

Beneficios del Yoga







1.- Flexibilidad general.

La mejora de la flexibilidad es uno de los primeros beneficios más claros en la práctica del Yoga. Durante la primera clase, probablemente no serás capaz de tocar las puntas de los pies con las manos, y ni mucho menos realizar giros hacia atrás. Pero si te pones a ello con empeño, notarás una gradual relajación, y eventualmente, algunas posturas que parecían imposibles, serán posibles al fin. También será notable la desaparición de dolores y tensiones. Eso no es una coincidencia. Las caderas tensas pueden constreñir la articulación de la rodilla debido a un inadecuado alineamiento del fémur en el muslo con las espinillas. Unos músculos isquiotibiales tensos pueden conducir a un aplanamiento no natural de la columna lumbar, lo cual puede causar dolor. Y la inflexibilidad en los músculos y los tejidos conectivos, tales como las fascias (envoltura de los haces musculares) y los ligamentos, pueden causar una postura deformada.

2.- Prueba de Fuerza.

Los músculos fuertes hacen mucho más que tener buen aspecto. También nos protegen de dolencias como la artritis y o el dolor de espalda y ayudan a prevenir las caídas en las personas mayores. Y cuando se ha logrado obtener fortaleza a través del Yoga, ésta se desarrolla junto con la flexibilidad.

3.- Cabeza en Línea.

Tu cabeza es como un balón, grande, redonda y pesada. Cuando se encuentra bien equilibrada, directamente sobre una espina erecta, los músculos del cuello y de la espalda utilizan mucho menos esfuerzo para sostenerla. Muévela unos milímetros hacia delante, sin embargo, y comenzarás a sentir una tensión en dichos músculos. Mantén ese pesado balón caído hacia delante durante doce horas y no te extrañarás de sentirte fatigado. Y la fatiga no es solo el único problema. La mala postura puede causar lesiones y dolencias en el

cuello, la espalda, otros músculos y las articulaciones. A medida de que la cabeza se desploma, el cuerpo puede compensar aplanando la curva normal del cuello y de la zona lumbar. Esto puede causar dolor y artritis degenerativa en la columna.

4.- Las articulaciones se alimentan.

Cada vez que se practica Yoga, se llevan las articulaciones a una gama completa de movimiento. Esto puede ayudar a prevenir la artritis degenerativa y a mitigar esa dolencia mediante el “efecto esponja” de las áreas de cartílago que normalmente no son utilizadas. El cartílago de las articulaciones es como una esponja; recibe los nutrientes frescos solamente cuando los fluidos son comprimidos y un nuevo suministro es absorbido por los mismos. Sin un adecuado mantenimiento, las abandonadas áreas de los cartílagos se pueden eventualmente fatigar, exponiendo el hueso y desgastándolo.

5.- Espina Dorsal nutrida.

Los discos vertebrales, absorben los traumas entre las vértebras, se pueden herniar y comprimir nervios, necesitan movimiento. Esta es la única forma en la que pueden conseguir sus nutrientes. Si se trabaja una buena y equilibrada sesión de estiramiento y contracción, tanto adelante como hacia atrás, combinado con torsiones, eso ayudará a suministrar el alimento y mantendrá a las vértebras sueltas y saludables.

6.- Mejorar la Masa Ósea.

Está comprobado que los ejercicios en los que se realiza carga de peso fortalecen los huesos y previenen e incluso eliminan la osteoporosis. Muchas posturas de Yoga requieren que uno levante su propio peso, y se sostenga el mismo sobre diferentes articulaciones. Algunas como el Perro Cabeza abajo o el Perro Cabeza arriba fortalecen muchísimo los brazos y hombros que son muy susceptibles a las fracturas por osteoporosis. La práctica del Yoga intensifica la solidez de los huesos vertebrarles.

7.- Mejora de la Circulación.

