática con 25 estudios similares”
Hansen M, Bower C, Milne E, de Klerk N, Kurinczuk JJ. Assisted reproductive technologies and the risk of birth defects –a systematic review. *Hum Reprod* 2005 Feb; 20(2):328-38.

Página 360

“un estudio aleatorio con grupo control con 184 mujeres”
Domar AD, Clapp D, Slawsby EA, Dusek J, Kessel B, Freizinger M. Impact of group psychological interventions on pregnancy rates in fertile women. *Fertil Steril* 2000 Apr; 73(4):805-11.
Página 361

“altos niveles de depresión”
Domar AD, Zuttermeister PC, Friedman R. The psychological impact of infertility: a comparison with patients with other medical conditions. *J Psychosom Obstet Gynaecol* 1993; 14 Suppl:45-52.

“Las mujeres que participaron en el programa de entrenamiento de diez semanas con una depresión grave”
Domar AD, Friedman R, Zuttermeister PC. Distress and conception in infertile women: a complementary approach. *J Am Med Womens Assoc* 1999, *Fall;* 54(4):196-98.

Capítulo 23

Página 371

“demostró cómo un reflejo común de la presión arterial”
Cole RJ. Postural baroreflex stimuli may affect EEG arousal and sleep in humans. *J Appl Physiol* 1989 Dec; 67(6):2369-75.

Página 373

“altos niveles de las hormonas del estrés”
Vgontzas AN, *et al*. Chronic insomnia is associated with nyctohemeral activation of the hypothalamicpituitary-adrenal axis: clinical implications. *J Clin Endocrinol Metab* 2001 Aug; 86(8):3783-94.

Página 374

“Varias prácticas del yoga también parecen aumentar los niveles de melatonina por la noche”
Tooley GA, Armstrong SM, Norman TR, Sali A. Acute increases in night-time plasma melatonin levels following a period of meditation. *Biological Psychology* 2000; 53:69-78.
Harinath K, Malhotra AS, Pal K, Prasad R, Kumar R, Kain TC, Rai L, Sawhney RC. Effects of Hatha yoga and Omkar meditation on cardiorespiratory performance, psychologic profile, and melatonin secretion. J *Altern Complement Med* 2004 Apr; 10(2):261-88.

Página 375

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:15:21.

"Una investigación dirigida por el Dr. Gregg Jacobs"
Jacobs GD, Benson H, Friedman R. Perceived benefits in a behavioral-medicine insomnia program: a clinical report. *Am J Med* 1996 Feb; 100(2):212-16.

"También en la Facultad de Medicina de Harvard, el Dr. Sat Bir Khalsa"
Khalsa SB. Treatment of chronic insomnia with yoga: a preliminary study with sleep-wake diaries. *Appl Psychophysiol Biofeedback* 2004 Dec; 29(4):269-78.

Página 376

"Un estudio realizado por el Dr. Lorenzo Cohen"
Cohen L, Warneke C, Fouladi RT, Rodríguez MA, Chaoul-Reich A. Psychological adjustment and sleep quality in a randomized trial of the effects of a Tibetan yoga intervention in patients with lymphoma. *Cancer* 2004 May 15; 100(10):2253-60.

"Una prueba aleatoria con grupo control con 69 ancianos"
Manjunath NK, Telles S. Influence of Yoga and Ayurveda on self-rated sleep in a geriatric population. *Indian J Med Res* 2005 May; 121(5):683-90.

Página 377

"más efectiva que las pastillas para dormir, especialmente a largo plazo"
Sivertsen B, Omvik S, Pallesen S, Bjorvatn B, Havik OE, Kvale G, Nielsen GH, Nordhus IH. Cognitive behavioral therapy vs zopiclone for treatment of chronic primary insomnia in older adults: a randomized controlled trial. *JAMA* 2006 Jun 28; 295(24):2851-88.
Morin CM, Colecchi C, Stone J, Sood R, Brink D. Behavioral and pharmacological therapies for late-life insomnia: a randomized controlled trial. *JAMA* 1999 Mar 17; 281(11):991-99.
Jacobs GD, Pace-Schott EF, Stickgold R, Otto MW. Cognitive behavior therapy and pharmacotherapy for insomnia: a randomized controlled trial and direct comparison. *Arch Intern Med* 2004 Sep 27; 164(17): 188-96.

Página 384

"la aromaterapia con aceite esencial de lavanda ayuda a los pacientes ancianos a dormir más tiempo"
Hardy M, Kirk-Smith MD, Stretch DD. Replacement of drug treatment for insomnia by ambient odour. *Lancet* 1995 Sep 9; 346(8976):701.

Capítulo 24

Página 389

"Un estudio publicado en la *American Journal of Gastroenterology*"
Choi YK, Johlin FC Jr. Summers RW, Jackson M, Rao SS. Fructose intolerance: an under-recognized problem. *Am J Gastroenterol* 2003 Jun; 98(6):1348-53.

Página 390

"En un pequeño estudio aleatorio con grupo control realizado en el Instituto de la India"
Taneja I, Deepak KK, *et al*. Yogic versus conventional treatment in diarrea-predominant irritable bowel syndrome: a randomized control study. *Appl Pychophysiol Biofeedback* 2004 Mar; 29(1):19-33.

"La respuesta a la relajación, una técnica desarrollada" Keefer L, Blanchard EB. The effects of relaxation response meditation on the symptoms of irritable bowel syndrome: results of a controlled treatment study. *Behav Res Ther* 2001 Jul; 39(7):801-11.

"Cuando se examinó a diez de los 13 pacientes originales"
Keefer L, Blanchard EB. A one year follow-up of relaxation response meditation as a treatment for irritable bowel syndrome. *Behav Res Ther* 2002 May; 40(5): 541-46.

"Se realizó otro estudio aleatorio con grupo control con 100 pacientes"
Kumar, Virendra. A study on the therapeutic potential of some hatha yogic methods in the management of irritable bowel syndrome. *The Journal of the International Association of Yoga Therapists* 1992; 3:25-38.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:15:21.

Página 399

"Las cápsulas de recubrimiento entérico que contienen aceite de menta"
Pittler MH, Ernst E. Peppermint oil for irritable bowel syndrome: a critical review and meta-analysis. *Am J Gastroenterol* 1998; 93(7):1131-35.

"el tratamiento con una combinación de hierbas chinas" Bensoussan A, Talley NJ, Hing M, Menzies R, Guo A, Ngu M. Treatment of irritable bowel syndrome with Chinese herbal medicine: a randomized controlled trial. *JAMA* 1998 Nov 11; 280(18):1585-89.

Capítulo 25

Página 404

"Una prueba aleatoria con grupo control con 33 mujeres con sofocos"
Irvin JH, Domar AD, Clark C, Zuttermeister PC, Friedman R. The effects of relaxation response training on menopausal symptoms. *J Psychosom Obstet Gynaecol* 1996; 17:202-07.

"Otro estudio aleatorio con grupo control con 33 mujeres"
Freedman RR, Woodward S. Behavioral treatment of menopausal hot flushes: evaluation by ambulatory monitoring. *Am J Obstet Gynecol* 1992; 167:436-39.

"En un estudio piloto dirigido por la Dra. Beth Cohen"
Cohen BE, Kanaya AM, Macer JL, Shen H, Chang AA, Grady D. Feasibility and acceptability of restaurative yoga for treatment of hot flushes: a pilot trial. *Maturitas* 2007 Feb 20; 56(2):198-204.

Página 412

"aunque un amplio estudio reciente"
Newton KM, Reed SD, LaCroiz AZ, Grothaus LC, Ehrlich K, Guiltinan J. Treatment of vasomotor symptoms of menopause with black cohosh, multibotanicals, soy, hormone therapy, or placebo: a randomized trial. *Ann Intern Med* 2006; 145:869-79.

Capítulo 26

Página 417

"el estrés es un factor importante a la hora de aumentar las posibilidades de desarrollar la enfermedad"
Li J, Johansen C, *et al*. The risk of multiple sclerosis in bereaved parents; a nationwide cohort study in Denmark. *Neurology* 2004 Mar 9; 62:726-29.

"y los brotes después de su aparición inicial"
Mohr DC, Hart SL, Julian L, Cox D. Pelletier D. Association between stressful life events and exacerbation in multiple sclerosis: a meta-analysis. *BMJ* 2004 Mar 27; 328(7442):731. *Epub* 2004 Mar 19.

"los voluntarios mostraron mayores beneficios que las personas a las que aconsejaban"
Citado en "Multiple Sclerosis" por los Nidus Information Services, 2001.

Página 418

"Dirigido por el Dr. Barry Oken"
Oken BS, Kishiyama S, Zajdel D, Bourdette D, Carlsen J, Haas M, Hugos C, Kraemer DF, Lawrence J, Mass M. Randomized controlled trial of yoga and exercise in multiple sclerosis. *Neurology* 2004 Jun 8; 62(11): 2058-64.

Página 428

"disminuye los niveles de citoquinas proinflamatorias"
Mohr DC, Goodkin DE, Islar J, Hauser SL, Genain CP. Treatment of depression is associated with suppression of non-specific and antigen-specific T(H)1 responses in multiple sclerosis. *Arch Neurol* 2001 Jul; 58(7):1081-86.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:15:21.

"El tratamiento de la depresión también parece reducir la fatiga"
Mohr DC, Hart SL, Goldberg A. Effects of treatment for depression on fatigue in multiple sclerosis. *Psychosom Med* 2003 Jul-Aug; 65(4):542-47.

Capítulo 27

Página 433

"Un estudio de la *New England Journal of Medicine* realizado en 1992"
Lichtman SW, Pisarska K, *et al*. Discrepancy between self-reported and actual caloric intake and exercise in obese subjects. *N Engl J Med* 1992 Dec 31; 327(27): 1893-98.

Página 435

"En un estudio dirigido por el Dr. Alan Kristal"
Kristal AR, Littman AJ, Benítez D, White E. Yoga practice is associated with attenuated weight gain in healthy, middle-aged men and women. *Altern Ther Health Med* 2005 Jul-Aug; 11(4):28-33.

"Un estudio del Dr. Anand Shetty"
46 Conferencia Anual sobre Epidemiología y Prevención de Enfermedades Cardiovasculares de la American Heart Association, publicada el 3 de marzo de 2006.

Página 436

"En el Lifestyle Heart Trial dirigido por el Dr. Dean Ornish"
Ornish D, Scherwitz LV, Billings JH, Brown SE, Gould KL, Merritt TA, Sparler S, Armstrong WT, Ports TA, Kirkeeide RL, Hogeboom C, Brand RJ. Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease. *JAMA* 1998 Dec 16; 280(23):2001-07.

"La Dra. Suzanne Engelman y sus compañeros"
Engelman SR, Clance PR, Imes S. Self and body-cathexis change in therapy and yoga groups. *Journal of the American Society of Psychosomatic Dentistry and Medicine* 1982; 29(3):77-88.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:15:21.

Este libro no hubiera sido posible sin el amor, la ayuda y el apoyo de muchas personas. Antes de nada, quiero darles las gracias a los profesores cuyo trabajo aparece reflejado en el libro y a los alumnos cuyas historias se cuentan, la mayoría de los cuales han pasado muchas horas siendo entrevistados y contestando a las preguntas correspondientes. Estas interacciones de la vida real de profesores de yoga experimentados y los individuos a los que guiaron a través del yoga componen el corazón de este libro. Muchos otros profesores, como Ana Forrest, Julie Gudmestad, Rod Stryker y Leslie Kaminoff, así como el Dr. David Frawley, el Dr. Dean Ornish y el Dr. Jon Kabat-Zinn, han contribuido generosamente con su tiempo y sus conocimientos.

Me siento en deuda con las muchas personas que me han enseñado yoga a lo largo de los años, como Mary Dunn, Eleanor Williams, Candace Carey, James Murphy, Karin Stephan, Peentz Dubble, Amy Ipolitti, Sianna Sherman, Donald Moyer y, en especial, Patricia Walden, que me inspiró por primera vez con mi práctica. Más adelante, varios profesores me ayudaron a interesarme por la terapia, como Patricia y Mary, Gary Kraftow, John Friend y el Dr. Tom Alden. Les debo mucho a las muchas personas de las que aprendí en la India. Les doy las gracias especialmente a los Dres. A. G. e Indra Mohan, el Dr. S. V. Karandikar, Hansa y el Dr. Jayadeva Yogendra del Instituto de Yoga, el Dr. Bindu Kutty y el Dr. A. Vedamurthachar del Instituto Nacional de Salud Mental y Neurociencia (NIMHANS), el Dr. Mukund Bhole, la plantilla y los voluntarios del Samskrita Bharati, el maestro de tantra Dr. Ananth Atre y el experto védico Sudhakara Sharma. Del Krishnamacharya Yoga Mandiram, debo darles las gracias a T. K. V. Desikachar, Kausthub Desikachar, el Dr. Chandrasekaran y D. K. Shidar. Me siento especialmente en deuda con la Dra. Shirley Telles, N. V. Ragurham, el Dr. R. Nagarathna, el Dr. H. R. Nagendra, el Dr. Raghavendra Rao, el Dr. Manoj Dash y Falguni Harkisondas de la Fundación de Investigación del Swami Vivekananda por todo lo que me han ayudado durante años, y al maestro de ayurveda A. C. Chandukkuty Vaidhyar y su hijo, Bency.

Muchas gracias a John Abbott y Kathryn Arnold de la *Yoga Journal*, quienes me propusieron en 2002 ser editor médico de la revista y escribir una columna periódica. Después John me pidió que les escribiera un libro sobre la terapia del yoga, lo cual me alegró mucho porque ya llevaba trabajando en *El yoga como medicina* dos años. Kathryn también me ofreció propuestas de edición y útiles consejos para las imágenes del libro. Muchas gracias al profesor de yoga Jason Crandell por ayudarme a enseñar la secuencia de restauración al alumno del capítulo del dolor de cabeza. Gracias también por diversos favores a mi sobrino Sean McCall, Sarah y Ty Powers, Reed Wulsin, la Dra. Carrie Demers, el Dr. David Coulter, Saraswati Clere, Carlos Pomeda, el Dr. Douglas Brooks, Elizabeth Eliades, Sue Luby, William Broder, Grace Jebara, Hillari Dowdle, Chandra Easton, Scott Blossom, Koren Paalman, Jaki y Allan Nett, Chris Saudek, Eleanor Williams, el Dr. Jarvis Chen, Jolyon Cowen, Joan Arnold, el Dr. Tom Birch, Steve y Val Smith, Ted Surman, Roopesh Arrakkal, Suzanne Gordon, Steve Hubble, el Dr. Sapna Velayudan, K. P. Balakrishnan y todos mis amigos del Surya Ayurvedics de Arimpur Kerala (Thrissur).

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:15:43.

Mucha gente me ha ayudado a descubrir investigaciones publicadas y no publicadas sobre yoga o me ha ofrecido copias de estudios difíciles de localizar: Trisha Lamb de la Asociación Internacional de Yogaterapia, la Dra. Shirley Telles, el Dr. W. Selvamurthy del Instituto Indio de Defensa de la Fisiología y las Ciencias Aliadas, el Dr. Mukund Bhole, Gloria Goldberg, Marla Apt, Beth Sternlieb, Wyatt Townley, Bee Beckman, el Dr. David Shannahoff-Khalsa, la Dra. Kimberly Williams, el Dr. Rolf Sovik y, especialmente, el Dr. Sat Bir Khalsa de la Facultad de Medicina de Harvard, quien compartió conmigo muchísimos estudios que no he podido revisar. Gracias también a los muchos investigadores que me enviaron copias de sus artículos.

