



Imagen: João Marciano
arkamatra@yahoo.com.br



El YOGA en la SALUD: una revisión de la literatura

Siegel, Pamela* e Barros, Nelson F.*

*Grupo de Metodología Cualitativa e Sociología de las Medicinas Alternativa, Complementaria y Integrativa/Departamento de Medicina Preventiva y Social/Facultad de Ciencias Médicas/Universidad Estadual de Campinas, São Paulo, Brasil.

Pamela: pam@mpcnet.com.br

Nelson: nelfel@uol.com.br

TELSAN

Ingeniería y Servicios Ltda

Minas Gerais – Rio de Janeiro – Bahia

BRASIL

Telsan es una empresa brasileña de ingeniería fundada em 1995 y tiene como misión la ejecución y la implantación de sistemas de Gestión Ambiental.



Programa de Responsabilidade Social
www.pedalandoeducando.com.br

I. INTRODUCCIÓN

La publicación de trabajos científicos sobre yoga y salud sigue aumentando en cantidad y calidad.

El yoga es una intervención mente-cuerpo, reconocida por la Organización Mundial de la Salud, largamente desarrollada en la prevención, promoción y cuidado de la salud.

El presente estudio buscó identificar y analizar la producción científica reciente del yoga en el campo de la salud.

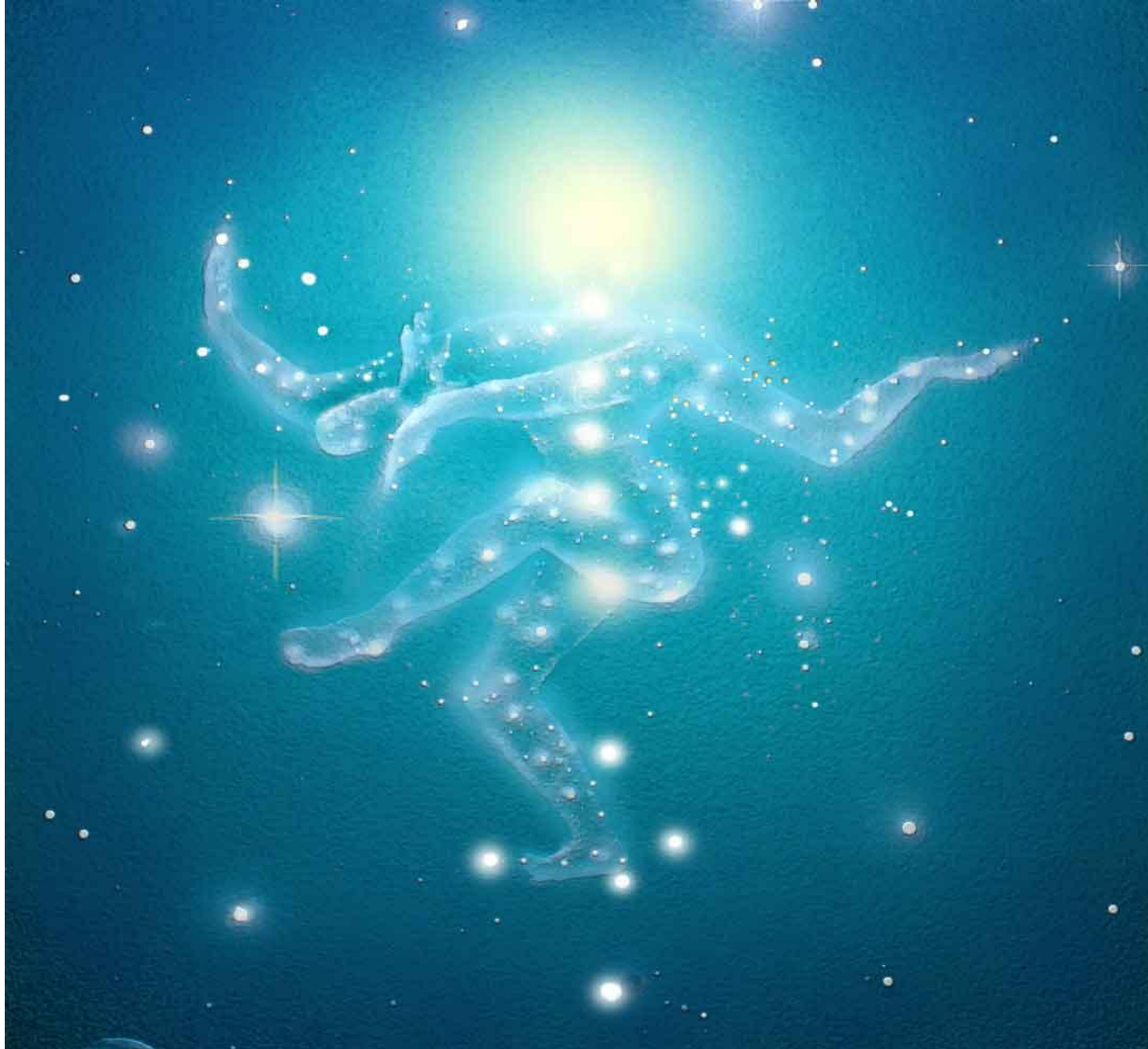
Las implicaciones del crecimiento de investigaciones sobre el yoga en este campo abarcan, entre otros, los planos:

económico, por ser una vía de cuidado de bajo costo;

político-social, con el aumento de interacciones sociales y la formación de redes sociales;

y tecnológico, con el rescate de una tradición milenaria disponible a los servicios y profesionales de salud.

Shiva bailante



II. DEFINICIÓN DEL YOGA:

De la raíz sânscrita *yug* (ligación, unión):

“sistema ortodoxo de filosofía de la Índia, elaborado a lo largo de los siglos, que constituye el lado práctico del sistema ***sanquia***, en el cuál se exponen los medios fisiológicos y psíquicos que deben ser empleados para se atingir mocsa (Iluminación)”(1)

- Hay 6 escuelas filosóficas en la India, de las cuales la **Sanquia** es una de ellas:
- MIMANSA (fundada por Jaimini)
- NYAYA: (obra "Nyaya-Sutra, escrita en el siglo VII a.C. por Gautama, no el Buda)
- VAISHESHKA (fundador Kanada, obra Vaisheshika-Sutra, siglo III a.C.)
- VEDANTA: (precedió el Budismo em 700 a.C. con Shankara, Ramanuja y Madhva)
- SAMKHYA: fundador Kapila, siglo VI a.C., obras Rig-Veda, Mahabharata, Upanishads
- YOGA: (Patanjali, siglo II a.C.) (2)

Otras definiciones:

“Distintamente de categorías como religión, mito o ascetismo, el yoga no es únicamente una categoría imaginada. El Yoga no es solamente la creación de un studio académico, es, de acuerdo con Jean Varenne:

“...una visión de mundo, una “*Weltanschauung*”, que abarca la realidad en su totalidad – material y espiritual – y que proporciona el fundamento para ciertas prácticas que visan permitir a sus practicantes integrarse a si mismos totalmente en esta realidad o aún trascenderla.” (3)

III. ORIGEN Y HISTORIA DEL YOGA:

La historia del Yoga puede ser dividida en tres fases:

el Pre-clásico, el Clásico y el Pos-Clásico (4)

El **Yoga Pre-clásico**, o Proto-Yoga, tiene sus raíces en el *Rig-Veda*, uno de los más importantes himnos védicos, compuesto probablemente antes de 1500 a.C.

Excavaciones hechas en el Valle del Indus han traído a la luz sellos de piedra que muestran divinidades sentadas a la manera yoghi y estudios de Miller (1974) apuntan para la práctica meditativa mántrica y visual ya en los tiempos védicos.

- En el **Yoga Clásico**, tenemos la escuela del sábio Patânjali, que data del siglo II a.C.. Con los *Yoga-Sutras* (Sutra = verso, aforismo); el es considerado mas un compilador que el inventor de la tradición yoghi.
- Los *Yoga-Sutras* de Patânjali, además de presentaren las ocho angas (los ocho pasos, el sendero óctuple del Yoga, o también el *ashtangayoga*) de la tradición también tratan del Yoga de la Acción (*kriyâ-yoga*).
- Patânjali refuta la identificación del alma individual (*âtman*) con el mundo objetivo (*Brahman*), preferiendo una metafísica dualista.