Yoga hace que la sangre fluya. Más específicamente, los ejercicios de relajación que se aprenden en Yoga pueden ayudar a la circulación. El Yoga transporta más oxígeno a las células, las cuales funcionan con mejores resultados. Las posturas de torsiones están pensadas para exprimir la sangre venosa de los órganos internos y permitir que la sangre oxigenada fluya hacia ellos, cuando se suelta la postura. Las posturas invertidas, como la Inversión sobre la Cabeza o los Hombros, instan a la sangre venosa de las caderas y las piernas a que fluya hacia el corazón desde donde es lanzada a los pulmones para ser oxigenada y refrescada. Esto es de mucha ayuda si se sufre de hinchazón en las piernas, debido a problemas de corazón o de riñones. Yoga también mejora los niveles de hemoglobina y células rojas, que transportan el oxígeno a los tejidos. Además, adelgaza la sangre haciendo que las plaquetas estén menos pegajosas y cortando el nivel de proteínas coagulantes en la sangre. Esto ayuda a disminuir la incidencia de los ataques de corazón e infartos, ya que los coágulos son muchas veces los causantes de los mismos.

8.- La Linfa fluye.

Cuando se contrae y se estiran los músculos, se mueven los órganos de alrededor, y al entrar y salir de las posturas de Yoga, se aumenta el drenaje de la linfa (un fluido viscoso rico en células inmunológicas). Esto ayuda al sistema linfático a luchar contra las infecciones, destruir las células cancerosas y librarse de los productos de desecho que se derivan del funcionamiento de las células.

9.- Corazón a punto.

Cuando se toman regularmente las constantes cardíacas en Yoga, las ásanas y los ejercicios respiratorios aumentan la mejora de las condiciones cardiovasculares. Los estudios han demostrado que la práctica del Yoga, baja los latidos del corazón en reposo, aumenta su fortaleza e incrementa su potencial de suministro de oxígeno durante el ejercicio, lo cual demuestra que es enormemente beneficioso aunque se esté practicando un deporte. Otro estudio también ha

descubierto que los sujetos que practicaban Pranayama (técnicas respiratorias de Yoga) eran capaces de realizar más ejercicio con menor suministro de oxígeno.

10.- Descenso de la Presión Arterial.

Si tienes presión arterial alta te puedes beneficiar mucho con la práctica del Yoga. Dos estudios de gente con hipertensión, publicados en la revista médica británica The Lancet, comparaban los efectos de la postura Savasana (postura de Relajación Profunda Consciente) con el acto de echarse a descansar sobre un sofá. Después de tres meses, Savasana fue asociada a 26 puntos de bajada en la presión sistólica (la numeración alta) y a 15 puntos de descenso en la presión diastólica (la baja) y cuanto más alta era la “alta” inicial, el descenso era más acusado.

11. Descenso del nivel de Cortisol (hormona del estrés).

El Yoga desciende el nivel de cortisol. Si eso no suena como gran cosa, piensa en esto. Normalmente, las glándulas adrenales secretan cortisol en respuesta a una aguda crisis, lo que temporalmente deprime el sistema inmunológico. Si los niveles de cortisol permanecen altos incluso después de que la crisis haya pasado, pueden comprometer el sistema inmunológico. Temporalmente, los “chutes” de cortisol ayudan a mantener fuerte la memoria a largo plazo, pero altos niveles de cortisol de forma crónica, debilitan la memoria y pueden producir cambios permanentes en el cerebro. Adicionalmente los niveles de cortisol alto están relacionados con la depresión, la osteoporosis (extrae el calcio y otros minerales de los huesos e interfiere con la absorción de los mismos), la presión arterial alta y la resistencia a la insulina. En las ratas, los niveles de cortisol altos les conducen a lo que los investigadores llaman “comportamiento compulsivo de búsqueda de comida, (el mismo que uno siente cuando están deprimido, enfadado o estresado). El cuerpo toma esas calorías extras y las distribuye en forma de grasa en el abdomen, contribuyendo a ganar peso con riesgo de diabetes y un ataque al corazón. La capacidad del Yoga para bajar los niveles de la

hormona del estrés, cortisol puede ayudar a conservar el calcio de los huesos.

