

Practico e imparto clases de yoga desde hace décadas.

Siempre me ha parecido una experiencia personal que puede ayudar no solo en lo físico, sino también en el área psicológica y de desarrollo personal.

Sin embargo, desde hace tiempo me interesan las posibles contraindicaciones que el yoga también tiene.

En especial cuando el número de practicantes aumenta de manera exponencial. El yoga se convierte en una moda.

En esta existencia dual no hay nada que sea solo bueno o lo contrario. Todo lleva aparejado lo opuesto. Por eso, cuando leo o percibo determinadas actitudes de exceso de positividad a la hora de aconsejar, practicar o impartir clases de yoga, me lleva a reflexionar. Me he permitido hacer una traducción libre y resumida de un artículo aparecido en el New York Times Magazine de fecha 8 de enero de 2012 y escrito por William J. Broad. El subtítulo es “El problema del yoga”.

El trabajo es una adaptación del libro “The Science of Yoga: The Risk and Rewards” de William J. Broad, publicado por Simon&Schuster.

Creo que puede ayudar tanto a profesores como a practicantes.

Un frío sábado de 2009 Glen Black, profesor de yoga desde hace décadas e instructor de muchas celebridades, daba una clase en Sankalpa Yoga en Manhattan. Había venido para hablarnos de los problemas que el yoga podía tener.

Muchos clientes acuden a él para trabajo corporal después de haber sufrido lesiones por la práctica de yoga.

Era mi caso. En 2007 haciendo una postura de yoga que mantenían que era fenomenal para muchas enfermedades, mi espalda falló y tuve una ruptura de un disco intervertebral.

La sala estaba llena de alumnos y profesores de yoga.

Nos habló de un reconocido practicante de yoga en India que acudió a un estudio de Iyengar. Realizó unas torsiones tan forzadas, que tres de sus costillas se rompieron una tras otra.

Black enfatizó sobre posturas simples, la secuencia de inversiones, no de colocarse sobre los hombros.

“La atención plena es más importante que las posturas o las series.” Insistía.

De manera muy radical me comentó que la mayor parte de las personas tendría que dejar de hacer yoga porque al final se van a hacer daño.

No solo los alumnos, sino también muchos profesores tienen partes del cuerpo más débiles y problemas en los órganos. Lo que implica a largo plazo lesiones serias e inevitables.

“Mejor que hacer yoga es hacer una gama de movimientos específicos para los órganos. El yoga es para gente en buenas condiciones físicas o para terapia, pero no para utilizarlo en una clase general”, opina este especialista.

Black estudió con Shamuek Tatz, que trabajó como masajista y terapeuta físico para actores y bailarines.

Según Black, el problema aumenta porque el número de personas urbanitas que van a las sesiones dos veces por semana y se llevan a sí mismo a posturas imposibles. Muchos asisten al yoga como si fuera un deporte vigoroso o para rehabilitarse de lesiones.

El yoga se ha expandido en Estados Unidos de manera exponencial. En 2001 había cuatro millones de practicantes. En 2011 se estima en más de veinte millones.

Muchos profesores empujan a sus alumnos a ir más allá, a que, el no hacerlo, es solo una cuestión relacionada con el ego.

Algunos profesionales llegan a Black con lesiones y éste les comenta: no hagas yoga. Le miran como si fuera un loco. Pero si continúan, dice el especialista, no podrá aguantarlo. “Hablé con un profesor de yoga conocido que después de hacer series extenuantes de una postura llamada el perro (uve invertida) acabó por romperse los tendones de Aquiles. Otro gran profesor y muy conocido en América tiene movimiento cero en sus caderas. Sus articulaciones se degeneraron tanto que tuvieron que reemplazarle las caderas. ¿Continúa enseñando? Sí, claro. Hay otro profesor que tiene tan mal la espalda que no puede dar la clase de pie.”

Muchas veces se dice que el yoga sirve para renovar, calmar, curar la presión baja, que produce cambios químicos que sirven como antidepresivos, incluso para mejorar la vida sexual. Pero la comunidad yoguica guarda a menudo silencio sobre su potencial de originar problemas.