Durante la mejor época de todo el tiempo que pasé componiendo mi libro, entre 2004 y 2005, tuve el honor de recibir una beca para la residencia del Centro Kripalu para el Yoga y la Salud de Lenox, Massachusetts. Muchas gracias a Stephen Cope, además de a Cathy Husid e Ila y Dinabandhu Sarley, por hacer posible esta inestimable experiencia. No hubiera sido tan productivo ni hubiera obtenido tanto apoyo para escribir el libro en otro sitio. El entorno era magnífico y las muchas personas que conocí allí, las historias que me contaron y los talleres a los que asistí me fueron de gran ayuda para este libro. También debo mi gratitud a los profesores que me permitieron asistir a los talleres que allí se celebraban, como Sarah Powers, Yoganand Michael Carroll, Russell Delman, Tias Little, Paul Cramer, Hilary Garavaltis, el Dr. Robert Svoboda, Donna Eden, el Dr. Marc Grossman, Cheri Huber, Suzie Hurley, Rama Berch, Sara Meeks, Alan Finger y Bonnie Bainbridge Cohen.

Muchos amigos y compañeros leyeron partes del libro y me ayudaron a completarlas, como Andrea Kleinhuber, Richard Rosen, Joan Arnold, Vici Williams, el swami Shivananda Saraswati, el Dr. Thomas Birch, el Dr. Todd Patton (Srijan), el Dr. Kimora, Shari Ser, Madeline Pearlmutter, la Dra. Catalina Arboleda, Melita Rorty, Josh Summers, James Vitale, Tricia Mickelberry, el Dr. Tom Alden y mi hermano, el Dr. Tony McCall. Les debo mucho a mi hermano, el Dr. Ray McCall, por leer múltiples versiones de los muchos capítulos y por los años que pasó deva-nándose los sesos conmigo y guardándome el secreto, y a mi amiga Nina Zolotow, que leyó todo el libro, me ayudó a reescribir las secuencias de la tercera parte y me ofreció muchas sugerencias útiles de edición.

Nina Zolotow también fue la productora de las imágenes del libro y cumplió con su cometido de forma brillante. Lo hizo todo, desde crear los *storyboards* hasta comprar el vestuario. Me ayudó a escoger a un fotógrafo fantástico, Michal Venera, y a los modelos, Autumn Álvarez, Eric Small, Tracee Newell, el Dr. Baxter Bell, Ashley Miller y Donna Fone; todos estuvieron geniales. Gracias al estilista Chris McDonald, que fue excelente. Gracias en especial a Richard Rosen, director del Estudio de Yoga Piedmont de Oakland, California, que estuvo revisando las sesiones y nos prestó la mayoría de las mantas, cojines y apoyos que utilizamos.

Estoy especialmente en deuda con Beth Rashbaum de Bantam Dell, simplemente la mejor editora con la que he trabajado, y he trabajado con muchos editores. Es inteligente, apasionada, increíblemente culta y siempre ha estado del lado de este libro. Desde que comenzamos a trabajar juntos, entendió lo que trataba de hacer, me ofreció comentarios perspicaces y me animó a hacerlo lo mejor posible. Gracias también a Meghan Keenan y a Glen Edelstein de Bantam Dell, y al corrector Howard Mittelmark. También debo dar las

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:15:43.

gracias a mis agentes Anne y Georges Borchardt por su consumada profesionalidad, su buen humor y su duro trabajo.

Mi viaje al mundo del yoga y la terapia del yoga no hubiera sido posible sin el apoyo, la generosidad y el aliento de mi profesora, Patricia Walden. Nunca podré pagarle todo lo que ha hecho por mí. También quiero reconocer la genialidad de Yogacharya B. K. S. Iyengar respecto al yoga y la terapia del yoga y agradecerle que los trajera al mundo –y por entrenar a Patricia y que llegara a ser la extraordinaria profesora que es. Yo descubrí el yoga y me enamoré de él gracias a su sistema, y así comencé con la terapia del yoga. También les debo mucho a sus hijos, Prashant y, en especial, Geeta, por sus generosas enseñanzas tanto en Estados Unidos como en India.

Finalmente, mi amor y mi gratitud se los brindo a mi madre, Betty McCall, a quien dedico este libro, que murió durante las últimas semanas de edición tras una larga y buena vida. Ella sabía que este libro era suyo y espero que parte del buen karma que hizo fluir viva entre sus páginas.

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:15:43.

CRÉDITOS DE LAS FOTOGRAFÍAS DE LOS PROFESORES

Imagen de Rolf Sovik, Eric Frick
Imagen de Marian Garfinkel, Paul Sirochman
Imagen de Barbara Benagh, Clark Quin
Imagen de Jnani Chapman, Fotografía de David Powers
Imagen de Tom Alden, Howie Bernstein
Imagen de Gary Kraftsow, Fotografía de Tony Novak-Clifford
Imagen de Patricia Walden, Clark Quin
Imagen de Sandra Summerfield Kozak, CameraWorks
Imagen de Sam Dworkis, Ari Globerman
Imagen de Rodney Yee, Michal Venera
Imagen de Nischala Joy Devi, Barbara Bingham
Imagen de Aadil Palkhivala, C.B. Bell
Imagen de Shanti Shanti Kaur Khalsa, Fotografía de Peachtree
Imagen de John Friend, Anusara, Inc.
Imagen de Roger Cole, Roger Cole
Imagen de Michael Lee, Josh Lee
Imagen de Elise Browning Miller, Hilary Nichols
Imagen de Eric Small, Michael Bourne
Imagen de Richard Freeman, Larissa Rogers

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:15:56.

ÍNDICE ALFABÉTICO

Las páginas de las ilustraciones aparecen en cursiva.

Acupuntura, 94; para la ansiedad y los ataques de pánico, 134; para la artrosis y los trastornos reumáticos, 150; para el dolor de espalda, 185; para el síndrome de la fatiga crónica, 234; para las náuseas provocadas por la quimioterapia, 200; para el síndrome del túnel carpiano, 216; para la depresión, 253; para la fibromialgia, 286; para el dolor de cabeza, 303; para el VIH / SIDA, 353; para el síndrome del colon irritable, 399; para la esterilidad, 369; para el insomnio, 383; para la menopausia, 412; para aliviar dolores postoperatorios, 200

Adicciones y alcoholismo, 3, 5; ansiedad y ataques de pánico, 134; esterilidad, 369; pruebas científicas de los beneficios del yoga, 24

Adrenalina, 11, 43; yoga y niveles bajos, 36-37

Agni sara: contraindicado para el insomnio, 384

Agua: hidratación, artrosis y trastornos reumáticos, 151; hidratación para las enfermedades cardíacas, 323

Ahimsa: opciones para la salud, 12, 70-71, 83-84; apoyos, 112

Ajustes y asistencia con técnicas manuales, 16; anusara yoga, 100-01

Albert, Lee, 207

Alcoholismo. *Ver* adicciones y alcoholismo

Alden, Tom, 87, 108, 203, *203*; enfoque para el síndrome del túnel carpiano, 205, 207, 208-13, 214

Alergias alimentarias, 167, 225

Alexander, Técnica, 70, 105, 185, 216, 203

Alineación neutra, *208*, 208-09

Alzheimer, 45

Amor y curación, 39, 78

Amrit Desai, 99

Anatomy of Hatha Yoga (Coulter), 182

Anderson, Sandra, 121

"Angel's Waltz" (Sada Sat Kaur), 351

Ansiedad y ataques de pánico, 3, 5, 11; relajación activa, 135; asanas que evitar, 135; conciencia sobre los patrones, 124-26; prácticas de respiración, relación 1:2, 128; contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones, 133, 135-36; factores que contribuyen, 124, 134; curación retardada, 122; concentración en la respiración, 123-25; problemas gastrointestinales, 388; gratitud y disminución, 124; enfoque holístico, 124, 134; posturas de inversión, 135; yoga de Iyengar, 135; meditación, 89; mente del mono, 124; información general, 122; ejemplo de la vida real, 121, 126, 135-36; enfoque de Rolf Sovik, 126-33; pruebas científicas de los beneficios del yoga, 24, 125-26; meditación sentado, 132-33; posturas con rotaciones y limitación de la respiración, 128; agotamiento, 133

Antoni, Michael, 344

Anusara yoga, 95, 96, 100-01, 357; clases y terapia del yoga, 107; ajustes y asistencia con técnicas manuales, 100-01; "centrado en el corazón", 100

Apana, 301

Apanasana, para el síndrome del colon irritable, 397, *397*

Apoplejía, 11, 37, 44, 325-26

Apoyos (mantas, esterillas, bloques, etc.), 16; terapia del yoga Aadil Palkhivala, 330; bloques, 112; cojín cilíndrico, 56, 112; antifaz, 112; elementos necesarios para comenzar, 112, *112*; yoga de Iyengar, 96-97, 107; silla de metal, 112; ejercicio postural con una cinta de yoga, 30, *30*,; para el yoga de restauración, 56-61; cinta para la secuencia de restauración del yoga, 58, 112; para el yoga terapéutico, 18, esterilla de yoga

Arco vertical (urdhva dhanurasana): contraindicado para la esclerosis múltiple, 427

Aromaterapia: para la ansiedad y los ataques de pánico, 134

Artist's Way, The (Cameron), 157

Artritis reumatoide. *Ver* artrosis y trastornos reumáticos

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:17:12.

Artrosis y trastornos reumáticos, 3, 5, 6, 137-52; contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones, 148-50, 149; dieta, 69, 151; calzado, 150; enfoque holístico, 150-51; cómo funciona el yoga, 138-40; yoga de Iyengar, 96-97, 137-52; cirugía para sustituir una articulación, 149, 151; enfoque de Marian Garfinkel, 141-47; mala alineación, 138, 139, 143; relajación muscular, 11; información general, 138; medicación para el dolor y práctica del yoga, 150; alivio del dolor, 38, 150; postura, 28; ejemplo de la vida real, 137-38, 139, 141-47, 152; pruebas científicas de los beneficios del yoga, 25, 137, 140-41; estrés, 44, 140; suplementos, 151; cirugía y práctica del yoga, 149, visualización, 148
Asana (posturas), VIII, 8, 16; aeróbica, 34, 102, 308, 328, 403, 433; para la ansiedad y los ataques de pánico, 128, 135; para la artrosis y los trastornos reumáticos, 142-47; serie primaria del ashtanga yoga, 436-41; para el asma, 160-63, 164-65; doshas ayurvédicos, 74-75; para el dolor de espalda, 173, 177-81, 183; para comenzar a practicar yoga, 75; para fortalecer los huesos, *34*, 34, 403; para crear resistencia, 37; para crear tapas, 19, *20-21*, 21; pacientes con cáncer, posturas sentado, 192-95; para el síndrome de la fatiga crónica, 225-32; para el estreñimiento, 396, 398; contraindicadas para el dolor de espalda, 183-84; contraindicadas para el síndrome del túnel carpiano, 214-15; contraindicadas para la diarrea, 398; contraindicadas para el dolor de cabeza, 302; contraindicadas para las enfermedades cardíacas, 320-21; contraindicadas para el VIH / SIDA, 354; contraindicadas para los sofocos, 410-11; contraindicadas para el insomnio, 384; contraindicadas para la osteoporosis, 410-11; contraindicadas para la obesidad, 442-43 ,*442-43*; apoyos, 365-67; para el síndrome del túnel carpiano, 210-13; para la depresión, 243-50; para la diabetes, 261-67; ejemplos de las categorías principales, *13-14*; para la fibromialgia, 278-82; flujo de emociones, 89; para el dolor de cabeza, 297-300, 407; con la cabeza vendada, *296*, 297, *337*, 337; para las enfermedades cardíacas, 312-19; principios del frío y el calor, 301; para la hipertensión, 332-36; para el VIH / SIDA, 346-51; para el síndrome del colon irritable, 389, 392-97; para la esterilidad, 361-64; para el insomnio, 377-81; posturas de inversión y mareos, 163; posturas de inversión y presión en la cabeza, 135; posturas de inversión e hipertensión, 338; para la menopausia, 412; menstruación y adaptación, *90*, 90-91; para la esclerosis múltiple, 419-26; esclerosis múltiple y precauciones, 422, 426, 427; para los calambres musculares, 374; fortalecimiento muscular, 27-28; jugar con ventaja, 85; como medicina preventiva, 51-52, 140; reducción de la fatiga, 28; adaptaciones del viniyoga, 226; para perder peso, 437-43; en la pared, 245. *Ver también posturas específicas*
Ashram de Kaivalyadhama, Lonavla, India, 158
Ashram Vivekananda, India, 107
Ashram Yogaville, Charlottesville, Virginia, 102, 187
Ashtanga yoga, 96, 98, 290, 431, 432, 433; dirección de la mirada (drishti), 98; problemas de salud, 98, 165; pranayama, 98; serie primaria, 436, 443; cerradura de raíz (mula bandha), 98; cerradura del plexo solar (uddiyana bandha), 98; respiración ujjayi, 98; Web, 436; para perder peso, 437-43
Asma, 5, 103, 136, 153-68; asanas para los ataques de asma, 164, *164*; enfoque de Barbara Benagh, 159-63; el mejor momento para practicar yoga, 113-14; contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones, 163-65; dieta, 167; respiración disfuncional y yoga, 154-58; alergias ambientales, 166; alergias alimentarias, 167; enfoque holístico, 166; contaminación interior, 72; medicación, 154, 166; neti kriya, 73; información general, 154; ejemplo de la vida real, 153-54, 159-68; yoga y mejora de la función pulmonar, 31; yoga y disminución de la necesidad de medicarse, 39
Asociación Internacional de Yogaterapia, 187
Aurobindo, Sri, 325
Autismo, 6
Autobiografía de un yoghi (Yogananda), 309
Autoestima, 39; ansiedad y ataques de pánico, 134; esclerosis múltiple, 418; sobrepeso y obesidad, 432
Autoinmunes, trastornos, 44
Ayurveda, VIII, 74-76; como medicina complementaria, 74; depresión, 242-43; diabetes, 259-60; dieta, 75-76, 77, 134; efectividad, 70; enfermedades cardíacas y pitta dosha, 307; principios del frío y el calor, 301; hierbas y digestión, 428; para el VIH / SIDA, 353; insomnio, 373; ayuda para dormir, 376; masajes y técnicas manuales, 70-71; menopausia, 410; detección de desequilibrios, 70; seguridad, 71; tres constituciones o doshas, 74-75, 220, 260, 289-90; viniyoga, 97-98

Baba Hari Dass, 255
Backache relief (Sobel), 174
Balanceo y rueda: para el síndrome del colon irritable, *396*, *396*; abrazarse a uno mismo, 396
Benagh, Barbara, 103, 153, *153*; asma, 153-68
Benson, Herbert, 35, 360, 390
Berger, Rachel, 108
Bhagavad Gita, 21
Bhajan, Yogi, 96, 341, 345
Bhakti yoga (devoción), 16, 68
Bhastrika, respiración: contraindicada para pacientes con cáncer, 199; contraindicada para la hipertensión, 339; contraindicada para el insomnio, 384
Bhole, Mukund, 158

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:17:12.