12.- Es la hora feliz ¿Te sientes triste?

Estudios psiquiátricos demuestran que una práctica regular de Yoga mejora los estados depresivos y produce un significativo aumento del nivel de serotonina y una disminución de los niveles de monoamina oxidasa (una enzima que anula los neurotransmisores) y el cortisol. Se descubrió que el córtex prefrontal izquierdo aumentaba su actividad en los meditadores, un encuentro que ha sido correlacionado con más altos niveles de felicidad y mejor función del sistema inmunológico. En los practicantes veteranos se han observado efectos colaterales positivos muy espectaculares.

13.- Cuestión de peso.

Moverse más y comer menos. Este es el adagio de cualquier persona que hace una dieta. El Yoga puede ayudar en ambos frentes. Hacer yoga te pone en movimiento y te ayuda a quemar calorías, y las dimensiones espirituales y emocionales de tu práctica puede estimularte a comer menos y a regular los problemas de peso en un nivel más profundo. Yoga puede también inspirarte a conseguir ser más consciente en los hábitos alimenticios.

14.-Bajos índices de valores (azúcar, colesterol ..etc..).

Yoga reduce el nivel de azúcar en la sangre y el LDL (colesterol “malo”) y aumenta los niveles de HDL (colesterol “bueno”). Se ha descubierto que en las personas con diabetes que practican Yoga, el nivel de azúcar había descendido de varias maneras: Reduciendo el cortisol y la adrenalina, promocionando pérdida de peso y mejorando la sensibilidad a los efectos de la insulina. Si se descienden los niveles de azúcar, disminuirá el riesgo de complicaciones como son el ataque al corazón, fallos renales y ceguera.

15.- Ondas cerebrales.

Un importante componente del Yoga es focalizarse uno mismo en el presente. Estudios han encontrado que la práctica regular mejora la coordinación, tiempo de reacción, memoria e incluso los niveles de coeficiente intelectual. Las personas que practican Meditación Transcendental demostraron una mayor habilidad para resolver problemas y recabar y recordar información, probablemente porque están menos distraídos con sus pensamientos los cuales pueden perturbar una y otra vez como una cinta sin fin.

15.- Centros nerviosos.

El Yoga estimula la relajación, enlentece la respiración y te centra en el presente armonizando el equilibrio entre el sistema nervioso simpático (el de la respuesta de huida o lucha), y el sistema nervioso parasimpático. El último es calmante y restaurador; disminuye el ritmo cardíaco y respiratorio, desciende la presión arterial y aumenta el volumen de sangre a los intestinos y los órganos reproductivos, comprendiendo todo ello lo que Herbert Benson Doctor en Medicina, llama la respuesta de relajación.

17.- Equilibrio y Manejo del Espacio.

La práctica regular del Yoga, aumenta la propiocepción (la habilidad para sentir lo que el cuerpo está haciendo y cómo está situado en el espacio) y mejora el equilibrio físico. Las personas que tienen malas posturas o patrones de movimiento disfuncionales normalmente tienen un sentido de la propiocepción muy pobre, lo cual está ligado a problemas de rodilla y dolor en la espalda. Una mejora en el equilibrio podría significar menos caídas. Para la gente mayor, esto se traduce en más independencia, para el resto de nosotros, las posturas, como por ejemplo El Árbol pueden hacernos sentir menos enfermizos.

18.- Control sobre los Centros Neurálgicos.

Algunos yoguis avanzados pueden controlar sus cuerpos en formas extraordinarias, muchas de las cuales están dirigidas por el sistema nervioso. Los científicos han monitorizado a yoguis que podían inducirse a sí mismos ritmos cardíacos inusuales, generar específicos patrones de ondas cerebrales y utilizando técnica de meditación, elevar la temperatura de sus manos a 9º. Solo ellos pueden utilizar el Yoga para hacer eso, quizás nosotros podríamos aprender a mejorar el flujo de sangre hacia la pelvis si una mujer está tratando de quedarse embarazada o inducirse a la relajación cuando se tengan problemas de insomnio.