En el **Yoga Pos-Clásico**, tenemos los senderos yóguicos que han venido después de Patânjali, sintetizadas en varias obras, los *Samhitas* (colectaneas de obras religiosas) y los *Puranas* (Enseñanzas Antigua), que remontan a los últimos siglos del primer milenio a.C. y constituyen en breves discursos sobre el Yoga, con historias fascinantes sobre los maestros y los discípulos.

Después, tendríamos que citar todavía los *Yoga-Upanishads*, designación artificial creada por académicos occidentales, para significar textos escritos en diversas épocas y lugares, representando diferentes puntos de vista sobre la tradición yoghi.

El Yoga pos-clásico es básicamente no-dualista (*advaita*), admitiendo la unidad entre el alma individual y el alma universal.

Por otro lado, sabemos que el sistema del Yoga no proviene ni del Oriente ni del Occidente: fué en Asia dónde se desarrolló, en la India (y en el Tibet) dónde hubo la mayoría de los adeptos, en el Oriente, enfin, dónde se ha resguardado el método tradicional, durante mucho tiempo, pero fué practicado en todas las iniciaciones antiguas, sea de América, África o Asia. (5)

- Yoga: sus vestigios pueden ser encontrados con el divulgador Patânjali, en el siglo. II a.C. en la India.
- Practicado en todos los continentes.
- Estatuas en el Museo de Oro de Bogotá, Colombia, en el Museo Nacional de Antropología de México y en el Museo Nacional de Antropología y Arqueología de Lima, Peru, exponen figuras en posiciones de Yoga.
- Chefe Mochica, Peru.
Mochica: from 600 CE to 1000 CE