Jagannath G. Gune que ayudó a renovar el yoga de la era moderna, no hace ninguna alusión a las lesiones en su diario Yoga Mimansa o en su libro de 1931 “asanas”. Tampoco Indra Devi, que publicó en 1953 su obra, “Forever Young. Forever Healthy”, ni Iyengar en su “Light of Yoga” de 1953.

En libros de yoguis como Swami Sivanda, K. Pattabhi Jois y Bikram Choudhury se afirma que el yoga es seguro. “El Yoga real es seguro

como la leche de una madre”, llegó a declarar Swami Gitananada un gurú que dio diez vueltas al mundo y fundó ashram en varios continentes.

Pero existen muchas pruebas médicas que apoyan a Black, en el sentido de que algunas posturas de yoga pueden tener riesgos.

Los primeros informes de los problemas del yoga aparecieron hace décadas en algunos de los diarios médicos de prestigio como Neurology, The British Medical Journal y The Journal of American Medical Association. Los problemas van desde pequeñas lesiones hasta algunas permanentes.

Un caso. Un estudiante, después de más de un año de hacer yoga, decidió intensificar su práctica. Se colocaba en vajrasana cuatro horas al día. Empezó a tener problemas para subir escaleras, andar. Fue debido a que el nervio no respondía por haber lesionado una rama periférica del ciático. La posición le quitó oxígeno. Una vez que dejó de hacerla la mejora fue rápida. A esta lesión se le ha puesto un nombre, en inglés, se llama “yoga foot drop”.

En 1972 un neurofisiólogo, W. Ritchie Russell, publicó en The British Medical Journal que algunas posturas pueden producir infartos cerebrales incluso en personas jóvenes. No es debido a los traumas sufridos por el cerebro, sino a movimientos rápidos y excesivas extensiones del cuello.

Normalmente el cuello puede ir hacia atrás 75 grados, adelante 40 grados y a los lados 45 y puede rotar en su eje 50. Los practicantes de yoga lo mueven mucho más lejos.

La hiperextensión es mucha veces animada por los profesores. Por ejemplo Iyengar enfatizaba que en la posición de la cobra la cabeza

debe ir tan atrás como sea posible. En la posición sobre los hombros y el cuerpo debe ser doblado perpendicular al suelo para estimular el tiroides. Según este maestro es una de las grandes posturas dadas a la humanidad por los ancestros.

Pero Russell dice que puede dañar a las arterias cerebrales y producir embolias porque la sangre adquiere mayor densidad, se hinchan los vasos y se produce constricción lo que origina un caos en el cerebro.

La arteria basilar que empieza en la unión de las dos arterias vertebrales y forma una red que conduce a la base del cerebro, está particularmente implicada y puede ser dañada. Esto tiene importancia para la respiración, el cerebelo, el núcleo occipital que transforma los impulsos del ojo en imágenes y el tálamo que envía los mensajes de los sonidos al cerebro.

Una reducción de sangre en la arteria basilar produce infartos cerebrales. Uno puede recuperarse, pero en la mayoría de los casos quedan dolores de cabeza, falta de equilibrio y dificultades para hacer movimientos. Esto persiste durante años.

Russel advierte a los doctores para seguir la pista a estos infartos cerebrales. Porque pueden aparecer la noche siguiente o varias horas después de la práctica de yoga y despistar sobre sus causas.

En 1973 un año después de Russell, Willibald Nagler un doctor nombrado en el campo de la rehabilitación de la columna en el Cornell University Medical College, publicó un artículo con un caso extraño. Una mujer de 28 años que sufrió un infarto cerebral mientras realizaba el puente, una postura de yoga. Tuvo dificultades para ponerse de pie y no podía andar sin asistencia. Fue al hospital. No

tenía sensaciones en la parte derecha de su cuerpo y le apareció el síndrome de Horner, así como tenía tendencia a caerse hacia el lado izquierdo.

Los doctores encontraron que la arteria vertebral izquierda, que circula entre la primera y segunda vértebra, se había estrechado considerablemente y que las arterias que nutrían su cerebelo se habían desplazado.