19.- Soltar los músculos.

¿Has sido alguna vez consciente de la tensión mortal con la que uno sostiene el auricular del teléfono o el volante del coche, o cómo constreñimos la cara cuando miramos a la pantalla del ordenador? Estos hábitos inconscientes pueden conducir a tensión crónica, fatiga muscular, sensibilidad dolorosa en las muñecas, brazos, hombros, cuello y cara, lo cual puede aumentar el estrés y empeorar el estado de ánimo. Al practicar el Yoga, comienzas a darte cuenta donde mantienes las tensiones: Puede ser en la lengua, los ojos, los músculos de la cara y el cuello. Si simplemente se pone uno en contacto con ellos, puede soltar la tensión de la lengua y de los ojos. Con los músculos más grandes, como los cuádriceps, trapecio o nalgas puede llevar un año de práctica el aprender a soltarlos.

20.- Restauración y Descanso.

La estimulación es buena, pero mucha ataca el sistema nervioso. El Yoga puede aportar ayuda para mitigar el ajetreo histórico de la vida moderna. Las ásanas restauradoras, Yoga Nidra (una forma de relajación guiada), Savasana (postura de Relajación Profunda Consciente), pranayama (técnicas respiratorias de Yoga), meditación que nos protege de los estímulos externos, el llevar los sentidos hacia el "interior", son "herramientas" que nos ayudan en nuestro sistema nervioso. Otro "producto", generado por la práctica diaria del Yoga

en un sueño mejorado, lo que significa, sentirse menos cansado y estar menos proclives a sufrir accidentes.

21.- Sistema Inmune.

Las ásanas (posturas) y el Pranayama (técnicas respiratorias) mejoran probablemente la función del sistema inmune, pero, hasta ahora, es la meditación la que se lleva la palma en cuanto a la credibilidad más fuerte en el ámbito científico. Parece que tiene un efecto beneficioso en el sistema inmunológico, intensificándolo cuando es necesario (por ejemplo, elevando los niveles de anticuerpos en respuesta a las vacunas) y descendiendo cuando es necesario (por ejemplo, mitigando la inapropiada y agresiva función inmunológica en una enfermedad autoinmune, como es la psoriasis)

22.- Capacidad Respiratoria.

Los yoguis tienden a tomar menos respiraciones con mayor volumen, lo cual es calmante y más eficiente. En 1998, un estudio publicado en la revista The Lancet, mostró una respiración conocida como (respiración completa) a las personas que tenían problemas pulmonares debido a un fallo congestivo del corazón. Después de un mes, su porcentaje medio de respiración descendió de 13.4 respiraciones por minuto a 7'6. Mientras tanto, su capacidad de ejercicio aumentó significativamente, como lo hizo la saturación de oxígeno en su sangre. En suma, Yoga nos ha mostrado que sirve para mejorar en muchas formas, la función respiratoria, incluyendo el volumen máximo de aliento y la eficiencia en la espiración. Yoga también promociona la respiración por la nariz, la cual filtra el aire, lo calienta (el aire frío está considerado como un disparador de los ataques de asma en personas que son sensibles), y lo humidifica, removiendo el polen y la suciedad y otras cosas que pueden penetrar en los pulmones.

23.- Anti Estreñimiento.

Las úlceras, el síndrome del colon irritable y el estreñimiento, son afecciones que pueden ser exacerbadas por el estrés. Así que si te

estresas menos, sufrirás menos. Yoga, como cualquier otro ejercicio físico, puede aliviar el estreñimiento, y en teoría, reducir el riesgo de padecer cáncer de colon, porque al mover el cuerpo se facilita un transporte más rápido de la comida y de los productos de desecho a través de los intestinos. Y aunque no ha sido estudiado científicamente, los yoguis opinan que las posturas con torsiones ayudan a mover los desechos de una manera fluida.

24.- Paz mental.