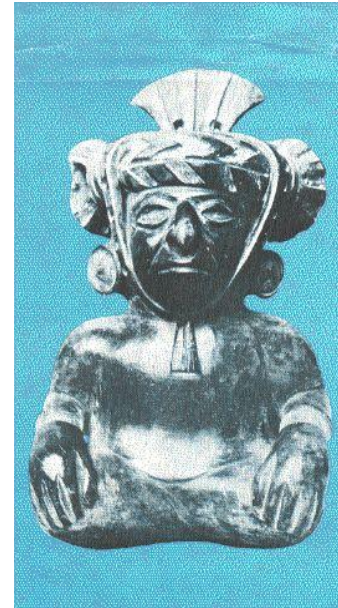
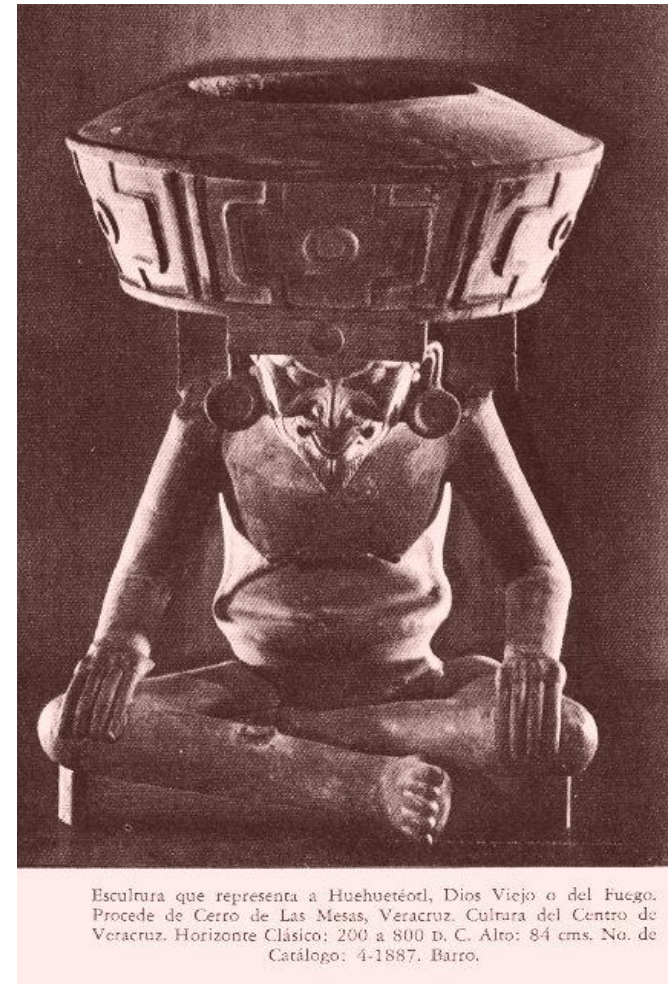
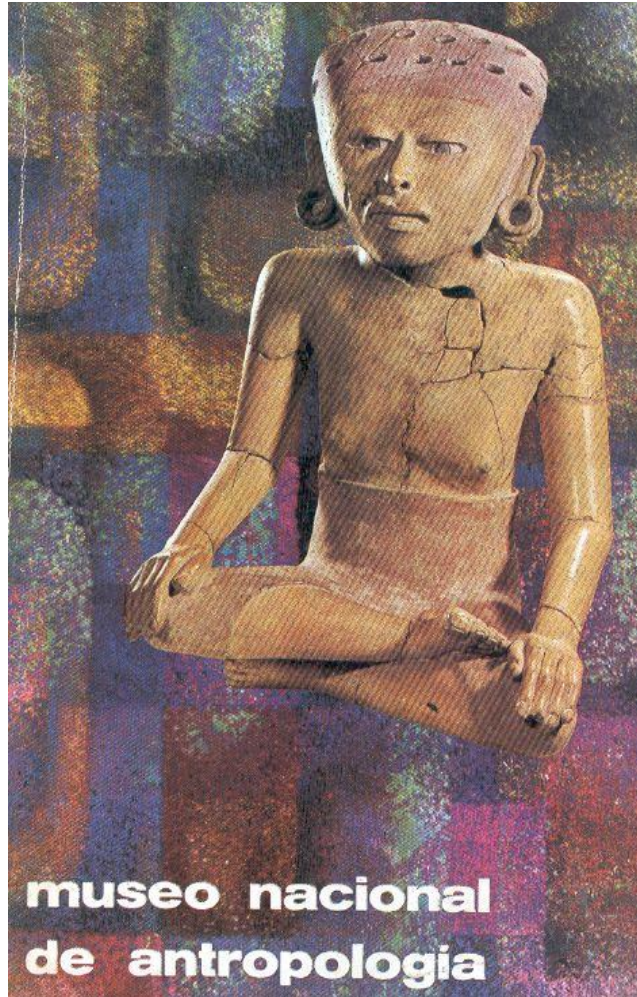


FIG. 1: Dibujo portada: Depto. de Museografía del Museo Nacional de Antropología, México.

FIG. 2: Huehuetéotl, Dios Viejo o del Fuego. Procedencia: Cerro de Las Mesas, Veracruz. Época: 200 a 800 d.C.



IV. LOS 8 ELEMENTOS DEL YOGA

en la conducta del ser humano

que desea elevarse arriba de la condición animal:

YAMA: las abstinencias (no-violencia, veracidad, honestidad, no perversión del sexo, desapego);

NIYAMA: las reglas de vida (pureza, armonía, serenidad, alegría, estudio);

ÁSANAS: las posiciones del cuerpo;

PRANAYAMA: el control de la respiración; **PRATYAHARA,** el control de las percepciones sensoriales orgánicas;

DHARANA: la meditación;