Bhramari, respiración, 15; para principiantes, 77; para la hipertensión, 338; para el VIH / SIDA, 354; como práctica segura, 89; para la sinusitis, 291
Bienestar espiritual, 3, 4; pacientes con cáncer, 189; yoga y reducción del sufrimiento, 40, 42; yoga y crecimiento espiritual, 39, 40
Bienestar mental y psicológico, XII, 39, 42; prácticas respiratorias, 89-90; mente tranquila, 49; supervivientes al cáncer y terapia del yoga, 190; ecuanimidad, 3, 39, 324; respiración izquierda / derecha, 55; meditación, 89-90; mejora del humor, 39; estado de la mente sátvico o equilibrado, 52, 76; autoestima, 39; serenidad y paz, XIII, 4, 275; yoga y fibromialgia, 276; yoga nidra para relajar la mente, 61. *Ver también* ansiedad y ataques de pánico
Bikram yoga, 87, 98-99, 203; contraindicado para la diabetes, 270; precauciones, 98-99; embarazo, 99
Bikram, Choudhury, 98-99
Bombeo de muñeca, 209, *209*
Brand, Erin, 187-88, 199, 201-02
Buteyko, Konstantin, 153

Calambres musculares, 374
Calcio: cortisol y disminución, 37; suplementos, 77, 411
Cameron, Julia, 157
Cáncer de colon, 76
Cáncer de mama, 26, 187-88; terapia de sustitución de hormonas, 402; linfoedema y modificaciones del yoga, 198, 200; pruebas científicas de los beneficios del yoga, 190-91
Cáncer de próstata, 190-91
Cáncer, 5, 6, 187-202; asanas con riesgo, 198-99; dolor de espalda, 177; contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones, 198-99; dieta, 200; enfoque holístico, 200-01; cómo funciona el yoga, 188-90; contaminación interior, 72; yoga integral, 101-02; enfoque de Jnani Chapman, 192-98; información general 188; sobrepeso y obesidad, 432; dolor, 189, 200; terapias de calidad de vida, 200; ejemplo de la vida real, 187-88, 199, 201-02; sangha (comunidad), grupos de apoyo, 189; pruebas científicas de los beneficios del yoga, 24, 190-91; control de los efectos secundarios de la terapia contra el cáncer, 18, 201; estudio del sueño, 376; bienestar espiritual, 189; estrés, 44; svadhyaya (estudio de uno mismo), 189
Cantos, 7, 36; para el síndrome de la fatiga crónica, 232; para la depresión, 251, 253; facilitación de la curación, 40; beneficios saludables, 36; hipertensión, 331; para el VIH / SIDA, 345; para la esterilidad, 365; kirtans, 232, 235, 253; mantras, 16; Om para la esclerosis múltiple, 419-20, *420*; rosario o cuentas mala, 36; para la sinusitis, 291; para perder peso, 445
Carroll, Yoganand Michael, 435
Catlin, Gwyneth, 203-04, 208-14, 216-17
Centro de Medicina Integradora Osher, 187
Centro de Yoga B. K. S. Iyengar de Filadelfia, 137
Centro Domar para la Asistencia Médica Sanitaria, 366
Centro Guru Ram Das, 341, 342
Centro Kripalu para el Yoga y la Salud, 99, 107, 387, 388
Centro Smith Farm, 187
Centros de yoga, 107
Cerebro: cortisol y pérdida de memoria, 45; respiración izquierda / derecha y estimulación hemisférica, 55; medicación y surcos del cerebro, 23; neuroplasticidad, 19; tumores, 290; yoga y activación del córtex prefrontal izquierdo, 36; yoga y cambios de los niveles de neurotransmisores, 36-37; yoga y mejora de la función cerebral, 36; capacidad de los yoghis para alterar los surcos cerebrales, 23-24
Cerradura del plexo solar (uddiyana bandha), 98
Cerraduras energéticas (bandha), 16
Chair, The: Rethinking Culture, Body, and Desing (Cranz), 176
Chakras (centros de energía), 26
Chandra bhedana pranayama: para el síndrome de la fatiga crónica, 231-32
Chapman, Jnani, 187, *187*, enfoque para los pacientes con cáncer, 192-98; modificaciones para el linfoedema, 198-99, *199*; espiritualidad y cáncer, 189; Práctica del Testigo, 192
Cinesiología, 105
Clase de yoga: en gimnasios o clubes, 102; técnicas manuales, 87; ambientes cálidos y húmedos, 87-88; seguridad, 86-87; estilos del yoga que funcionan mejor en clase, 107; yoga terapéutico, 16-18, 38
Cohen, Beth, 404
Cohen, Lorenzo, 376
Cole, Roger, 85, 87, 371, *371*; enfoque para el insomnio, 376-82, yoga para la fibromialgia, 283
Colesterol: reducción de la medicación, 307; dieta vegetariana y disminución de riesgos, 76; yoga y mejora de los niveles, 37, 307, 310, 403, 404

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:17:12.

Columna vertebral: anquilosamiento, 108; espondilitis anquilosante, 108; práctica de yoga, 108-09; fracturas y dolor de espalda, 177; postura y fracturas de columna, 28-30; asanas en las que se soporta peso y aumento de la densidad ósea, 34; yoga y nutrición de los discos intervertebrales, 32-33. *Ver también* dolor de espalda; postura
Comunidad. *Ver* sangha
Conciencia respiratoria: para el dolor de cabeza, 300, *300*; para la esclerosis múltiple, 426, *426*
Conciencia, 33-34, 26; dolor de espalda, 174; pacientes con
cáncer, 201-02; síndrome de la fatiga crónica, 223; costumbres diarias, 207; retroalimentación del cuerpo y las decisiones sobre la salud, 69-70; alumnos flexibles y poca conciencia sobre el cuerpo, 86; dolor de cabeza, 293; hambre, 433, 436, 445; mayor control sobre las funciones del cuerpo, 34; esclerosis múltiple, 417; Terapia del yoga del fénix que renace, 100; calidad de la respiración, 89. *Ver también* propiocepción
Contaminación medioambiental y salud, 71-74; contaminación del aire, 72; asma, 166, 167; pescado, 72; en la cadena alimentaria, 72; contaminación interior, 72-73; esterilidad masculina, 359
Cope, Stephen, 158
Cortisol, 11, 44; glándulas adrenales, 37; grasa abdominal, 44, 308, 432, 433; densidad y fuerza óseas, 45; síndrome de la fatiga crónica, 234; depresión, 44, 240-41; efectos perjudiciales, 44-45; esterilidad, 359; insomnio, 373; esclerosis múltiple, 417; capacidad del yoga para reducirlo, 34, 37
Coulter, David, 182
Cowan, Jolyon, 366
Cranz, Galen, 176
Csikszentmihalyi, Mihaly, 47
Cuna cervical: para el síndrome del túnel carpiano, 213, *213*

Davidson, Richard, 28, 36, 242
Densidad y fuerza ósea, 3; suplementos con calcio, 77; cortisol y disminución, 45; menopausia, 403; postura y fracturas de columna, 28-30; medicamentos con receta, 411; asanas en las que se soporta peso, 34, *34*; yoga y mejoras, 34; yoga y reducción de las fracturas de cadera, 27-28; capacidad del yoga para reducir las hormonas del estrés, 37. *Ver también* postura
Depresión, 3, 11, 37, 237-54, 310, 343; acupuntura, 253; ejercicio aeróbico, 252; antidepresivos, 200, 238-39, 241, 252-53, 285; ansiedad y ataques de pánico, 134; categorías del ayurveda, 242-43; respiración, 245; pacientes con cáncer, 200; síndrome de la fatiga crónica, 220; contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones, 252; cortisol, 45; diagnóstico, 239; enfoque holístico, 252-53; aumento de los niveles de serotonina y yoga, 37; esterilidad, 361, 369; insomnio, 373; yoga de Iyengar, 96-97; reducción del estrés basada en la conciencia, 242; meditación, 89-90; esclerosis múltiple, 428; información general, 238-40; sobrepeso y obesidad, 432; enfoque de Patricia Walden, 242-52; postura, 240; psicoterapia, 252; ejemplo de la vida real, 237-38, 242-52, 253-54; recuperación afectada, VIII; pruebas científicas de los beneficios del yoga, 24, 241-42; trastorno por déficit de atención, 93-94; estrés, 45, 240; suplementos, 253, 285
Desikachar, Kausthub, 98
Desikachar, T. K. V., 82, 94, 97-98, 111, 187, 192, 219, 255
Devi, Nischala Joy, 63, 101, 192, 268, *305*, 305-06; ira, 308; enfoque para las enfermedades cardíacas, 311-21, cintas de audio, 323; enfermedades cardíacas, 306-07, 309-10; Lifestyle Heart Trial de Ornish, 305, 309-10, 323, 392
Devoción. *Ver* Bhakti yoga
Dharana (concentración), 16
Dharma (objetivo de la vida), 68; síndrome de la fatiga crónica, 223
Dhyana (meditación), 16. *Ver también* meditación
Diabetes, VIII, 3, 5, 6, 255-71; ansiedad y ataques de pánico, 134; ayurveda, VIII, 259-60; equilibrio, riesgo de caídas, 270; grasa abdominal, 44; síndrome del túnel carpiano, 205; contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones, 269-70; dieta, 268-69; riesgos para la salud, 256, 257-58, 269; enfoque holístico, 268-69; cómo funciona el yoga, 257-58; karma yoga, 268; problemas del sistema nervioso (neuropatía periférica), 258, 270; información general, 256-57; sobrepeso y obesidad, 432, 433; ejemplo de la vida real, 255-56, 260-61, 268, 271; disminución de las complicaciones, 37; reducción de las hormonas del estrés, 11; enfoque de Sandra Summerfield Kozak, 259-67; pruebas científicas de los beneficios del yoga, 258-59; estrés, 45, 257; tipos, 256; dieta vegetariana y disminución de riesgos, 76, 259; yoga y disminución de los niveles de azúcar en sangre, 37, 258-59; yoga y disminución de hemoglobina A1c, 37, 258-59; yoga y disminución de la necesidad de medicarse, 39, 83, 268
Diarrea, 38, 388, 398, 399. *Ver también* síndrome del colon irritable
Dieta, 16, 76-78; ansiedad y ataques de pánico, 134; artrosis y trastornos reumáticos, 151; asma, 167; dieta ayurvédica para los sofocos, 410; doshas del ayurveda y alimentos, 75-76; cáncer, 200, 202; para el síndrome de la fatiga crónica, 235; para el síndrome del túnel carpiano, 216; productos lácteos y mucosidad, 69; retroalimentación del cuerpo y alimentos, 69-70; pescado, 72, 134; alergias alimentarias, 167, 389; alimentos como regalo de Dios, 436; alimentos que comúnmente provocan migrañas, 294; alimentos frescos, 76-77, 134; para el dolor de cabeza, 303; para las enfermedades cardíacas, 322; para la

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:17:12.

hipertensión, 339; cómo comer, 76, 445; para el síndrome del colon irritable, 398-99; para el sistema inmune, 352; importancia de los cambios, 76; importancia del karma, 71; para la menopausia, 411-12; para la esclerosis múltiple, 428; verduras y artrosis, 69, 151; alimentos orgánicos, 71-72; sobrepeso y obesidad, 432; prana, 76; suplementos, 76; vegetariana, 72, 76, 158, 258, 310, 323; para perder peso, 435, 444; yoga y elecciones saludables, 39, 69-70. *Ver también* hierbas y especias
Digitopresión, 187; para el dolor por cáncer, 200; para la fibromialgia, 286; para el dolor de cabeza, 303. *Ver también* shiatsu
Dirección de la mirada (drishti), 16, 98
Diseños geométricos (yantra), 16, 61
Dolor (crónico): angina y técnicas del yoga, 310, 311; cáncer, 289, 200; fibromialgia, 276; medicación para el dolor de cabeza, 302; aplicación de frío y calor, 150; VIH / SIDA, 354; importancia de proceder despacio, 142; meditación para aliviar, 38, 417; esclerosis múltiple, 427; NSAID, 150, 285; calmantes, 184, 373; pruebas científicas de los beneficios del yoga, 25; medicamentos tópicos, 150, 285; yoga y reducción del sufrimiento, 40, 41-42; yoga y alivio, 38, 138-40. *Ver también* artrosis y trastornos reumáticos; dolor de espalda
Dolor de cabeza, 289-304; digitopresión, 303; acupuntura, 303; ira, 294; asanas, 297-302, 407; constituciones ayurvédicas, 289, 301; provocado por el yoga, 292; cuidado con el diagnóstico de la causa, 290, 291; cefalea en racimos, 302, 304; contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones, 302, 304; diario para los desencadenantes, 293-94; dieta, 303; tratamiento con medicamentos, 302; enfoque holístico, 302-03; cómo funciona el yoga, 292-293; contaminación interior, 72-73; yoga de Iyengar, 96-97; enfermedades fatales, 290; migrañas, 5, 290-91, 293-94, 302; relajación muscular, 11; información general, 290-91; postura, 29, 303; pratyahara, 293; tratamiento preventivo, 303; ejemplo de la vida real, 289-90, 295-302, 304; enfoque de Rodney Yee, 295-302, 304; pruebas científicas de los beneficios del yoga, 24, 294-95; neti kriya para la sinusitis, svadhyaya (estudio de uno mismo), 293; por tensión muscular, 3, 290, 292; desencadenantes, 293-94; uso de calmantes y “efecto rebote”, 291, 303
Dolor de espalda, VIII, 5, 26, 38, 169-85; debilidad de la musculatura abdominal, 173-74; acupuntura, 185; movimientos de asanas, 174, 177-83; ashtanga / power yoga, 98; atención a la respiración, 174; conciencia, 174; extensión, 174, 183; técnicas manuales, 185; silla para aliviar y prevenir, 175; contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones, 183-84; postura del zapatero en supinación con las rodillas flexionadas, 182, *182*; factores que contribuyen, 172; calzado, 184; ajustes y asistencia con técnicas manuales, 181-82; hernia discal, 172; enfoque holístico, 184-85; cómo funciona el yoga, 170-74; yoga de Iyengar, 96-97; enfoque de Judith Hanson Lasater, 176-82, 185; falta de flexibilidad, 27; trastornos médicos que lo causan, 177; medicación, 184; información general, 170; sobrepeso y obesidad, 432; postura, 28-30, 170, 172-74, *173*; embarazo, 173; ejemplo de la vida real, 169-70, 176-82; ciática, 170, 171, 172, 176, 183; pruebas científicas de los beneficios del yoga, 174-75; escoliosis, 401; cirugía, 171, 172; medicamentos tópicos, 184; yoga y nutrición de los discos intervertebrales, 32-33, 173
Domar, Alice, 360-61, 366
Doullard, John, 74
Duhkha (sufrimiento): yoga y reducción, 40, 41-42
Dunn, Mary, 38, 94, 106, 205
Dworkis, Sam, 103, 273, *273*; enfoque para la fibromialgia, 273, 277-83, 286-87; esclerosis múltiple, 273, 418
Dyamond, Seymour, 295

Efecto placebo, 40
Efusión pleural, 24
Eischen, Roger, 93, 103, 107
Eisenberg, Deedee, 93-95, 103, 107
Ejercicio aeróbico: para la ansiedad y los ataques de pánico, 134; para la artrosis y los trastornos reumáticos, 150; para el asma, 166; para la depresión, 252; para las enfermedades cardíacas, 310; para el VIH / SIDA, 352; para la hipertensión, 327; el yoga como, 34, 102, 310, 327, 403
Ejercicio con las palmas, 51, *51*
Ejercicio de atención: para pacientes con cáncer, *192*, 192-93
Ejercicio de la conciencia pélvica: para la esterilidad, 361-62, *362*
Ejercicio de levantamiento de pelvis: para la esterilidad, 364 *364*
Ejercicios con las cejas, 10-11, *10*-*11*, 304
Ejercicios de purificación. *Ver* kriya
Ejercicios de relajación. *Ver* reducción del estrés
El corazón del yoga (Desikachar), 94
Eliot, Robert, 122
Embarazo: dolor de espalda, 173; bikram yoga, 98-99; técnicas de respiración, 92; flexión, 91-*91*; hot yoga, 91, 98-99; adaptación de la savasana, 92, *92*; savasana, 52-53; pruebas científicas de los beneficios del yoga, 24; yoga durante y después, 91-92
Encogimientos de hombros: para pacientes con cáncer, 194, *194*

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:17:12.