Los cirujanos que la operaron observaron que el hemisferio izquierdo tenían una gran cantidad de sangre y muchos tejidos muertos.

Tuvo que seguir un programa de rehabilitación y dos años más tarde era capaz de andar.

Nagler concluyo en el artículo, que estas lesiones son raras pero severas y que son debidas la hiperextension del cuello. En especial en practicantes de mediana edad. Sin embargo, pocos años más tarde en Northwestern Memorial Hospital de Chicago, otro chico de 25 años entró con alteraciones de visión y la incapacidad de controlar la parte izquierda de su cuerpo. El paciente estaba en excelente salud y practicaba yoga cada día desde hacía un año y medio. Su rutina incluía un giro de la columna y giro de la cabeza lo máximo que podía a la izquierda y a la derecha. Y mantener la inversión del cuerpo por lo menos cinco minutos.

El diagnóstico fue un bloqueo en la arteria vertebral izquierda entre las vertebrae c2 y c3, lo que había producido una oclusión del vaso.

Meses después y con mucha terapia pudo volver a andar.

Hannus, el doctor que estudió el caso, advirtió que esto suponía un nuevo colectivo en peligro, es decir, personas con buena salud que

pueden dañar sus vértebras por movimientos del cuello más allá de la tolerancia fisiológica.

Los casos son múltiples.

Otras historias hablan de los problemas del Bikram yoga que puede producir sobreestiramiento, daños musculares y de los cartílagos, ya que no pueden volver a sus posiciones después del sobreestiramiento al que se les somete en las sesiones.

En 2009 un grupo en Nueva York publicó desde la Universidad de Columbia University's College of Physicians and Surgeons un ambicioso estudio con profesores de yoga, médicos y terapeutas. Una de las preguntas era, ¿Cuál es la mayor lesión de yoga que has visto?

En primera posición estaba la parte baja de la espalda con 232, 221 en los hombros, 174 en las rodillas y 110 en el cuello.

Los años recientes, reformadores en la comunidad del yoga, empiezan a hablar de las lesiones del yoga. En 2003, Carol Kruchof en Yoga Journal, reveló sus propias lesiones. Un día después de haber filmado para la televisión nacional y tras hacer una serie de forzadas posturas, no pudo andar. Necesitó un año de terapia para recuperarse. El editor de Yoga Journal, Kaitlin Quistgaard explicó también sus lesiones y escribió, "pude experimentar como el yoga produce lesiones y he oído lo mismo de muchos otros yoguis."

Muchos hablan de tener cuidado con el cuello en las posturas sobre los hombros y mucho más sobre la cabeza. Esta última posición produce una compresión de los nervios que pasan por el cuello hacia los brazos. Las inversiones pueden producir artritis de la espina cervical o problemas en las retinas.

Los giros de la columna también pueden originar serias lesiones.

En resumen este especialista del que hablábamos al principio, Black, en una conferencia en el Omega Institute mantuvo que: “Las asanas no son una panacea o una cura para todo. De hecho si lo haces con ego u obsesión acabarás teniendo problemas. A mucha personas no les gusta oír esto.”

Espero que la traducción de este artículo ayude a tomar conciencia de la gravedad de las lesiones que puede producir un yoga mal practicado.

Falta por añadir en este articulo un gran apartado. Las lesiones psicológicas. La conveniencia o no de trabajar con el yoga en personas con desequilibrios en ese área.

Hablando con algunos psicologos me comentaban que sus experiencias les indican que trabajaro con maniaco depresivos y el yoga es muy complicado. Cuendoe estan en la fase maniaca es imposible que centren la etencion y en la etapa depresia no quieren llevar a cabo ninguna accion. En las neuosis puede ayuar, peor no en psicosis ni esquizofrenias, donde etsa contraindicado. En los casos de depresiones leves no he encontrado unanimida, ni prubebas medcas por el momentos que avalen la validz o no del yoga en estos casos. Queda abierta la cuestión a la aportación de los lectores y mi compromiso a publicarlas si están debidamente fundamentadas.