DHYANA: la concentración y,

SAMADHI: la identificación

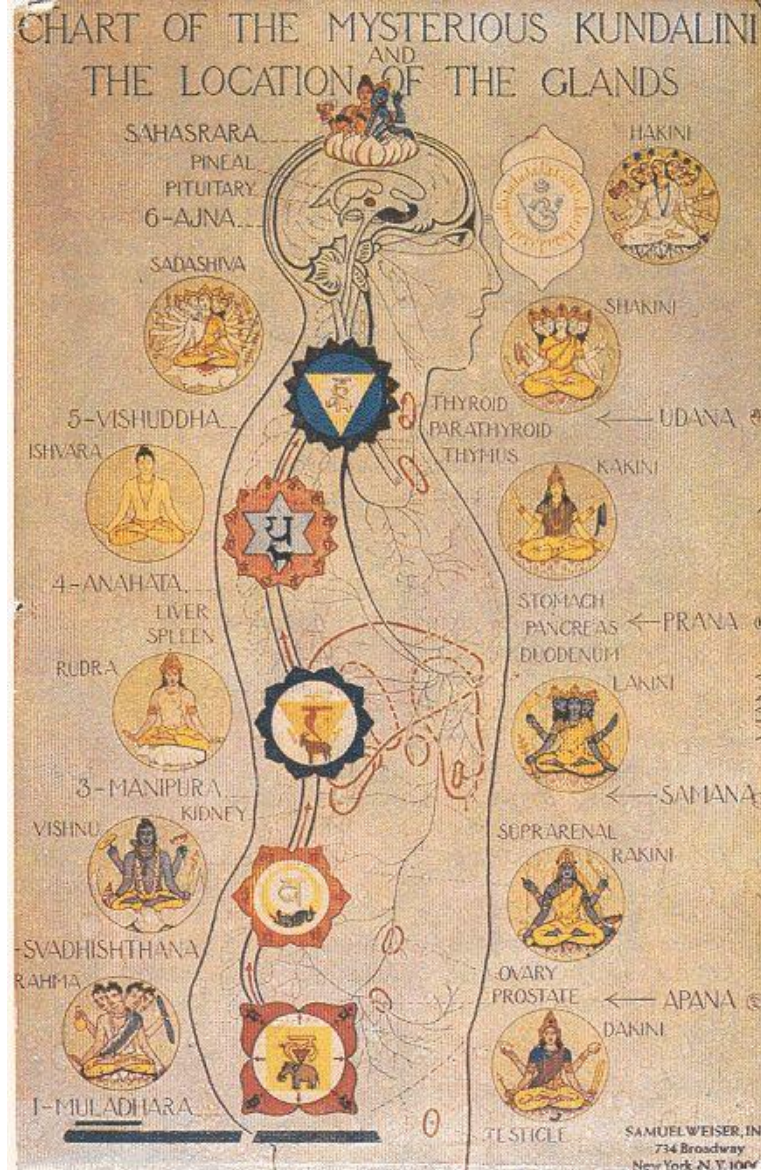
V. EL MECANISMO YÓGHICO:

- El mecanismo del Yoga consiste, básicamente, en despertar la llamada energía espiral, o serpentina, *Kundalini*, en un trayecto que pasa por los centros de fuerza sutil, los *chakras*.
- Kundalini, de *kundal*, que significa espiral, puede ser concebida como una fuerza vital, energía de forma cinética y estática. (6)

En 1960, el Dr. Vasant G. Rele, catedrático indiano de fisiología en el Grant Medical College of Bombay, había presentado las conclusiones de su obra "*The Mysterious Kundalini*" en el Bombay Medical Union, al investigar el lenguaje metafórico de los textos sagrados sobre el asunto.

Rele descubrió que solamente un nervio, el nervio vago derecho, cuando excitado, podría llevar sus impulsos a través de los varios plexos (pélvico, hipogástrico, solar, cardíaco, faríngeo y naso-ciliar), los cuales, por su vez, lanzarían filamentos a la columna vertebral, en varios niveles. (7)

<u>GLANDULAS</u>	<u>PLEXOS NERVIOSOS</u>	<u>CHAKRAS</u>
• Suprarenal izq.	Sacrum (plexo pelvico del simpatico)	1º Muladhara
• Suprarenal der.	Prostatico (Hipogastrico)	2º Svadhistana
• Bazo	Solar (Celíaco)	3º Manipura
• Timo	Cardíaco	4º Anahata
• Tireoide	Faríngeo	5º Vichudha
• Hipófisis	Cavernoso	6º Ajnya
• Pineal	Cerebral	7º Sahasrara



Mapa de los *chakras*, centros energéticos, que corresponden a los plexos nerviosos y a las glándulas endócrinas

**La fisiología del Yoga
se basa en
despertar la fuerza
serpentina:
*Kundalini***

**En 1960, el
fisiologista hindu
Rele, relacionó
Kundalini al nervio
vago derecho**



El método usado en esta investigación fue la revisión sistemática de la literatura publicada en el Medline entre los años 1999 y 2004.