Enfermedad de Hodgkin y linfoma no Hodgkin, 191
Enfermedad pulmonar obstructiva crónica y enfisema, 24
Enfermedades cardíacas, 6, 305-24; ira, 39, 306, 308; bloqueo arterial, 309-10; ataques y trombos, 37; respiración consciente y angina, 309; tipos de constituciones ayurvédicas, 307; sensibilidad barorreceptora y variabilidad del ritmo cardíaco, 36; grasa abdominal, 45; bikram / hot yoga, 98-99; medicamentos que reducen el colesterol, 307; contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones, 320-21; depresión tras un ataque al corazón, 310; dieta, 322; vacuna de la gripe, 323; hipertensión, 37; enfoque holístico, 322-23; cómo funciona el yoga, 308-09; contaminación interior, 72-73; inflamación, 307; yoga integral, 101-02; karma yoga, 309; falta de vacaciones y aumento del riesgo, 63; dosis baja de aspirina, 322; disminución de la presión sanguínea con el yoga, 11; menopausia, 403; limpieza de boca y dientes, 323; terapia de yoga de Nischala Joy Devi, 311-21; principal causa de muerte, 188, 306, 403; programa de Ornish y angina, 310; información general, 306-08; sobrepeso y obesidad, 432, 433; postura, 28-30; ejemplo de la vida real, 306, 312-21, 323-24; factores de riesgo, 44; pruebas científicas de los beneficios del yoga, 24, 309-11; estrés, 44, 308; prueba de estrés antes de comenzar con una forma de yoga enérgica, 88; suplementos, 323; síntomas en mujeres y hombres, 307; personalidad tipo A, 307, 308, 311, 324; dieta vegetariana y disminución de riesgos, 76; red de causas, 4; yoga y mejora de los niveles de colesterol y triglicéridos, 37; resultados de un estudio de yoga, 5
Engelman, Suzanne, 436
Epilepsia: bikram / hot yoga, 98-99; pruebas científicas de los beneficios del yoga, 24
Equilibrio de pie: para la ansiedad y los ataques de pánico, 131, *131*
Equilibrio, 3, para la esclerosis múltiple, 416-417; osteoporosis, 407; apoyado en la pared o una silla, 245, 411; yoga y beneficios saludables, 26, 27; yoga y mejora de la función de los pies, 33. *Ver también posturas específicas*; equilibrio de pie; postura del árbol (vrkasasana)
Eric Small Adaptive Iyengar Yoga Program, 415
Eric Small Living Well con el programa de esclerosis múltiple, 415
Esclerosis múltiple, 3, 273, 415-29; terapias alternativas, 428; asanas, 419-26; mejora del equilibrio, 417; bikram / hot yoga, 98-99; técnicas de respiración, 417-426; cantos, 419-420; contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones, 427; depresión, 428; diagnóstico, 416; dieta, 428; enfoque de Eric Small, 419-26; hierbas y especias, 428; enfoque holístico, 427-28; cómo funciona el yoga, 417-18; karma yoga, 417, 429; grupos de apoyo *online*, 428; información general, 416-17; tratamiento para el dolor, 427; ejemplo de la vida real, 416, 419, 426, 429; satya (honestidad), 429; pruebas científicas de los beneficios del yoga, 24, 418-19; vendajes para ejercicios, 422; estrés, 44, 417; svadhyaya (estudio de uno mismo), 429; tapas (disciplina) y práctica del yoga, 418
Escoliosis (curvatura de la columna), 24, 401
Escribir un diario: como suplemento para la psicoterapia, 157-58; alimentación y ejercicio diario, 434; para los desencadenantes del dolor de cabeza, 293; para la hipertensión, 328; para el VIH / SIDA, 353; para los síntomas del síndrome del colon irritable, 389; *morning pages*, 157; Terapia del yoga del fénix que renace, 100; programa del yoga para la vida, 116-118; diario del sueño, 375; síntomas y factores que afectan, 69-70
Esquizofrenia, 6, 24; meditación, 89-90
Establecimiento de una alineación neutra, *208*, 208-09 inestabilidad y embarazo, 91-92; mala alineación, 86, 138, 139, 143, 208, 442; esclerosis múltiple, 417; sobrepeso y obesidad, 432; VIH / SIDA y dolor, 353; bombeo de la muñeca, *209*, 209-10; seguridad de las posturas, 84, 86; líquido sinovial, 32; yoga y beneficios saludables, 28, 30
Estado de la mente sátvico o equilibrado, 52, 76
Estado tamásico, 52
Esterilidad, 325, 357-70; tensión abdominal, 363; defectos de nacimiento y tecnología reproductiva asistida, 359; flujo sanguíneo a la pelvis, 34; técnicas de respiración, 363-64; sillas, 366; cantos, 365; contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones, 367-68; depresión, 361, 369; dieta, 368; calzado, 368; enfoque holístico, 368-69; cómo funciona el yoga, 359-60; terapia del yoga de Iyengar, 367; enfoque de John Friend, 361-68; enfoque de Jolyon Cowan, 366; información general, 358-59; ejemplo de la vida real, 357-58, 361-68, 369-70; cerradura de raíz (mula bandha), 358, 361; pruebas científicas de los beneficios del yoga, 24, 360-61; estrés, 359-60, 361, 369
Estilo de vida: síndrome de la fatiga crónica, 235; cambios para el insomnio, 377; tapas (disciplina) y cambios positivos, 42; televisión, ansiedad y ataques de pánico, 134; yoga y elecciones saludables, 39, 69-70, 344, 390, 445
Estiramiento de pierna en decúbito supino (supta padangusthasana): para la artrosis y los trastornos reumáticos, 147, *147*; para la hipertensión, 332; de lado para la artrosis y los trastornos reumáticos, 147, *147*; para perder peso, *442*, 443
Estiramiento de los rotadores externos de la cadera en decúbito supino: para el dolor de espalda, *179*, 179-80
Estiramiento en la encimera, 114, *114*
Estiramiento frontal (purvottanasana): con apoyo en dos sillas para la esclerosis múltiple, 425, *425*
Estiramiento lateral (parsvottanasana), 14, *14*; para la ansiedad y los ataques de pánico, 128-29, *129*; para el síndrome del colon irritable, 392, *393*; contra la pared para la hipertensión, 334
Estreñimiento: asana, 397; estrés, 38. *Ver también* síndrome del colon irritable
Estrés: artrosis y trastornos reumáticos, 140; tipos beneficiosos, 43; trombos, 37, 43, 308; problemas en la función intestinal, 38;

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:17:12.

respiración, 48-49; conciencia respiratoria, 50; pacientes con cáncer, 191; síndrome de la fatiga crónica, 221-22; enfermedades crónicas y susceptibilidad, 44-45; depresión, 240; factor en las enfermedades, 7, 34-44; fibromialgia, 275; enfermedades cardíacas, 39, 308; hipertensión, 37, 328; esterilidad, 359-60, 367; esclerosis múltiple, 417; espasmos musculares, 52; trabajar demasiado, 62-63; niveles elevados de colesterol y triglicéridos, 37; respiración "al revés" o paradójica, 50; sobrecarga sensorial, 50-51; en la lengua, 54; agarres musculares inconscientes, 38
Estudio de Yoga de Iyengar de Beverly Hills, 415
Estudio de Yoga Piedmont, 289
Ex Tension (Dworkis), 273
Extensión de la espiración para pacientes con cáncer, 196
Extensión (urdhva dhanurasana): para el dolor de espalda, 174, 183; contraindicada para el asma, 164; contraindicada para el síndrome de la fatiga crónica, 233; contraindicada para el síndrome del túnel carpiano, 214; modificada para la menopausia, 410, *410*
Extensión de pie: para el síndrome del colon irritable, 394, *394*

Faber, Michael, 388, 389, 399-400
Farmer, Angela, 153
Fatiga, 3; causas, 220; contaminación interior, 72-73; yoga de Iyengar, 232; postura, 29; yoga y reducción, 28. *Ver también* síndrome de la fatiga crónica y esclerosis múltiple
Fe, 16, 19, 21, 240, 418. *Ver también* Ishvara pranidhana (fe en un poder superior)
Feathered Pipe Ranch, 107, 185
Feldenkrais, Método, 78, 94, 105, 151, 185, 269
Feuerstein, Georg, 9
Fibromialgia, 220, 273-87; el mejor momento para practicar yoga, 113, 284; bikram / hot yoga, 98-99; respiración, 277, 278, 281; contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones, 284; diagnóstico, 274, 275; enfoque holístico, 285-86; cómo funciona el yoga, 275-76; insomnio, XII, 274, 275, 285; posturas de restauración de Iyengar, 283, *283*; alivio del dolor, 285-86; ejemplo de la vida real, 273-74, 277-83, 286-87; yoga de recuperación, 103; terapia de yoga de Sam Dworkis, 277-83; pruebas científicas de los beneficios del yoga, 24, 276-77; grupos de apoyo, 276; yoga y alivio del dolor, 38-39, 276
Filosofía del yoga (jnan yoga), 16, 434
Flexibilidad, 3, 4; articulaciones, 32-34; riesgo de lesión, 86;
yoga y beneficios saludables, 26, 27
Flexión (paschimottanasana): contraindicada para la osteoporosis, 410-11; para la fibromialgia, 283, *283*
Flexión de pie (uttanasana): para el síndrome de la fatiga crónica, *266*, 226-27, 229; para el síndrome del colon irritable, 395, *395*; para la esterilidad, 365; salto a la postura del perro mirando hacia abajo, 438, *438*; para la menopausia, 406; con namaste para el síndrome del colon irritable, 394, *394*
Flexión sentado (paschimottanasana): para la depresión, 251, *251*; para la diabetes, 264, *264*; con apoyo para la cabeza, para el dolor de cabeza, 300, *300*; para las enfermedades cardíacas, 316, *316*; para el síndrome del colon irritable, 396, *396*; para el insomnio, 381, *381*; con dos sillas para la esclerosis múltiple, 424, *424*
Flexión de pie con las piernas abiertas (prasarita padottanasana): para la ansiedad y los ataques de pánico, 135, *135*; para la depresión, 246, *246*; para la menopausia, 412; para los sofocos de la menopausia, 405, *405*
Flexión simple con las piernas cruzadas (suhasana): para el insomnio, 381, *381*
Flexión y extensión alterna de muñecas: para el síndrome del túnel carpiano, 211-12, *212-13*
Flexiones con apoyo: para los ataques de asma, 164, *164*
Flujo de vinyasas, 98, 290
Forrest yoga, 103
Forrest, Ana, 215, 224, 441; fibromialgia, 283
Framingham, estudio, 63
Freeman, Richard, 431, *431*; enfoque para perder peso, 432, 433, 436-43, 444-46
Friedell, Aaron, 309
Friend, John, 95, 100, 301, 357, *357*; cantos que enseña, 365; ajustes y asistencia con técnicas manuales, 365; Espiral Interior, 364-65; terapia del yoga para la esterilidad, 357-58, 361-68, 369
Fuerza muscular, 3, 27-28; asanas, 34, 293; dieta y pérdida de masa muscular, 432; imaginería y mejora, 38; menopausia y pérdida de masa, 403
Función inmune: aumento de la circulación linfática y yoga, 33; cortisol y disminución, 45; meditación y mejora, 28; paz de la mente, 4; estimulación de la función del timo, 354; yoga y beneficios para la salud, 26, 28; yoga y mejora de la función, 3, 8, 341-45
Función intestinal, 8, 38. *Ver también* síndrome del colon irritable
Función pulmonar, 4; kundalini yoga y mejoras, 101; flujo respiratorio máximo, 31; capacidad vital, 31; yoga y beneficios saludables, 26, 31. *Ver también* asma

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:17:12.

Fundación de Investigación del Yoga del Swami Vivekananda, 141, 158, 191, 345, 376

Garfinkel, Marian, 17, 137, *137*; artrosis y yoga, 138, 140; terapia para la artrosis, 142-50; estudio del síndrome del túnel carpiano, 17, 208; uso de una plataforma para las asanas, 143
Gases, 390, 398. *Ver también* síndrome del colon irritable
Gato / Mesa: para pacientes con cáncer, 195, *195*; modificaciones para el linfoedema, 198-99, *199*
Gato, postura: para el dolor de espalda, 177-78, *177-78*; para la esterilidad, 362-63, *363*
Gesto del yoga (yoga mudra), 16; para las enfermedades cardíacas, 318, *318*
Green, Elmer y Alyce, 23-25
Green, Felicity, 93
Gross, Ron, 306, 308, 310, 312-21, 323-24
Gudmestad, Julie, 292, 443

Hackborn, Dick, 325-26, 332, 339-40
Harrigan, J. M., 125
Hartz, Arthur, 223
Hatha Yoga Pradipika, 3, 15
Hatha yoga, 7, 98; reducción del estrés, 126; ashtanga yoga, 98; clases y terapia de yoga, 106-07; contraindicado para la esterilidad, 367
Hay, Louise, 342
Hecht, Fredrick, 345
Hemorroides, 5
Hendricks, Gay, 153
Hidroterapia: para el síndrome de la fatiga crónica, 234
Hierbas y especias, 16; ashwagandha, 234; ayurveda, 234; arándano, 269; cohosh negro, 412; efectos secundarios de la terapia contra el cáncer, 201; manzanilla, 134; medicina tradicional china, 201, 234, 399; canela, 269; contraindicadas para la esterilidad, 369; dong quai, 412; aceite de onagra, 412; jengibre, 151, 167, 201, 428; ginseng, 269; aceite de lavanda, 384; marihuana, 201, 353, 428; flor de la pasión, 134; menta, 399; trébol rojo, 412; hierba de San Juan, 253; ginseng siberiano, 234; triphala, 428; cúrcuma, 151, 167, 428; valeriana, 201, 384; té de corteza de sauce, 184
Hipertensión, 3, 5, 11, 34, 37, 325-40, 403; enfoque de Aadil Palkhivala, 330-36; técnicas de respiración, 329, 331, 338-39; cantos, 331; contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones, 337-39; factores que contribuyen, 44, 327-28, 432; dieta, 339; riesgos para la salud, 37, 326; enfoque holístico, 339; cómo funciona el yoga, 327-28; karma yoga, 340; medicación y esterilidad masculina, 369; meditación y reducción, 62, 329; tensión muscular, 331; notas, 328; información general, 326-27; medicamentos con receta, 338; purna yoga, 103; ejemplo de la vida real, 325-26, 331, 339-40; sensibilidad a la sal, 339; pruebas científicas de los beneficios del yoga, 24, 328-30; estrés, 37, 328; svadhyaya (estudio de uno mismo), 328; dieta vegetariana, 76; pérdida de peso, 35, 37; yoga y reducción de la necesidad de medicarse, 39, 83
Hipócrates, 83
Hipotiroidismo, 205
Homeopatía, 70, 94
Hormonas del estrés: beneficios, 43; trombos, 308; efectos perjudiciales, 35, 37, 44-45, 221, 308; insomnio, 373-74; meditación y reducción, 62; comer por estrés, 44, 433; ganar peso, 308; capacidad del yoga para disminuir, 11, 37, 44, 308
Hot yoga, XI, 87; contraindicado para la diabetes, 270; contraindicado para el linfoedema, 198; condiciones de salud y precauciones, 86, 98-99; embarazo, 92, 99. *Ver también* bikram yoga

Iluminación del cráneo. *Ver* respiración kapalabhati
Imaginería, 16; para pacientes con cáncer, 196, 197 (*ver también* Yoga nidra); cambios en el cuerpo, 38, 45-47; Relajación Guiada (sonrisa), 46; en lugar de practicar yoga, 19; fijar una intención, 116; visualización para la artrosis y los trastornos reumáticos, 148; visualización para el alivio del dolor, 294; yoga nidra, 61
Inclinación de cabeza para pacientes con cáncer, 194, *194*
Inner Harmony, 107
Insomnio, VIII, 5, 275, 371-85; tipos de constituciones ayurvédicas, 373; apoyo ayurvédico para el sueño, 376; técnicas de respiración, 374, 380, 382; asanas relajantes, 374; síndrome de la fatiga crónica, XII, 220; trastornos en el ritmo circadiano, 373; terapia cognitiva conductual, 377, 383; pies fríos, 385; contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones, 384; observación directa, 375; fibromialgia, XII, 274, 275, 285; remedios herbales, 384; enfoque holístico, 383-84; cómo funciona el yoga, 373-75; enfermedades, 372; niveles de melatonina, 374-75; calambres musculares, 374; neti kriya antes de irse a la cama, 382; información general, 372-73; medicamentos con receta, 373, 383; ejemplo de la vida real, 371-72, 377, 385; hormonas de reducción del estrés, 11; enfoque de Roger Cole, 376-85; pruebas científica de los beneficios del yoga, 24, 375-76; sueño diario, 375; insomnio de mantenimiento, 372; postura para dormir, 382; consumo de estimulantes, 373, 375; estrés, 44; consejos, 380-81, 382

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:17:12.