Yoga amansa las fluctuaciones de la mente según el Sutra del Yoga de Patanjali. En otras palabras, reduce los círculos viciosos de los pensamientos acerca de la frustración, la lamentación, enfado, miedo y deseo, que causan estrés.

25.- Mejora de la Autoestima.

Muchos de nosotros sufrimos de falta crónica de autoestima. Si esto se maneja negativamente (se toman drogas, se come en exceso, se trabaja en exceso, se duerme mal), puedes pagar un precio con una depreciación de la salud en el ámbito físico, mental y espiritual. Si se toman estos sentimientos desde un punto de vista positivo y se practica el Yoga, se percibirá en principio, como en un breve destello y más adelante, en un panorama más amplio, que mientras estás en ello, tal como la filosofía del Yoga nos enseña, tú eres una manifestación de lo Divino. Si se practica regularmente con la intención de auto-examinarse y mejorarse, tendrás acceso a un aspecto diferente de ti mismo. Experimentarás sentimientos de gratitud, de empatía y de perdón, así como un sentimiento de pertenencia a algo más grande. Aunque la salud no es una meta de la espiritualidad, con frecuencia es un producto de ella, lo cual ha sido documentado por repetidos estudios científicos.

26.- Alivio del Dolor.

El Yoga puede aliviar el dolor. De acuerdo con varios estudios, las ásanas (posturas), el Pranayama (técnicas respiratorias) y la meditación o una combinación de las tres, reducen el dolor en

personas con artritis, dolor de espalda, fibromialgia, síndrome del túnel carpiano y otras dolencias crónicas. Cuando te alivias del dolor, el estado de ánimo mejora, estás más dispuesto a ser activo y no se necesita tanta medicación.

27.- Tratamiento del “Calor (fuego interno)”.

Yoga puede ayudar a realizar muchos cambios en tu vida. De hecho, eso podría considerarse su mayor potencial. Tapas, la palabra sánscrita para “calor” es el fuego. La disciplina que lleva combustible a la práctica del Yoga y lo que esa práctica regular construye. El Tapas que desarrollas puede ser extendido al resto de tu vida, para sobreponerse a la inercia y cambiar los hábitos disfuncionales. Tú puedes descubrir que se pueden cambiar las cosas, sin realizar un esfuerzo particular. Se puede comenzar a comer mejor, a reactivarse en el ejercicio físico, o finalmente dejar de fumar después de años de intentos fallidos.

28.- Los Dones del Maestro.

Buenos maestros de yoga pueden hacer maravillas con tu salud. Los excepcionales hacen más que guiarte a través de las posturas. Ellos pueden ajustarlas, instruirte cuando deberías profundizar en ellas, o enseñarte a enfrentarte a una verdad personal, o a llenarte de amor y compasión por ti mismo. Pero el maestro de Yoga eres tú, con tu práctica consigues ser tu mismo tu propio referente.

29.- Liberarse de las Drogas.

Si el botiquín de tu cuarto de baño, parece una farmacia, puede que sea el momento de comenzar a practicar Yoga. Estudios han demostrado, que personas con asma, presión arterial alta, diabetes tipo II (formalmente llamada la diabetes del adulto) y desórdenes obsesivo-compulsivos, se han visto ayudadas para reducir la dosis de medicación e incluso abandonarlas definitivamente, algunas veces.

30.- Manejar la Hostilidad.

Yoga y meditación intensifica la consciencia despierta. Y cuanto más consciente seas, será más fácil liberarse de emociones destructivas como es la ira. Los estudios sugieren que un enfado crónico y una hostilidad están fuertemente relacionados con los ataques al corazón, tal como pueden producirlos el fumar, la diabetes o el colesterol elevado. Yoga parece reducir el enfado aumentando los sentimientos de compasión e interconexión y calmando el sistema nervioso y la mente. También aumenta la capacidad de distanciarse del drama de la propia vida, para permanecer firme encarando las malas noticias o los sucesos perturbadores. Se puede reaccionar rápidamente cuando se necesite (y existe evidencia de que el Yoga aumenta la capacidad de reacción), pero también te puedes tomar un segundo para escoger un acercamiento más razonable, reduciendo el sufrimiento de ti mismo y de los demás.