En total fueron identificadas 144 publicaciones divididas entre las categorías:

>Review (R), 48;

>Clinical Trials (CT), 48;

>Randomized Controlled Trials (RCT), 26;

>Letter (L), 14;

>Editorial (E), 6;

>Meta-Analysis (MA), 2 publicaciones.

Los resultados apuntan para mayores éxitos en las cardiopatías que en el asma.

En la categoría CT, 91% de los trabajos consideran el yoga un instrumento provisor para la cura, prevención y promoción de la salud/calidad de vida, mientras que en la categoría RCT, el valor es de 80,7% y en la categoría R, 73%.

Table 1: Category Clinical Trials - 48 references

Journal of Publication Specialty	Type of Pathology	Results
<p>1 affection disturbance</p> <p>1 cognitive ischemia</p> <p>1 cancer</p> <p>1 sport science</p> <p>1 biomedicine</p> <p>1 perception motility</p> <p>1 general clinical</p>	<p>1 diarrhea</p> <p>1 depression</p> <p>1 lung tb</p> <p>1 melatonine/cancer</p> <p>1 visual/audit reaction</p> <p>1 muscular relax</p> <p>1 free radicals</p> <p>1 rheumatoid arthritis</p> <p>1 lung activity</p> <p>1 arteriosclerosis</p> <p>1 delivery pain</p> <p>1 attention</p> <p>1 relax</p> <p>1 phys/mental health</p> <p>1 hypoxia</p> <p>1 hypertension</p> <p>1 well-being</p> <p>1 epilepsy</p> <p>1 melancholia</p>	<p>44 positive</p> <p>04 negative</p>

En el tipo de publicación “Clinical Trials” (CT) fueron encontrados 48 estudios de yoga de los cuales 47 están en inglés y 1 en italiano.

Nacionalidad de los periódicos:

24 son americanos

19 hindúes

2 ingleses

1 holandés

1 italiano y

1 australiano

Sobre la especialidad de los periódicos:

11 son sobre fisiología/farmacología,
7 sobre medicina alternativa y complementaria,
5 sobre psicofisiología,
4 sobre neurología,
4 sobre práctica médica,
3 sobre respiración,
3 sobre cardiología y
2 sobre psicobiología.

Después, hay 1 estudio de cada sobre: psicología clínica, disturbios de la atención, disturbios de los afectos, investigación cognitiva, cáncer, ciencia del deporte, biomedicina, percepción de motilidad y clínica general.

En los tipos de patología, el número más alto es en cardiología, con 9 estudios, estrese, 4 disturbios del sueño, 3 diabetes, 2 asma, 2 dolor lumbar, 2

Después: hay un estudio de cada (total 26) sobre distintas patologías, como se puede apreciar en la tabla 1.

RESULTADOS:

- > casi todos los estudios son publicados en inglés
- > en periódicos norte-americanos de distintas especializaciones
- > desarrollados con metodología cuantitativa y
- > prácticamente 91% de las investigaciones consideran el yoga un recurso para la cura, la prevención, la promoción de la salud y la calidad de vida.