Inspiración en dos fases (krama pranayama), 228-29, *229*
Instituto Americano de Viniyoga, 219
Instituto de Investigación Central de Yoga de India, 158
Instituto de Yoga de Mumbai, India, 107
Instituto Himalayo, 102, 354
Instituto Iyengar de Puna, India, 41, 84, 93-94, 97
Insuficiencia cardíaca congestiva: modificaciones para la postura del cadáver, 321, *321*; pruebas científicas de los beneficios del yoga, 24; yoga y mejora de la función pulmonar, 31-32, 309. *Ver también* enfermedades cardíacas
Intención (sankalpa), 16, 21; para perder peso, 21, 434-35
Intermediate Yoga in Fiji (Miller), 401
Ira: ansiedad o ataques de pánico, 134; problemas de salud crónicos, 39; enfermedades cardíacas, 306, 308; Robert Eliot, 122; yoga y reducción, 39, 294, 403
Ishvara pranidhana (fe en un poder superior), 19, 21, 115; como relajante, 124
Iyengar, B. K. S., XIII, 41, 81, 87, 96, 97, 100, 137, 237, 240, 255, 325, 401, 415, 429, 431; depresión, 237, 240, 251; vendaje para la cabeza, 296; posturas de inversión, 304; variación de la postura con las piernas en la pared (viparita karani), 58-59, *59*; recomendaciones para las enfermedades cardíacas, 320-21; yoga de restauración, 58; dar el paso (intención), 116
Iyengar, Geeta, 41, 93
Iyengar, Prashant, 51, 84

Jacobs, Gregg, 375
Jain, S[uresh] C., 158, 258
Jivamukti yoga, 98, 203, 432

Kabat-Zinn, Jon, 28, 38, 61, 126, 141, 277, 295, 391
Kabir Baug, Puna, India, 107
Kado, Deborah, 29
Kaliappan, K. V., 295
Kaminoff, Leslie, 84-85, 165, 270
Kaplan, Kenneth, 277
Karandikar, Dr., 108, 118
Karma yoga, 16, 68, 78, 101; para los supervivientes al cáncer, 190; para la diabetes, 268; dieta, 72; para las enfermedades cardíacas, 268, 309; para la hipertensión, 340; para la esclerosis múltiple, 417, 429
Kaur, Sangeet, 350
Keshavadas, Sant, 255
Khalsa, Sat Bir, 375
Khalsa, Shanti Shanti Kaur, VIII, 62, 101, 104, 106, 341-42, *341*; enfoque para el VIH / SIDA, 345-52, 354-56; grabación "Naad", 350
Kozak, Sandra Summerfield, VIII, 255, *255*; enfoque para la diabetes, 255-56, 259-67; diabetes y conceptos ayurvédicos, 259-60; asanas para perder peso, 442
Kraftsow, Gary, VIII, 95, 97-98, 219, *219*; enfoque para el síndrome de la fatiga crónica, 219, *219*, 222; modelo Pancha Maya, 223-25
Kripalu, swami, 435
Krishna Das, 235
Krishnamacharya Yoga Mandiram (KYM), 82, 97, 108, 382
Krishnamacharya, 82, 97, 219, 255
Kristal, Alan, 435
Kriya (ejercicios de purificación), 16, 102, 158, 258, 295, 390; kriya para hacer "masajes para el sistema linfático", 345-50. *Ver también* neti kriya
Kriya yoga, *115*, 115-16; Ishvara pranidhana (fe en un poder superior), 19, 21, 115, 116; svadhyaya (estudio de uno mismo), 19, 21, 115, 116; tapas (disciplina), 19, 20-21, 115, 117
Kundalini yoga, VIII, 96, 101; inspiración, 347; clases y yoga terapéutico, 107; para el VIH / SIDA; 345; para el insomnio, 375; y yoga kripalu, 99-100; "kriya", 345; mejora de la capacidad pulmonar, 101; sistema linfático, 101; kriya para hacer "masajes para el sistema linfático", 345-50; saludo Sat nam, 347

Lasater, Judith Hanson, VIII, 33, 54, 107, *169*, 169; enfoque para el dolor de espalda, 176-84; recomendaciones para el embarazo, 92; yoga de restauración, 56; sueño tenso, 374
Latha, S., 295
Lee, Michael, 100, 387, *387*, 400; enfoque para el síndrome del colon irritable, 389, 391-97; causas del síndrome del colon irritable, 389-90; estrés, 389

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:17:12.

Lerner, Michael, 305
Liberación miofascial, 70, 185, 216; para el síndrome del túnel carpiano, 209-10, *210*; para el dolor de cabeza, 303
Libérese del dolor de espalda (Sarno), 172
Linfoedema, 198-99, *199*, 200
Lipodistrofia (mala distribución de la grasa), 344, 353
Lundeed, Sudha Carolyn, 198
Lupus, 138

Majan, A. S., 311
Mala, cuentas, 36
Manjunath, N. K., 376
Manos en postura de saludo respetuoso (namaste): para el síndrome del colon irritable, 394, *394*
Mantra. *Ver* meditación
Markowitz, Ilana Boss, 357-58, 361-68, 369-70
Martin, Chris, 371-72, 377, 385
Masaje curativo, 200
Masaje terapéutico, 70, 200
Masajes del thai yoga, 70
MBMI (Instituto Médico de Mente y Cuerpo), Universidad de Harvard, 237, 360, 375, 404
Media flexión de pie (ardha uttanasana), 58, *58*
Media flexión de pie (ardha uttanasana): para el linfoedema, 199, *199*
Media flexión de pie (ardha uttanasana): para la artrosis y los trastornos reumáticos, 142, *143*; para la hipertensión, *333*, 333-34
Media torsión de columna (ardha Matsyendrasana): para la ansiedad y los ataques de pánico, *129*, 129-30; para las enfermedades cardíacas, *317*, 317-18
Medicina china, 67; efectividad, 70; para el VIH / SIDA, 353; para la esterilidad, 369; para la esclerosis múltiple, 428; detección preclínica de desequilibrios, 70; seguridad, 70
Medicina japonesa, 70
Medicina preventiva, 3, 52-62, 140, 344
Meditación centrada en el "hueco de la garganta", 354
Meditación del Sol Interior: para el VIH / SIDA, *351*, 351-52; cintas de mantras, 350
Meditación en la respiración, 47-48
Meditación sentado: para la ansiedad y los ataques de pánico, 132-33, *133*
Meditación So Ham, 62; para la ansiedad y los ataques de pánico, 133
Meditación, XIII; para la ansiedad y los ataques de pánico, 132-33; conciencia respiratoria, 157; para pacientes con cáncer, 196, 201; precauciones, 89-90; cantos (*ver* cantos); para el síndrome del túnel carpiano, 213; comer como forma de meditación, 78, 445; para la fibromialgia, 275-76; diseños geométricos (yantra) 61; para las enfermedades cardíacas, 320; para el VIH / SIDA, 351, 351-52; para el síndrome del colon irritable, 391, 397; mejora de la función inmune, 28; mantras, 35, 61, 331, 390; cintas de mantras, 351; para la menopausia, 409, *409*; estudios del cáncer basados en la conciencia, 191; meditación consciente, 61, 126, 191, 397; meditación consciente para la diabetes, *261*, 261-62; mente del mono, 47; nadi shodhana (respiración alterna por la nariz), 55; neti kriya antes, 73; atención en un punto, 61; para el sobrepeso y la obesidad, 434; alivio del dolor, 38; abandono por falta de confianza, 133; beneficios fisiológicos, 61; samadhi (estado de completo éxtasis), 46-47; pruebas científicas de los beneficios del yoga, 191; espiritualidad, 6; Meditación Trascendental, 35, 38, 329, 375; transformación, 62; para perder peso, 446; en qué concentrarse, 197. *Ver también* ejercicios de meditación específicos
Meeks, Sara, 411
Mejora del humor, 3, 39, 403, 417. *Ver también* depresión
Melanoma, 191
Meneos: para la fibromialgia, 280-81, *281*
Menopausia, 3, 5, 401-13; acupuntura, 412; asanas, 405-09, 412; asanas para los sofocos, 405, 406-07; asanas que pueden causar sofocos, 410; sofocos como problema de los pitta del ayurveda, 410; hormonas bioidénticas, 403; técnicas de respiración, 408-09, 410; contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones, 410-11; dieta, 411-12; enfoque de Elise Miller, 404-09; enfermedades cardíacas, 403; remedios herbales, 412; enfoque holístico, 411-12; cómo funciona el yoga, 402-04; terapia de sustitución de hormonas, 402; pérdida de densidad ósea, 403; pérdida de masa muscular, 403; meditación, 409, *409*; información general, 402; medicamentos con receta para la fuerza ósea, 411; ejemplo de la vida real, 412-13; pruebas científicas de los beneficios del yoga, 24, 404; tabaco, 411; estrés, 403; complementos, 411
Menstruación: adaptación de asanas, *90*, 90-91; asanas que evitar, 90-91; resultados de un estudio del yoga para aliviar los problemas, 5; precauciones con el yoga, 90-91
Mente del mono, 47, 48, 124
Método Trager, 70, 303

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:17:12.

Michalsen, Andreas, 125
Miller, Elise Browning, 401, *401*; enfoque para la menopausia, 404-09, 412
Modelo Pancha Maya: síndrome de la fatiga crónica, 223-25; cinco capas de la Upanishads (koshas), 224
Mohan, A. G. e Indra, 98, 108
Monoaminooxidasa, 37
Monro, Robin, 4-5, 141, 258
Movimiento de cabeza horizontal: para pacientes con cáncer, 194, *194*
Movimiento de cabeza vertical: para pacientes con cáncer, *193*, 193-94
Movimientos de cuello: para las enfermedades cardíacas, 312, *312*
Movimientos de hombros: para las enfermedades cardíacas, 312-13, *313*
Moving Inward: The Journey to Meditation (Sovik), 121
Moving Toward Balance (Yee y Zolotow), 289
Moxibustión, 108
Muerte, cómo afrontarla con el yoga, 355-56
Muktananda, swami, 255

"Naad" (Sangeet Kaur), 350
Nadi shodhana. *Ver* respiración alterna por la nariz (nadi shodhana)
Nadis (canales a través de los cuales fluye el prana), 26; ida y pingala, 55
Nagaratha, R., 107, 158-59
Nagendra, H. R., 158-59
Namaste. *Ver* manos en postura de saludo respetuoso (namaste)
Naoi, Akira, 108
Náuseas. *Ver* cáncer
Nelson, Sonia, 94
Neti kriya, 72-74, *73*; antes de acostarse, 382; para la sinusitis, 73, 291
Niyamas (cumplimientos espirituales), 12, 19, 71

Ojos a los lados de la cabeza, 51-52, *51*
Ojos: diabetes y problemas de retina, 270; dolor de cabeza, 295-96, 304; vendaje en la cabeza, 296, *296*; hipertensión, 330, 331; VIH /SIDA, 391; contaminación interior, 73; respiración izquierda / derecha y presión intraocular, 55
Ola: para el asma, 161, *161*
Ornish, Dean, 101; bloqueo arterial, 309-10; estudio sobre la hipertensión, 329; Lifestyle Heart Trial, 305, 309-10, 323, 436; programa para el estilo de vida, 259, 323; programa para invertir enfermedades cardíacas, 187; estudios sobre el cáncer de próstata, 190; estudio sobre la pérdida de peso, 436
Osteoartritis. *Ver* artrosis y trastornos reumáticos
Osteoporosis: asanas, 411; medicamentos con receta, 411; riesgo de lesión, 411; pruebas científicas de los beneficios del yoga, 24; estrés, 44; asanas en las que se soporta peso y aumento de la densidad ósea, 34

Palkhivala, Aadil, 89, 103, 172, 325, *325*, 326; enfoque para la hipertensión, 330-36; categorías de hipertensión, 330; postura del perro mirando hacia abajo, 405; savasana, 336
Pancreatitis, 24, 37
Parálisis cerebral, 6
Pranayama (técnica de respiración), VIII, XIII, 8, 15-16; para la ansiedad y los ataques de pánico, 125-26, *127*; para el asma, 160-63; conciencia y seguridad, 89-90; para equilibrar el sistema nervioso, 55; antes de comenzar el día, 113-14; para pacientes con cáncer, 196-98; precauciones, 89, 159; para el síndrome de la fatiga crónica, 221-22, 228, 29, 231-32; contraindicadas para las enfermedades cardíacas, 320-21; contraindicadas para la hipertensión, 338-39; contraindicadas para el VIH / SIDA, 354; definición en el *Yoga Sutras* de Patanjali, 15-16; para la depresión, 251-52; para la diabetes, 260-61; respiración diafragmática, 49-50; durante la vida cotidiana, 113-14; guiada por un profesor con experiencia, 90; para el dolor de cabeza, 301; para las enfermedades cardíacas, 318-19; para la hipertensión, 328, 338-39; para el síndrome del colon irritable, 392; para mejorar el funcionamiento cardiovascular, 308; para la esterilidad, 363-64; para el insomnio, 374, 380; para la menopausia, 408-09, 410; para la esclerosis múltiple, 417, 426; neti kriya antes, 73; Terapia del yoga del fénix que renace, 391; durante el embarazo, 92; para reducir el estrés, 48. *Ver también* bhramari; respiración kapalabhati; ejercicio de respiración ujjayi
Parkinson, 96
Parpadeo: respiración izquierda / derecha, 55
Patanjali, 367; esfuerzo y facilidad de equilibrio, 84, 419; el pensamiento opuesto, 124, 245; ocho ramas del yoga, 12, 45, 96; cinco yamas y cinco niyamas del yoga, 12, 71, 83; kriya yoga, 19, *115*, 115-16; niveles de samadhi, 46-47; práctica regular del yoga, 19; ver con claridad, 115-16; "el hueco de la garganta", meditación, 354

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:17:12.

