

El poder del yoga en la medicina que previene, trata y transforma



Dr. Ricardo Ramírez Barrantes

Miembro del Comité Científico

Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida (Sochimev)



El yoga es una práctica ancestral que presenta un enfoque holístico para el desarrollo físico, mental y espiritual de los seres humanos. Así, en el contexto de la medicina del estilo de vida, esta práctica ofrece una alternativa sistemática para el desarrollo de los pilares clásicos, ofreciendo beneficios significativos para la reducción del estrés, la condición física, la nutrición y la mejora de la salud mental.

En general, este método comprende una amplia gama de prácticas y enfoques cuyo principal objetivo es la comprensión profunda del sí mismo y de la realidad. Lo que en Occidente normalmente conocemos como yoga corresponde al Raja Yoga o Yoga de la meditación, que incluye ocho pilares y cuya introducción consiste en posturas y regulación de la respiración o, siendo más precisos, de la vitalidad.

Este sistema destaca por la preparación inicial, donde el adepto debe ir modificando gradualmente su vida para lograr un cuerpo sano, ágil y vital, favoreciendo inicialmente un estado mental de calma que le permita el desarrollo de la ecuanimidad. Justamente estos pilares han sido ampliamente reconocidos por su eficacia en la reducción del estrés y la promoción de la relajación, lo que en conjunto activa el sistema nervioso parasimpático, disminuye los niveles de cortisol e induce un estado de calma.

Además, permite el desarrollo de la flexibilidad y movilidad, la fuerza y resistencia muscular en prácticas más dinámicas, y mejora la salud cardiovascular al optimizar parámetros como la frecuencia cardíaca, la presión arterial y el consumo máximo de oxígeno (VO2 max), este último un factor clave para la longevidad.

Así, cuando el practicante comienza a cosechar los frutos de esta práctica preliminar, se inicia en la meditación, dedicada a aspectos más sutiles del sí mismo, como su relación con la mente, la comprensión del mundo, las aparentes limitaciones mentales y su sentido de individualidad. En términos clínicos, este componente de la práctica permite el desarrollo de la metaconciencia, la disminución del vagabundeo mental y la regulación emocional. Existe evidencia también acerca de cambios neuroplásticos asociados a funciones cognitivas que han permitido la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, así como la potenciación del bienestar.

El yoga es una práctica versátil y holística que contribuye significativamente a varios pilares de la medicina del estilo de vida, añadiendo además una nueva capa de profundidad, basada tanto en los preceptos éticos y filosóficos que guían el bienestar en una dirección pacífica de autodescubrimiento y entrega a la humanidad, como en el espacio necesario para lidiar con los dilemas de nuestra existencia que no se resuelven exclusivamente mediante un cuerpo y una mente sanos. Como demuestran numerosos estudios, el yoga ofrece una intervención segura y accesible para el desarrollo integral de individuos y sociedades.

La investigación futura debería continuar explorando los efectos a largo plazo del yoga y su integración en los sistemas de salud para lograr un bienestar sostenible, como la reflexión de su perspectiva ética que conduzca al bienestar espiritual como valor en sí mismo y no en función de otras necesidades de las sociedades.