**Table 2: Category Randomized Clinical Trials:
26 references**

Journal of Publication Specialty	Types of Pathology	Results
<p>5 complementary alternative medicine</p> <p>5 physiology/pharmacology</p> <p>3 breathing disturbance</p> <p>2 cardiology disturbance</p> <p>2 psychophysiology</p> <p>1 attention deficit</p> <p>1 neurology</p>	<p>3 stress</p> <p>3 cardiology</p> <p>2 melatonin secretion</p> <p>2 lower back pain</p> <p>2 asthma</p> <p>1 attention deficit</p> <p>1 multiple sclerosis</p> <p>1 lymphoma</p> <p>1 diarrhea</p> <p>1 depression</p>	<p>20 positive</p> <p>5 negative</p> <p>1 not available</p>

Table 2: Category
Randomized Clinical Trial: 26 references

Journal of Publication Specialty	Types of Pathology	Results
1 oncology 1 clinical psychology 1 sport medicine 1 biomedicine 1 psychobiology 1 affective disorders 1 psychomotility 1 Med Ass India	1 lung tuberculosis 1 coronary artery 1 muscular relaxing 1 relaxing/cardiopathy 1 reflexes 1 arteriosclerosis 1 hypertension 1 peripartum effects 1 epilepsy 1 melancholia	20 positive 5 negative 1 not available

Tipos de patologías:

3 sobre estrés

3 sobre cardiología

2 sobre la secreción de melatonina

2 sobre dolor lumbar

2 sobre asma y

1 de cada (total 15) sobre distintas patologías listadas en la table 2.

RESULTADOS:

- > prácticamente todos los estudios son publicados en inglés
- > 57% en periódicos americanos de distintas especializaciones médicas
- > todas utilizando metodología cuantitativa y
- > en 80.7% de los casos, el Yoga es considerado un instrumento prometedor para la cura, el cuidado, la prevención/promoción de la salud y calidad de vida.

Table 3: Category Review 48 references

Journal of Publication Specialty	Types of Pathology	Results
<p>7 complementary alternative medicine 6 nursing 3 rheumatology 3 Cochrane database 2 urology 2 cardiology 2 rehabilitation 2 Hindu Med Association 2 family medicine 1 otorhinolaryngology 1 odontology 1 clinical psychology 1 Medical Journal</p>	<p>7 care 5 asthma 3 carpal tunnel 3 cardiovascular 3 oncology 2 pain 2 OCD 2 diabetes 2 hypertension 2 skeletal muscle 2 respiratory 2 epilepsy 1 urology</p>	<p>7 negative effects 34 positive effects 7 neither positive nor negative effects</p>

Table 3: Category Review 48 references

Journal of Publication Specialty	Types of Pathology	Results
1 oncology 1 acupuncture 1 occupational therapy 1 pediatrics 1 massage 1 health care 1 respiratory medicine 1 (USA) medicine 1 (Switzerland) medicine 1 first aid 1 WMJ medical journal 1 behaviour 1 academy of science 1 psychiatry 1 health & technology	1 peripartum 1 menopause 1 disminorrhea 1 depression 1 obesity/smoking 1 multiple sclerosis 1 tendinitis 1 arthritis 1 care for outpatients 1 rehabilitation 1 tinnitus 1 explanation chakras	7 negative effects 34 positive effects 7 neither positive nor negative effects

- En el tipo de publicación Review (R):

48 estudios con abstracts

46 en inglés

1 en Italiano

1 en español

- Nacionalidad de los periódicos:

36 americanos

2 de cada: hindu, inglés, australianos

1 de cada: alemán, sur-africano, suizo, holandés, español y italiano.

- Especialización de los periódicos:

7 sobre medicina alternativa

6 de enfermería

3 en reumatología

3 Cochrane database

2 de cada: urología, cardiología,
rehabilitación, práctica médica general,
medicina de la familia.

1 de cada en distintas especialidades
(total = 19)

- Patologías testadas:

7 sobre cuidados generales de salud

5 sobre asma

3 de cada sobre: túnel del carpo
cardiovascular, oncología

2 de cada en: dolor, OCD, diabetes
hipertensión, músculo esquelético, respiración,
epilepsia

1 de cada (total = 13) sobre distintas patologías
listadas en la tabla 3

Resultados:

- > Casi todos los estudios son publicados en inglés
- > en periódicos americanos, de distintas especialidades médicas y
- > 31 estudios utilizaron metodología cuantitativa mientras que las demás 16 investigaciones son cualitativas
- > 73% de los estudios (34 de 48) consideran el Yoga un instrumento prometedor para la cura, el cuidado, la prevención/promoción de la salud y calidad de vida.