Patel, Chandra, 328
Pattabhi Jois, K., 1, 96, 97, 98, 431
Paul, Ken, 153, 159-63, 167-68
Pérdida de peso, 3; para el asma, 166; evitar el sobreesfuerzo, 442; perspectiva ayurvédica, 433; beneficios del yoga, 35, 308; consecuencias de la dieta, 433, diabetes, VIII; dieta, 444; enfermedades cardíacas, 308; ayuda para la artrosis y los trastornos reumáticos, 150; para la hipertensión, 339; enfoque holístico, 444; para bajar la presión sanguínea, 37; meditación y cantos, 445; enfoque de Richard Freeman, 436-43; entrenamiento de la fuerza, 444; cirugía, 444; enfoque del yoga, 21, 235. *Ver también* sobrepeso y obesidad
Phoenix Rising Yoga Therapy (Lee), 387
Pies: yoga y mejora de la función, 33
Pino: contraindicado para el síndrome del túnel carpiano, 214; contraindicado para la esclerosis múltiple, 427
Pinza (janu sirsasana): para la esterilidad, 365
Platón, 65
Posición de embestida: saltos, 437; para perder peso, 437, *437*
Postura con las piernas apoyadas en la pared (viparita karani), 57, *57*; para el asma, 163; ciclo, 58-60, *58-60*; para el dolor de cabeza, 297, *297*; para el VIH / SIDA, 352; para la esterilidad, 365; para la esclerosis múltiple, 426; para pasear por la noche, 381; con vendas, 58; estudio con supervivientes al cáncer, 190; con apoyo para la ansiedad y los ataques de pánico, *130*, 130; con apoyo para el insomnio, *379*, 379-80
Postura con los brazos por encima de la cabeza (urdhva hastasana), 20, *20*; para la depresión, 251; para el síndrome del colon irritable, 392
Postura de cabeza de vaca (gomukhasana): para la hipertensión, 332
Postura de la cobra (bhujangasana): para la diabetes, 263, *263*; para las enfermedades cardíacas, 315, *315*; para el síndrome del colon irritable, 395, *395*; modificada para el síndrome del túnel carpiano, *214*, 215; posición del cuello, 292, *292*; variaciones para el dolor de espalda, 178-79, *178-79*
Postura de la guirnalda (malasana): contraindicada para la artrosis, 148
Postura de la langosta (salabhasana): para la diabetes, *263*, 263-264; para el síndrome del colon irritable, 395, *395*
Postura de la mecedora: para la ansiedad y los ataques de pánico, 130, *131*
Postura de la media langosta (salabhasana): para las enfermedades cardíacas, 315, *315*
Postura de la media luna (ardha chandrasana): para la depresión, 244-45, *245*; para el síndrome del colon irritable, 393, *394*
Postura de la montaña (tadasana): para el síndrome de la fatiga crónica, *225*, 225-26; para el síndrome del túnel carpiano, 208, *208*; para la depresión, 251; ejercicio de los ojos a los lados de la cara, 51-52, *52*; amplitud de la postura para la seguridad, *88*, 88-89
Postura de la paloma (eka pada rajakapotasana): para la esterilidad, 365
Postura de la pinza (janu sirsasana): contraindicada para el dolor de espalda, 183, *183*; para el insomnio, 381, *381*
Postura de la pinza lateral (janu sirsasana): para el dolor de cabeza, 299-300, *300*
Postura de la silla (utkatasana): contraindicada para la artrosis, 148, *149*
Postura de los vientos con las piernas elevadas (apanasana hasta supta padangusthasana modificada): para el síndrome de la fatiga crónica, 231, *231*
Postura de los vientos: contraindicada para la osteoporosis, 411; para las enfermedades cardíacas, 314, *314*; para la hipertensión, 332
Postura de pie equilibrada (samasthiti): para el síndrome de la fatiga crónica, *225*, 225-26
Postura del águila (garudasana): para la hipertensión, 332
Postura del ángulo lateral (utthita parsvakonasana): para la hipertensión, 333, *333*
Postura del ángulo lateral extendido (utthita parsvakonasana): para la diabetes, *265*, 265-66; para la esterilidad, 365; con apoyo, para la esclerosis múltiple, 422, *422*; para perder peso, 440, *440*
Postura del ángulo lateral invertido (parivrtta parsvakonasana), con una silla para la esclerosis múltiple, 424, *424*
Postura del arado (halasana), *82*; precauciones con el síndrome del desfiladero torácico, 82; para la depresión, 251, *251*; para el VIH / SIDA, 348, *348*, 349; con apoyo, 443
Postura del árbol (vrksasana), 28, *28*; para la ansiedad y los ataques de pánico, 132, *132*; evitar caídas, 89; contraindicada para la artrosis, 148, *149*; para la diabetes, 264, *264*; modificada para el sobrepeso y la obesidad, 442; con una pared por seguridad, *88*, 89
Postura del arco (dhanurasana): para perder peso, 437
Postura del arco (pincha mayurasana): para la menopausia, 409, *409*
Postura del barco (navasana): contraindicada para el dolor de espalda, 183; contraindicada para los sofocos, 410
Postura del bastón (dandasana): contraindicada para el dolor de espalda, 183; para el síndrome del túnel carpiano, *213*, 213; para la hipertensión, 332
Postura del bastón invertida con apoyo (viparita dandasana): para la depresión, 247-48, *248*; sobre el asiento de una silla para la depresión, 248, *248*

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:17:12.

Postura del bastón sobre cuatro miembros (chaturanga dandasana): contraindicada para el síndrome del túnel carpiano, 214; modificada para el síndrome del túnel carpiano, *214*, 215; para perder peso, 439, *439*
Postura del cadáver. *Ver* savasana
Postura del camello (ustrasana): para perder peso, 437
Postura del camello con apoyo (ustrasana): para la depresión, 247, *247*
Postura del delfín: para el síndrome del túnel carpiano, *214*, 215
Postura del guerrero I (virabhadrasana I): para el dolor de espalda, *180*, 180-81; para el síndrome de la fatiga crónica, *227*-*28*, 227-28; para la diabetes, 265, *265*; para las enfermedades cardíacas, *320*, 321; con una silla para la esclerosis múltiple, 423, *423*
Postura del guerrero II (virabhadrasana II): para la artrosis y los trastornos reumáticos, 144, *144*; para la hipertensión, 334, *334*; para aumentar la densidad ósea, 34, *34*; con apoyo para la esclerosis múltiple, 421, *421*
Postura del loto (padmasana): contraindicada para el dolor de espalda, 183; ajustes manuales, 87
Postura del medio arado (ardha halasana): para el dolor de
cabeza, 298-99, *299*; para la menopausia (sofocos), 406-07, 407; con apoyo para el VIH / SIDA, 352
Postura del medio loto (ardha padmasana): para el VIH / SIDA, 346, *347*, 347
Postura del molino: para la fibromialgia, 281, *281*
Postura del niño: para el dolor de espalda, 181; contraindicada para la osteoporosis, 411, *411*; para el VIH / SIDA, 350, *350*, 352; para el insomnio, 381; para perder peso, respirando, 442
Postura del perro mirando hacia abajo (adho mukha svanasana): para crear tapas, 20-21, *21*; contraindicada para la hipertensión, 340; para la depresión, 249, *249*; con la cabeza vendada para la hipertensión, 337; para el aumento de la densidad ósea, 34; para la esterilidad, 365; para la menopausia, 409; modificaciones para el linfoedema, 199, *199*; modificada para el síndrome del túnel carpiano, *214*, 215; sustitución para la hipertensión, 338; sustituciones, 438; para perder peso, 438, *438*
Postura del perro mirando hacia abajo con apoyo (adho mukha svanasana), 58, *58*; para la depresión, 244, *244*; para el VIH / SIDA, 352; para el insomnio, 377-78, *378*; para la menopausia, 405, *405*
Postura del perro mirando hacia arriba: adaptación para el síndrome del túnel carpiano, 17, contraindicada para el síndrome del túnel carpiano, 214; para la menopausia, 409
Postura del pez (matsyasana): para las enfermedades cardíacas, 317, *317*
Postura del puente (setu bandha sarvangasana): para la diabetes, 266, *266*; para las enfermedades cardíacas, 322
Postura del puente con apoyo (setu bandha sarvangasana), 58, *59*; para el asma, 165, *165*; para el síndrome de la fatiga crónica, 232, *232*; para la depresión, 250, *250*; para el VIH / SIDA, 352; para la esterilidad, 367, *367*; para la menopausia, 407-08, *407*-*08*; durante la menstruación, 90, *90*
Postura del rayo (vajrasana): para el síndrome de la fatiga crónica, *230*, 230
Postura del rayo (vajrasana): para el VIH / SIDA, 346, *347*, 347
Postura del sabio Marichi (marichyasana): para la diabetes, 266, *266*
Postura del sabio Marichi (marichyasana I): para la hipertensión, 335-36, *336*; para la esterilidad, 365
Postura del sabio Marichi (marichyasana III): para la esterilidad, 365
Postura del sabio Vasistha (vasisthasana): contraindicada para
el síndrome del túnel carpiano, 214
Postura del señor de los peces (ardha matsyendrasana): para la esterilidad, 365
Postura del triángulo (trikonasana): para la artrosis y los trastornos reumáticos, 144-45, *145*; para el dolor de espalda, 180, *180*; para la diabetes, 264, *265*, consejos de Garfinkel, Marian, 145-46; para la hipertensión, *332*, 332-33; apoyado en la pared con una silla para la esclerosis múltiple, 423, *423*; con bloques, 180
Postura del triángulo invertido (parivrtta trikonasana): para el dolor de espalda, 181, *181*; para el síndrome de la fatiga crónica, 229, 229-30; uso de bloques, 181
Postura del zapatero (baddha konasana): en una silla para la esclerosis múltiple, 420-21, *420*-*21*; para la hipertensión, 332; para la esterilidad, 365; para la menopausia, 412
Postura del zapatero con apoyo (supta baddha konasana): para el asma, 165, *165*; para el dolor de cabeza, 297-98, 298; para las enfermedades cardíacas, 322; para el síndrome del colon irritable, 396; para la esterilidad, 367, *367*; para la esclerosis múltiple, 426; sobre una mesa para la artrosis y los trastornos reumáticos, 142, *142*
Postura del zapatero en decúbito supino (supta baddha konasana), 58, *58*
Postura del zapatero en decúbito supino (supta svastikasana): para la depresión, 243, *243*. *Ver también* postura del zapatero con apoyo (supta baddha konasana)
Postura en decúbito supino con las piernas cruzadas (supta svastikasana), 58, *58*
Postura sobre la cabeza (sirsasana), *82*; evitar caídas, 88-89; precauciones, 247; precauciones con el síndrome del desfiladero torácico, 82; contraindicada para el síndrome de la fatiga crónica, 233; contraindicada para la hipertensión, 338; contraindicada para la esterilidad, 367-68; contraindicada para la osteoporosis, 409; para la depresión, 246, *246*-*47*; para el dolor de cabeza, 301; para el insomnio, 374, 378, *378*; "reina de las asanas", 82; modificada para la menopausia, 409; con

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:17:12.

apoyo para el VIH / SIDA, 352
Postura sobre la cabeza con apoyo (sirsasana): para el VIH / SIDA, 352
Postura sobre los hombros (salamba sarvangasana), *82*; para el asma, 160, 163; precauciones con el síndrome del desfiladero torácico, 82; para el dolor de cabeza, 301; para la esterilidad, 365; para el insomnio, 378; modificada para pacientes con cáncer, 195-96, *196*; modificada para el sobrepeso y la obesidad, 443, *443*; con apoyo para la ansiedad y los ataques de pánico, 130-31, *131*
Postura sobre los hombros con apoyo (salamba sarvangasana). *Ver* Postura sobre los hombros con una silla (salamba sarvangasana)
Postura sobre los hombros con silla (salamba sarvangasana):
para el estreñimiento, 396; contraindicada para el síndrome de la fatiga crónica, 233; para la depresión, *249*, 249-50; para el dolor de cabeza, 398, *398*; para el VIH / SIDA, 352; para el insomnio, 378-79, *379*; modificada para las enfermedades cardíacas, *316*, 316-17
Postura sobre los hombros sin apoyo (niralamba sarvangasana): para la menopausia, 406, *406*
Postura, 8; artrosis y trastornos reumáticos, 139-40; dolor de espalda, 29, 170, 172-74, *173*; problemas de la función intestinal, 38; respiración, 123, 154-56; síndrome del túnel carpiano, 205; desviación en forma de C, 205, *206*; depresión, 240; ejercicio con cinta de yoga, 30, *30*-*31*; buena, 29; dolor de cabeza, 303; mejora, XII; forma incorrecta de sentarse, 206; cifosis (curva excesiva), *29*, 29-30, 226; esclerosis múltiple, 417; chaqueta de cuerda para evitar la curvatura, 31, *31*, 217, *217*; yoga y beneficios saludables, 28, 30
Power yoga, XI, 98, 203, 273, 433; contraindicado para el asma, 165; riesgo de lesión, 98
Prabhakar, S., 295
Práctica del yoga, 111-18; beneficios acumulados, 40; ropa, 113; pies descalzos, 113; establecimiento de una práctica personal, 111; después de una operación, 149; frecuencia, 22, 79; ajustes y asistencia con técnicas manuales, 16; escribir un diario, 117; kriya yoga (yoga de la acción) aplicado, *115*, 115-16; para toda la vida o para tratar síntomas, 116-17; medicación para el dolor, 150; apoyos para comenzar, *112*, 112-13; posturas rápidas para ciertos momentos, 114, *114*; resistencia y ver con claridad, 115; seguridad, 81-92 (*ver también* seguridad); temperatura, 113; cuándo practicar, 113-14; dónde practicar en casa, 114-15 Prana (fuerza vital), 26; apana (fuerza hacia abajo), 301-02; en los alimentos, 76
Pranayama sentado: para el síndrome de la fatiga crónica, 231, *231*
Pratyahara (retracción de los sentidos), 15; para aliviar el
dolor de cabeza, 293; desconexión de los fenómenos externos, 51; ejercicio de respiración ujjayi, 15-16; vendaje para la cabeza, 337
Priddy, Connie, 401-02, 404, 405, 412-13
Problemas de tiroides: ansiedad y ataques de pánico, 134
Problemas en la rodilla: artrosis y trastornos reumáticos, 140; ashtanga / power yoga, 98; mala alineación, 139 (*ver también* artrosis y problemas reumáticos); no cruzar las piernas al sentarse, 144; ejemplo de la vida real, 137-38, 139, 141-46, 152; pruebas científicas de los beneficios del yoga, 140-41.
Profesores de yoga, 41-42; comunicar el estado de salud y la medicación, 83; anusara yoga, 96, 100-01, 357; ashtanga yoga, 98, 431; bikram yoga, 98-99; diagnóstico de la enfermedad y precauciones, 105; experiencia necesaria, 105; flexibilidad, 105-06; en gimnasios, 102, 104; cómo encontrar un profesor o un terapeuta, 103-06; yoga integral, 101-02, 187, 401; yoga de Iyengar, 38, 41 51, 84, 93, 94, 97, 103, 106, 203, 205, 217, 237, 255, 284, 371, 401, 415; kripalu yoga, 99-100, 158, 198, 207; kundalini yoga, 101, 341-42; motivación, 106; naturaleza de las prácticas, 106; Terapia del yoga del fénix que renace, 100, 387; pranayamas, 89-90; sesiones privadas, 104; purna yoga, 103; reputación, 105; seis cosas que buscar, 104-06; tantra, 15, 68, 78, 102, 121, 122, 126-33; formación y certificación, 97, 104-05, 187, 427; viniyoga, VIII, 96, 97-98, 165, 382, 452; qué esperar de la primera sesión, 106-07; sin filiación, 103
Programa de Ayuda contra el Cáncer Commonweal, 187, 305
Propiocepción: técnicas manuales y mejora, 70 (*ver también* conciencia); reconocimiento de "la chispa que antecede a la llama", 34; yoga y mejora, 33-34, 174-75
Psicoterapia: para la ansiedad y los ataques de pánico, 134; para la artrosis y los trastornos reumáticos, 150; para pacientes con cáncer, 200; para el síndrome de la fatiga crónica, 221; para la depresión, 200, 252; para la fibromialgia, 285; para el VIH / SIDA, 353; para pacientes con VIH / SIDA, 68; insomnio, 383; escribir un diario, 157; yoga kripalu, 99-100
Psoriasis, 28, 122, 138
Purna yoga, 103

Quiropráctica, 203; dolor de espalda, 170, 174, 185; para la fibromialgia, 286

Rabago, David, 73
Ram Das, 341
Rama, swami, 23-25, 34, 69, 121
Ramana Maharshi, 21
Randolph, Patrick, 276

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:17:12.