31.- Mejora en las Relaciones.

En la vida tal vez no puedas conquistarlo todo, pero ciertamente, el Yoga ayuda a sanar. El cultivo de soporte emocional de los amigos, familia y de la comunicad ya ha demostrado repetidas veces que mejora la salud y la sanación. Una práctica regular de Yoga ayuda a desarrollar en sentido de la amistad, la compasión y una gran ecuanimidad. Junto con el énfasis de la filosofía del Yoga en evitar daños a las personas, diciendo la verdad y tomando solo lo que se necesite, esto puede mejor las relaciones.

32.- Apoyarse en el Sonido.

Las bases del Yoga, (ásana, pranayama y meditación), todas ellas trabajan para mejorar tu salud, pero todavía hay algo más en las herramientas del Yoga. Considera el canto. Tiende a prolongar la exhalación, lo cual aumenta el equilibrio en el sistema nervioso. Cuando se realiza en grupo, el canto puede ser una experiencia personal altamente energética y emocional. Un reciente estudio del Instituto Karlinska de Suecia sugiere que los sonidos de zumbidos,

como los que se realizan cuando se canta Om, abren la sinusitis y facilitan el drenaje.

33.- Visión de “Conquista”.

Si tú contemplas una imagen en los ojos de la mente, como se realiza en el Yoga Nidra y en otras prácticas, puedes efectuar cambios en el cuerpo. Varios estudios han encontrado que las imágenes guiadas reducen el dolor en los post-operatorios, disminuyen la frecuencia de los dolores de cabeza y mejoran la calidad de vida en los pacientes con cáncer o SIDA.

34.- Limpieza Interior.

Las Kriyas o prácticas de limpieza son otros elementos del Yoga. Incluyen desde respiraciones muy rápidas hasta elaboradas limpiezas de intestino. Jala Neti, que consiste en un suave lavado de los pasajes de la nariz con agua salada remueve el polen y los virus del interior de la nariz, evita que se forme mucosidad y limpia y drena los senos nasales.

35.- El Concepto del Karma.

Karma Yoga (servicio a otros) es integral en la filosofía del Yoga. Y aunque no te sientas inclinado a servir a otros, tu salud mejorará si lo haces. Un estudio de la Universidad de Michigan, ha descubierto que la gente mayor que hacen voluntariado de menos de una hora por semana, alcanzaban siete años extra de longevidad. Servir a otros puede dar significado a tu vida y tus problemas puede que no parezcan tan agobiantes cuando se contemplan los que otras personas sufren.

36.- Esperanza de Curación.

En mucha de la medicina convencional, la mayoría de los pacientes son recipientes pasivos de cuidados. En Yoga, lo que tú haces para ti mismo es lo que importa. Yoga te ofrece todas las herramientas para ayudarte a cambiar y tú podrías sentirte mejor desde el primer

momento en que lo practicas. Y también notarás que a medida que incrementas la práctica los beneficios son mayores. Esto da tres resultados: Te involucras en tu propio cuidado. Descubres que al involucrarte recibes la fuerza suficiente que impulsa el cambio y al ver que percibes el cambio, recibes esperanza. Y la esperanza puede ser curativa por sí misma.

37.- Tejido Conectivo.

Mientras lees los beneficios del Yoga, te habrás dado cuenta de que los temas se solapan. Eso es porque están intensamente interrelacionados. Cambia de postura y cambiarás la forma de respirar. Cambia la respiración y alterarás el sistema nervioso. Esta es una de las grandes lecciones del Yoga: Todo está conectado (la cadera al tobillo, tú a tu comunidad, tu comunidad a todo el mundo) Esta interconexión es vital para la comprensión del Yoga. Es un sistema holístico (que contempla el todo), que te introduce en muchos mecanismos que tienen efectos aditivos e incluso multiplicativos. Esta sinergia puede ser la mejor manera en la que el Yoga cura.