VII. CONCLUSIÓN

- **Los estudios encontrados estimulan la aplicación del yoga en la salud pero no discuten la implementación práctica de la inserción del yoga en los sistemas nacionales de salud de los distintos países.**
- **Del punto de vista económico, el yoga es una forma de cuidado de bajo costo que requiere un local limpio y bien ventilado con esterillas en el suelo y un instructor de yoga, pero el costo de integrar el yoga a los servicios de salud no ha sido estudiado todavía. Lo único que hay es un estudio de CAM hecho en los US de los años 98 (8)**

Al rescatar las técnicas milenarias de yoga y introducirlas en los servicios de salud, ambos pacientes y profesionales se benefician de ellas, no solamente físicamente o con las técnicas de respiración, sino éticamente también, debido a la práctica de los dos primeros pasos del yoga:

- *Yama* (no violencia, veracidad, honestidad, no perversión del sexo, desapego)
- *Niyama* (pureza, armonía, serenidad, alegría estudio), que llevan al cambio de actitudes frente a la vida

- Pocos artículos realmente profundizan el yoga y la meditación. La mayoría incluye el yoga bajo el paraguas del CAM, vinculando su práctica a tratamientos ayurvédicos (hierbas, aceites, masajes, etc.).
- Gran parte de los artículos reducen el yoga simplemente a posiciones físicas y ejercicios respiratorios, sin mencionar los ocho pasos principales del yoga, que en su totalidad ocasionan cambios de actitudes, con el objeto de alcanzar el bien-estar, el auto-cuidado, la paz interior, la comunicación satisfactoria con amigos y familiares, formando redes sociales adecuadas y sanas, además de cultivar una percepción trascendental de la vida.

- En gran parte de los artículos falta una definición sobre el tipo de yoga utilizado
- Algunos artículos se refieren a la meditación y no al yoga, cuando, por ejemplo el Raja-Yoga es un tipo de yoga que no incluye posiciones del cuerpo físico y es basado sobre la meditación.
- La meditación y la concentración son el sexto y séptimo paso del yoga (dhyana, dharana).
- Muchos practicantes de yoga utilizan las técnicas de la medicinas alternativas, complementarias y integrativas combinadas, lo que produce un efecto sinérgico en salud.

- Tampoco hay estudios sobre posibles efectos placebo y efectos colaterales del yoga, lo que requiere más estudios.
- Para resumir, aunque en todas las categorías de publicaciones mencionadas el yoga alcance un promedio arriba del 70% de éxito, faltan también estudios científicos del yoga en ciertos grupos de edad, con posiciones específicas, con los distintos estilos de yoga y sobre la calidad profesional de los instructores de yoga.

VIII. REFERÊNCIAS

- [Medline](#)
- (1) Ferreira, A. B. H. Aurélio século XXI: o dicionário da Língua Portuguesa (3a ed. rev. e ampl.). Rio de Janeiro, Nova Fronteira, 1999
- (2) Henriques, A. Renato. Yoga & Consciência. Porto Alegre, Editora Rigel, 2001
- (3) Ruff, J.C. History, Text and Context of the Yoga Upanishads. UMI Microform 3073645, Universtiy Of California, Santa Barbara, USA, 2002
- (4) Feuerstein, G. A Tradição do Yoga. São Paulo, Ed. Pensamento, 1998
- (5) Ferrière, Serge Raynaud de la. Yug, Yoga, Yoghismo, Una Matesis de Psicologia. Ed. GFU, Caracas, Venezuela, 2005
- (6) Johari, H. Chakras, Centros Energéticos de Transformação. Bertrand Brasil. Rio de Janeiro, 1990
- (7) Rele, V.G. The Mysterious Kundalini. D.B.Taraporevala Sons & Co. Bombay, 1960.
- (8) Eisenberg DM, Davis RB, Ettner SL, et al. Trends in alternative medicine use in the United States, 1990–1997: results of a follow-up national survey. JAMA 1998; 280: 1569–75