Ranganathan, Vinoth, 38
Rao, Raghavendra, 191
Recovery Yoga (Dworkis), 273
Recuperación postoperatoria, 18, 24
Reducción del estrés, 3, 7, 35, 43-63; asanas, 7-8, 51-60;
respiración, 47-50, 55; control del estrés conductual cognitivo (CBSM), 344; ejercicios, 52-54, *52-54*; ejercicios con las cejas, 10-11, *10-11*; dolor de cabeza, 292-93; para el síndrome del colon irritable, 391; para la esterilidad, 359-60; para el insomnio, 375; respiración izquierda /derecha, 55; tiempo para la relajación, 62-63; meditación, 35, 46, 47, 62; para la menopausia, 403; basada en la conciencia, 126, 141, 174, 191, 242, 277, 295; samskaras, 45; samadhi (estado de éxtasis), 46-47; "respuesta a la relajación", 35, 56, 375, 390; vacaciones, 62-63; yoga y liberación del agarre muscular inconsciente, 38, 40, 240; yoga nidra, 60-61; efectividad del yoga, 221-22, 328
Reflexología, 70
Reiki, 70, 200, 353
Relaciones curativas: viniyoga, 97-98; yoga, 39
Relajación guiada (sonrisa), 46; como práctica tántrica, 102
Relax and Renew: Restful Yoga for Stressful Times (Lasater), 169
Reposo sentado: para el síndrome de la fatiga crónica, 228, *228*
Respiración 1:1: para el asma, 162-63
Respiración 1:2: para el asma, 162
Respiración abdominal: para la esterilidad, 363-64
Respiración abdominal: para la reducción del estrés, 50
Respiración alterna por la nariz (nadi shodhana): para equilibrar el sistema nervioso, 55; para los pacientes con cáncer, 198; para la diabetes, 260-61, *261*; para las enfermedades cardíacas, 309, *319*, 319-20
Respiración con los labios fruncidos: para el asma, 162, *162*
Respiración con movimiento de brazos: para el síndrome del colon irritable, 392, *392*
Respiración con saco de arena: para la ansiedad y los ataques de pánico, 126-27, *127*
Respiración consciente (Hendricks), 153
Respiración del cocodrilo: para la ansiedad y los ataques de pánico, *127*, 127-28
Respiración en tres partes (dheerga svasam): para las enfermedades cardíacas, 318-19, *319*
Respiración kapalabhati, 92, 99; después de la neti kriya, 73; para el asma, 164; contraindicada para los pacientes con cáncer, 199; contraindicada para las enfermedades cardíacas, 320; contraindicada para la hipertensión, 339; contraindicada para el insomnio, 382; para la diabetes, 260
Respiración ujjayi, 15-16; ashtanga yoga, 98, 437; para principiantes, 77; contar las respiraciones para el insomnio, 380; contraindicada para el asma, 165; para la depresión, 252; para la hipertensión, 331, 338; para el VIH / SIDA, 354; para la menopausia, 408, *408*; para la esclerosis múltiple, 426; espiración normal para el insomnio, 380; como práctica segura, 89
Respiración viloma: para la depresión, 252
Respiración: respiración abdominal, 123; ansiedad o ataques de pánico, 123-24, 125, 135; apana y alivio del dolor de cabeza, 301-02; asma y respiración disfuncional, 154-57; respiración "consciente" y angina, 309; dolor de espalda, 174; contener la respiración, 155, 156; análisis de la respiración, 50; síndrome del túnel carpiano, 206; cantos y aumento de la duración de la espiración, 36; respiración pectoral, 123, 155, 363; técnica de la respiración completa para la insuficiencia cardíaca congestiva, 32, 309; respiración diafragmática, 49-50; fibromialgia, 277-78, 283; enfermedad cardíaca, 309; respiración izquierda / derecha, 55; respiración por la boca, 155, 156, 157, 167-68; la boca y la nariz, 32; congestión nasal, qué hacer, 124; respiración óptima, 124; respiración superficial, 155, 156, 157; mala postura, 123; prácticas, relación 1:2 de la espiración respecto a la inspiración, 128, 162; al revés o paradójica, 49, 50, 155, 156; efectos del estrés, 45; svadhyaya (estudio de uno mismo), 157; yoga y beneficios saludables, 31, 32, 159-64. *Ver también* asma; pranayama (técnica de respiración)
Retraso mental, 24
Ritmo cardíaco: respiración izquierda / derecha, 55; meditación y reducción, 61; variabilidad, 36; cantos y mejora, 36
Rolfing, 70, 216
Ronquidos: respiración por la boca, 32
Rotación con balanceo: para el síndrome del colon irritable, 392-93, *393*
Rotación con las piernas cruzadas (parsvasukhasana): para la ansiedad y los ataques de pánico, 128-29, *129*
Rotación con las piernas cruzadas (sukasana): para la esterilidad, 365
Rotación con silla, 114, *114*
Rotación del lagarto (jathara parivartanasana): para la fibromialgia, 283, *283*
Rotación del lagarto (jathara parivartasana): para la diabetes, 267, *267*
Rotación en decúbito supino (jathara parivrtta): para el síndrome de la fatiga crónica, 230, *230*
Rotación sentado (bharadvajasana I): para la hipertensión, 335, *335*; con una silla para la esclerosis múltiple, 424, *424*
Rotación sentado (parsva virasana): para la hipertensión, 332

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:17:12.

Rotación sentado: para la diabetes, *266*, 266-67
Rotación: consejos, 441; para perder peso, 441, *441*. *Ver también rotaciones específicas*
Rotación circular plena de hombros: para los pacientes con cáncer, 195, *195*

Sada Sat Kaur, 352
Sagan, Carl, 26
Saludos al Sol: adaptación para el síndrome del túnel carpiano, 17, *17*; contraindicados para los sofocos, 410; contraindicados para el insomnio, 384; para la depresión, 252; modificados para pacientes con cáncer, 198; modificados para la diabetes, 262-63, *262*-*63*; modificados para la fibromialgia, 282-83; en el power yoga y estilos relacionados, 98; para perder peso, 437, 439, 441
Samadhi (estado de éxtasis), 16, 47
Samskaras, 18-19; ansiedad, 125; desarrollo de la salud, 114, 116-17, 125; comer demasiado rápido, 390; insomnio, 374, 377; mente del mono, 47; sobrepeso y obesidad, 434; mala postura, 139; reducción de las intrusiones mentales, 45; repeticiones como clave, 22
Sangha (comunidad), 16; pacientes con cáncer, 189; síndrome de la fatiga crónica, 223, 232; fibromialgia, 276; para la menopausia, 412; fe religiosa, 68; profesores de yoga, estudios y apoyo social para curarse, 39
Sangre: cortisol y azúcar en sangre, 44; respiración izquierda / derecha y azúcar en sangre, 55; estrés y coágulos, 37, 44; posturas de giro ("retroceso y remojo"), 32; yoga y mejora del retorno venoso, 33; yoga y disminución de los niveles de azúcar en sangre, 37; yoga y disminución de la hemoglobina A1c, 37, 259; yoga y aumento del pH, 32; yoga y dilución de la sangre, 37; práctica del yoga y oxigenación, 32, 403
Sankalpa (intención), 116
Sarno, John, 172
"Sat Nam Wahe Guru" (Singh Kaur), 351
Satchidananda, swami, 101, 187, 197, 198, 305, 309, 401
Savasana (postura del cadáver), 52-54, *52*-*54*, 56 alternativa, sentado, 228, *228*; para la ansiedad y los ataques de pánico, 132, *132*, 135; asthanga yoga, 437; para el dolor de espalda, 182, *182*, *183*; exploración del cuerpo, *314*, 314-15; temperatura corporal, 54, 113-14; para el síndrome de la fatiga crónica, 228, *228*, 231, *231*; abandono de una postura, 54, *54*; para la depresión, 241; movimiento de codos para la fibromialgia, 278, *278*; flujo de emociones, 89; imaginería guiada para las enfermedades cardíacas, 318; movimientos de manos y codos para la fibromialgia, 279, *279*; para el dolor de cabeza, 292; para las enfermedades cardíacas, *314*, 314-15, 318, 322; para la hipertensión, 328-29, 336, *336*; para el VIH / SIDA, 350-51, *351*, 352; para la menopausia, 409, *409*; modificada para la insuficiencia cardíaca congestiva, 321, *321*; modificada para la diabetes, 267, *267*; posición de la cabeza, 53, *53*; embarazo, 53; adaptación en el embarazo, 92, *92*; con respiración relajada (para el asma), *160*, 160-61; respiración con saco de arena, 126-27, *127*; movimientos de hombros para la fibromialgia, 280, *280*; para reducir el estrés, 8; estudio sobre supervivientes al cáncer, 190; con apoyo, 56, *56*; con apoyo para la artrosis y los trastornos reumáticos, 147, *148*; con apoyo para la depresión, *250*, 250-51; con apoyo para la fibromialgia, 278, *278*, 282; con apoyo para las enfermedades cardíacas, 322; con apoyo para la esclerosis múltiple, *425*, 425-26; posición de la lengua, 54; para perder peso, con descansos, 441; yoga nidra, 60-61
Scaravelli, Vanda, 79, 255, 263
Seguridad, 81-92; comunica a tu profesor de yoga tu estado de salud y tu medicación, 83; asanas, 82-88; evitar caídas, 88-89, 270; equilibrar el esfuerzo (sthira) con comodidad (sukha), 84; posturas de equilibrio, quién debe evitarlas, 89, 270; respiración para indicar un sobreesfuerzo, 84; contraindicaciones, 83-84; deshidratación, 87; no hacer daño (ahimsa), 83-92; flexibilidad y riesgo de lesiones, 86; dolor bueno y dolor malo, 85-86; ajustes manuales, 87; ambiente cálido y húmedo, 87-88; riesgos de lesión, 83, 85, 270; articulaciones, 84; medicación, cambio de dosis, 83; meditación, 89-90; osteoporosis, 411; jugar con ventaja, 85; power yoga, estilos relajados y riesgo de lesiones, 98; pranayamas (técnicas de respiración), 89-90; signos de sobreesfuerzo, 84; prueba de estrés antes de comenzar una forma de yoga enérgica, 88, 320; transiciones para entrar y salir de las posturas, riesgo de lesiones, 86; esforzarse mucho, 84-85; clase de yoga, 86; yoga durante y después del embarazo, 91-92; yoga durante la menstruación, *90*, 90-91
Sensibilidad barorreceptora, 36
Servicio desinteresado (karma yoga). *Ver* karma yoga
Shetty, Anand, 435
Shiatsu, 70, 108, 216-17, 303 Shivananda, swami, 75
Shridar, D. K., 108
Síndrome de abstinencia: pruebas científicas de los beneficios del yoga, 24
Síndrome de Down, 6
Síndrome de la fatiga crónica, XII, 219-36, 274; bikram / hot yoga, 98-99; contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones, 233; depresión, 220-21; enfoque de Gary Kraftsow, 223-33; enfoque holístico, 234-35; cómo funciona el yoga, 221-23; insomnio, VIII, 222; meditación, 222; información general, 220-21; modelo Pancha Maya, 223-25; hipotensión postural, 233; pranayamas (técnicas de respiración), 221-22; actividades alegres, 225; ejemplo de la vida real, 219-20, 225-33,

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:17:12.

235-36; pruebas científicas de los beneficios del yoga, 223; vida social, 223, 232; estrés, 221-22
Síndrome de las piernas inquietas, 274, 372
Síndrome del desfiladero torácico, 81-82; asanas que evitar, 82, *82*; recomendaciones según la experiencia del autor, 107-09
Síndrome del colon irritable, 274, 387-400; medicación contra la diarrea, 399; ansiedad, 388; contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones, 398; dieta, 398-99; ejercicio, 389; alergias alimentarias, 389; enfoque holístico, 398-99; cómo se come, 389-90; cómo funciona el yoga, 388-90; diario, 389; cosas cotidianas, 389; meditación, 391, 397; enfoque de Michael Lee, 391-97; información general, 388; ejemplo de la vida real, 388, 389, 399-400; pruebas científicas de los beneficios del yoga, 24, 390-91; estrés, 38, 389; complementos, 398-99; svadhyaya (estudio de uno mismo), 389
Síndrome del túnel carpiano, 81, 203-17, *204*; tratamientos médicos alternativos, 216; contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones, 214-15; diabetes, 205; ejercicios de Eleanor Williams, 217; emociones, 204, 207; estudio de Garfinkel, 17, 207-08; enfoque holístico, 215-16; cómo puede ayudar el yoga, 205-07; hipotiroidismo, 205; el yoga de Iyengar, 96-97, 137; medicación, 215; relajación muscular, 11; información general, 204-05; alivio del dolor, 38; postura, 29, 205, *206*; ejemplo de la vida real, 203-04, 208-14; pruebas científicas de los beneficios del yoga, 24, 137; cirugía, 216; enfoque de Tom Alden, 208-14; calentamiento y estiramientos, 215; flexión de muñeca, 211-12, *212-13*; apoyos para la muñeca del teclado y el ratón, 207
Síndrome del piramidal, 203
Síndrome pospolio, 24
Singh, Kaur, 351
Singh, Virendra, 158
Sinusitis, 3; bhramari, 291; cantos para aliviar, 291; neti kriya, 73, 291
Sistema cardiovascular, 3, 4, 34-35, 309. *Ver también* enfermedades cardíacas
Sistema linfático: aumento de la circulación linfática y yoga, 33, 344; kundalini yoga, 101; drenaje linfático, 9; kriya para hacer "masajes para el sistema linfático", 345-50
Sistema nervioso: sistema nervioso autónomo, 35-36, 172, 388; dolor de espalda, 172; sensibilidad barorreceptora, 36; respiración para conseguir la relajación, 49; calma, 4, 31, 35, 36; diabetes, 257-58; función digestiva, 388; ejercicios con las cejas, 10-11, *10-11*; respuesta de "luchar o correr", 35, 43; variabilidad del ritmo cardíaco, 36; hipertensión, 330; insomnio, 373-74; respiración izquierda / derecha, 55; nadi shodhana (respiración alterna por la nariz) y equilibrio, 55; lugar de trabajo ruidoso y estimulación de la respuesta al estrés, 50-51; sistema nervioso parasimpático, 35, 36, 43, 49, 172, 373, 388; pranayama (técnica respiratoria), 89-90; sistema nervioso simpático, 27, 35, 43, 48, 54, 101, 275, 373; estrés, 389; respuesta al estrés y fibromialgia, 275; respuesta al estrés e hipertensión, 37; "respuesta de relajación", 35, 56, 390; yoga y mejora de la función, 35-36; yoga nidra para la relajación, 60-61
Sithali: contraindicado para el asma, 165; para la menopausia, 410, *410*
Sivananda yoga, 101
Sivananda, swami, 42, 43, 101
Small, Eric, *415*, 415-16; enfoque para la esclerosis múltiple, 416, 419-26, 429; importancia de la respiración, 420; estudio científico sobre la esclerosis múltiple, 418; uso de peso con la esclerosis múltiple, 426
Sobel, Dava, 174
Sobrepeso y obesidad, 431-46; cuerpo en forma de manzana, 433; asanas que evitar y modificaciones, 443, *443*; conciencia, 436; imagen del cuerpo y de uno mismo, 436; y estrés en niños, 44; contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones, 442-43; cortisol y grasa abdominal, 44, 308, 433; cortisol y comilonas, 44; dieta, 433; alimentación y ejercicio diario, 435; riesgos para la salud, 432; cómo funciona el yoga, 433-35; esterilidad, 468; riesgos de lesión, 442-43, meditación, 434; información general, 432-33; ejemplo de la vida real, 431-32, 436-37, 444-46; enfoque de Richard Freeman, 436-43; samskaras, 434; pruebas científicas de los beneficios del yoga, 435-36; ver con claridad, 434; estrés, 433-34; comer a causa del estrés, 44, 433; dieta vegetariana y disminución de riesgos, 76; resultados de un estudio del yoga, 5
Sovik, Mary Gail, 121
Sovik, Rolf, 102, 121, *121*, 126; enfoque para la ansiedad y los ataques de pánico, 122, 126, 126-35; "respiración en un punto tenso", 129
Stryker, Rod, 15, 46, 47, 61, 102
Sueño: para la diabetes, 268; trastornos (*ver* insomnio); fibromialgia y apnea, 285; para las enfermedades cardíacas, 323; para el VIH / SIDA, 352; respiración por la boca y apnea, 32; sobrepeso y obesidad y apnea, 432; ayuda para dormir (*ver* insomnio)
Suplementos nutricionales: 5-HTP, 253; antioxidantes, 77; para la ansiedad, 134; para la artrosis y los trastornos reumáticos, 151; calcio, 77, 411; para el síndrome de la fatiga crónica, 235; cromo, 269; coenzima Q10, 235, 269, 323, 353; con varias formas de la misma vitamina, 77; para el síndrome del túnel carpiano, 216; para la depresión, 253, 285; para la diabetes, 269; enzimas digestivas, 399; glucosamina y condroitina, 151; para el dolor de cabeza, 303; para las enfermedades cardíacas, 322-23; para el VIH / SIDA, 353; para el síndrome del colon irritable, 398-99; magnesio, 134, 269, 411; para la menopausia, 411-12; para la esclerosis múltiple, 428; msm, 151; multivitamínicos, 76, 353; niacina, 323; ácidos grasos omega-3, 77, 134, 235, 253, 303, 322, 428; SAM, 151, 253, 285; vitamina B, 134, 253, 323; vitamina B6, 216; vitamina D, 77, 151, 411; vitamina E, 412

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:17:12.

Svadhyaya (estudio de uno mismo), 19, 21, 115, 117; pacientes con cáncer, 189; para hacer asanas correctamente, 85-86; para la depresión, 240; alimentación y ejercicio diario, 433-34; para el dolor de cabeza, 293; para la hipertensión, 328; para el síndrome del colon irritable, 389; escribir un diario, 69-70; para la esclerosis múltiple, 429; de la respiración, 157
Svaroopa yoga, 103
Svatmarama, 3

Tadasana. *Ver* postura de la montaña (tadasana)
Talleres de yoga, 107
Talukdar, B., 158
Tantra, 68, 102; antiguos, 68-69; para la ansiedad y los ataques de pánico, 121-136; hierbas ayurvédicas y consejos alimentarios, 102; ejercicios de purificación (kriyas), 102; Instituto Himalayo, 102, 121. *Ver también* Sovik, Rolf; Stryker, Rod
Tapas (disciplina), 42, 115, 117, 418; conciencia, 24; con las asanas, 20-21, *20*-*21*; la mente, 21; dar un paso, 116
Taylor, Michael, 391
Técnicas manuales: para el dolor de espalda, 185; para el síndrome del túnel carpiano, 232-33, *233*, 216; para el dolor de cabeza, 303; para el VIH /SIDA, 353; para la esclerosis múltiple, 428; medicina occidental, 70; tipos, 70-71, 107-109
Telles, Shirley, 376
Terapia con masajes, 70, 200; para la fibromialgia, 286; para el dolor de cabeza, 303; para la esclerosis múltiple, 428
Terapia craneosacra, 70, 94, 108
Terapia del yoga del fénix que renace, 100, 387; técnicas de respiración, 391; terapia para el síndrome del colon irritable, 387, 391-92
Terapia estructural de yoga, 103
Terapia integradora de yoga, 103
The Healing Path of Yoga (Devi), 305
The Secret Power of Yoga (Devi), 305
Thom, Camilla, 326
Thornton, Flora, 415
Thorson, Kristin, 275, 284
Tigunait, Pandit Fajmani, 354
Tobillo, movimientos: para enfermedades cardíacas, 313, *314*
Transformación, 18-19, 102; kriya yoga, *115*, 115-16
Trastorno obsesivo compulsivo, 24, 39
Trastorno por déficit de atención, 93-94
Trastornos alimentarios: pruebas científicas de los beneficios del yoga, 24
Triglicéridos, 37, 44
Turn Stress Into Bliss (Lee), 387

Úlceras, 5, 38, 44
Utthita hasta padangusthasana: contraindicada para el sobrepeso y la obesidad, *442*, 443

Vahia, N., 125
Vaidhyar, A. C. Chandukkutty, 108-09
Valliere, Hill, 273-74, 277-83, 286-87
Vendaje para la cabeza, 296, *296*, 337, *337*
VIH / SIDA, VIII, 3, 341-56; terapias alternativas, 353; técnicas de respiración, 354; cantos, 345; elección de un médico, 343; contraindicaciones, consideraciones especiales y modificaciones, 354-55; depresión, 343; dieta, 352-53; enfoque holístico, 352-53; cómo funciona el yoga, 343-44; mejora de la función inmune, 343-44; kriya para hacer “masajes para el sistema linfático”, 345-50; meditación, 351-52; información general, 342-43; ejemplos de la vida real, 8-9, 67-69, 78, 342, 345-46, 355-56; posturas de restauración, 352; pruebas científicas de los beneficios del yoga, 24, 344-45; enfoque de Shanti Shanti Kaur Khalsa, 345-52; control de los efectos secundarios de la terapia con medicamentos, 344, 354; complementos, 353; personas infectadas que no se han hecho la prueba, 343; terapia del yoga para estimular la función del timo, 354
Viniyoga, VIII, 87-88, 96, 97-98, 107, 219; asanas, 225; ayurveda, 97; clases y terapia del yoga, 107; camino de ocho ramas del yoga, 96; problemas de salud, 97; para el VIH / SIDA, 354; para el síndrome del colon irritable, 397; formación y certificación de profesores, 97
Virasana: para la hipertensión, 332
Visualización. *Ver* imaginería
Vitale, James, 431-32, 436-37, 444-46
Vivekananda, swami, 9, 15, 19, 23, 52-53, 93, 119

Walden, Patricia, XI, XII, 19, 108, 237, *237*; enfoque para la depresión, 237-38, 240, 242-50, 252; depresión y ayurveda, 242;

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:17:12.

secuencia de restauración del yoga, 58-59, *58*-*59*; variaciones de la postura con las piernas apoyadas en la pared, 59-60
Weil, Andrew, 167
Willdorf, Bonnie, 169-70
Williams, Eleanor, 217
Williams, Kimberly, 175
Woolery, Alison, 241

Yamas (guías éticas), 12; ahimsa (no dañar), 83-84; satya (honestidad), 429
Yee, Rodney, 113, 289, *289*; enfoque para el dolor de cabeza, 290, 295-302, 304; vendaje para la cabeza, 296
Yin yang, 55
Yoga Alliance, 104
Yoga and Multiple Sclerosis (Small), 415
Yoga Biomedical Trust, 4-5, 141, 258, 404, 435
Yoga como medicina: principio de ahimsa (no dañar), 12, 70-71, 83-84; asana, 12, *13*-*14* (*ver también* asanas [posturas]); ayurveda para completar, 76-78, 97; equilibrio, 7-8; escoger un estilo, 103; advertencias, 26; malentendidos comunes, 5-7; como medicina complementaria, 4, 41-42, 65; efectos continuos, 7; dhyana (meditación), 16 (*ver también* meditación); dieta, 16, 69; mejora de enfermedades y trastornos, 3, 5, 6, 8, 24 (*ver también enfermedades específicas*); camino de las ocho ramas del yoga, 12, 47, 96; involucración en nuestra propia curación, 40, 69-70; salud medioambiental, 71-72; futuro, 447-50; enfoque del yoga para el cuidado de la salud, 68-76; decisiones para la salud, 69-70; hierbas, 16; medicina holística, 4, 65-68; cuarenta formas de mejorar la salud, 26-41; cómo encontrar un profesor o un terapeuta, 103-07; imaginería, 16, 38; falta de estado físico y capacidad, 6; transformación de la vida, 18-19, 102, 115-118; amor y curación, 40,78; para optimizar la salud, 4; personalización para la máxima efectividad, 42; como medicina preventiva, 3, 52-63, 140; clases privadas, 104; efecto relajante, 8; ritual, 16; raíces como medicina, 9-10; ver con claridad, 115, 434; como “medicina lenta”, 8; aspecto social, 223; dimensión espiritual, 8, 16, 19, 21; estilos, 93-103; alivio de síntomas, 7-8; yoga terapéutico, 16-18, 38-39; yoga terapéutico y medicina convencional, 66; para pacientes muy enfermos, 19, 56, 61; qué es, 7-10; qué esperar de la primera sesión, 106-07; yamas (guía ética), 12; filosofía del yoga (jnana yoga), 16, 434; herramientas del yoga (lista) 16; tú mismo, 104
Yoga de Iyengar, XIII, 82, 96-97; para la ansiedad y los ataques de pánico, 135; para la artrosis, 137-152; Centro de Yoga B. K. S. Iyengar de Filadelfia, 137; supervivientes al cáncer, 190; para el síndrome de la fatiga crónica, 232, *232*; clases y yoga terapéutico, 107-08; ocho ramas del yoga, 96; para el dolor de cabeza y las distensiones en la parte superior del cuello, 93-94; problemas de salud, 96; para las enfermedades cardíacas, 322; para el VIH / SIDA, 352, esterilidad, 367; apoyos, 96, 106; yoga de restauración, 96-97; para el trastorno por déficit de atención, 93-94; profesores, 93-94; formación y certificación de profesores, 97. *Ver también* Garfinkel, Marian; profesores de yoga
Yoga de restauración, 96-97; para la artrosis, 142-50; para el síndrome de la fatiga crónica, 232, *232*; para abrir el pecho, 165, *165*, 191, 321; para los problemas digestivos, 392; con los ojos tapados, 296, *296*; para la fibromialgia, 283, *283*; para el dolor de cabeza, 295; para el VIH / SIDA, 352; para el insomnio, 376-77; instrucciones de un profesor para trabajar con apoyos, 59; para la esclerosis múltiple, 419; series de posturas con efectos acumulativos, 58-59, *58*-*59*; savasana con apoyo, 56, *56*. *Ver también* yoga de Iyengar
Yoga en el gimnasio, 102
Yoga for Scoliosis (Miller), 401
Yoga for Transformation (Kraftsow), 219
Yoga for Wellness (Kraftsow), 219
Yoga integral, 88, 101-02, 107, 187
Yoga kripalu, 96, 99-100, 107, 158, 198
Yoga nidra, 60-61; para la ansiedad y los ataques de pánico, 35; para pacientes con cáncer, 189, 197-98; para la depresión, 253
Yoga Sutras (Patanjali), 12, 19, 84, 96, 124, 245, 354, 419
Yoga tibetano, 191, 376
Yoga with Eric Small (vídeo), 415
Yoga, domina lo básico (Sovik y Anderson), 121
Yoga: The Poetry of the Body (Yee y Zolotow), 289
Yogananda, Paramahansa, 309
Yoghis: capacidades para avanzar, 10, 23-25; de la antigua India, 9-10; observación de los beneficios saludables del yoga, 25-26; camino a la iluminación y una mayor conciencia, 11; Yogananda, 309

Zolotow, Nina, 289

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:17:12.

YOGA & MEDICINA



En el yoga la ausencia de síntomas no es sinónimo de salud. El yoga busca optimizar la función de todos los sistemas del cuerpo, desde los músculos hasta la digestión, la circulación y el sistema inmune, junto con un bienestar emocional y una sensación de optimismo. El yoga enseña que solo cuando estos elementos se alinean se puede maximizar la oportunidad de gozar de una buena salud y alcanzar la curación.

Yoga & Medicina presenta los beneficios del yoga y sus usos terapéuticos desde un punto de vista médico.

El autor, **Timothy McCall**, doctor en Medicina y practicante de yoga, se dedica hace más de diez años a la investigación del yoga terapéutico y es el editor médico de *Yoga Journal* en EE.UU. En este libro explica como emplear las posturas, técnicas respiratorias, meditación entre otras herramientas del yoga para aliviar síntomas, prevenir y curar enfermedades. También señala como adoptar prácticas terapéuticas del yoga como complemento o alternativa a la cirugía y la medicación; informa sobre como practicar de forma segura y encontrar un instructor y un estilo de yoga adecuado para uno. Asimismo, los veinte capítulos que forman la tercera parte del libro se dedican cada uno a una enfermedad específica desde la perspectiva de experimentados maestros de yoga, se trata desde la artritis hasta la fatiga crónica, pasando por la depresión, las enfermedades cardíacas, el insomnio, la esclerosis múltiple, la obesidad, entre otras. Además se presenta una rutina específica para cada condición, las contraindicaciones y sugerencias junto con una visión complementaria desde la perspectiva de la medicina occidental.

"El yoga es una medicina. El Dr. McCall nos muestra, paso a paso, con fotografías, claras prescripciones y referencias actuales, cómo se practica y cómo puede ayudarnos a curar nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu."

DR. JAMES S. GORDON, fundador y director del *Center for Mind-Body Medicine*; ex presidente de la Comisión de la Casa Blanca para la Política de Medicina Complementaria y Alternativa

"Como doctor occidental, Timothy explora cómo se manifiestan en nuestros cuerpos diferentes enfermedades y cómo se alojan en nuestras mentes. Como aficionado al yoga, nos ofrece más que posturas particulares para curar enfermedades en concreto. También nos da herramientas del yoga para guiarnos por el camino que conduce al bienestar".

LINDA SPARROWE, editora en jefe de la revista *Alternative Medicine*

ISBN 978-84-9910-013-5

9 788499 100135

www.paidotribo.com

Copyright © 2010. Editorial Paidotribo México. All rights reserved.

McCall, Timothy. Yoga y medicina: prescripción del yoga para la salud, Editorial Paidotribo México, 2010. ProQuest Ebook Central, http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliouksp/detail.action?docID=5308155.
Created from bibliouksp on 2019-07-01 21:17:12.