



38 beneficios del Yoga en tu salud.

Si tú eres una practicante del yoga apasionada, probablemente habrás notado algunos beneficios del yoga: tal vez estés durmiendo mejor, obteniendo menos resfriados o simplemente estás sintiéndote más relajada y tranquila. Pero si alguna vez has tratado de explicarle a un novato los beneficios del yoga, podrías encontrar que explicaciones como "Aumenta el flujo del Prana" o "Sube tu energía por la columna vertebral" cae en oídos sordos o escépticos.

LOS INVESTIGADORES ESTÁN DESCUBRIENDO LOS BENEFICIOS DEL YOGA.

En estos momentos, la ciencia occidental está comenzando a proporcionar algunas pistas concretas sobre cómo trabaja el yoga para mejorar la salud, curar malestares, dolores y mantener la enfermedad a raya. Una vez que los entiendas, tendrás aún más motivación para subirte a tu tapete y probablemente no te sentirás sin saber que decir la próxima vez que alguien quiera una prueba occidental.

EXPERIENCIA DE PRIMERA MANO CON LOS BENEFICIOS DEL YOGA.

Hace unos meses, perdí mi trabajo en la empresa donde había laborado por más de 10 años. Decidí iniciar un negocio y cómo si eso no fuera suficientemente estresante, nos cambiamos de ciudad. Yo he sido ansioso desde pequeño y si bien he aprendido a mantenerme calmado en situaciones de mucha presión, no puedo evitar esa sensación en el pecho, cerca del esternón, cómo si me estuvieran presionando con un dedo fuertemente y la horrible intranquilidad que en ocasiones no te deja dormir. Afortunadamente, mi esposa se enamoró del Yoga y lo practicó por más de 4 años antes de volverse instructora. Al principio la acompañaba a sus clases para apoyarla en caso que nadie se presentara, pero después de unas horas de práctica, me di cuenta, primero de lo difícil que son las posiciones y, lo principal, lo bien que me hacía, tanto en mi cuerpo como en mi mente. Esa sensación de ansiedad en el pecho disminuyó, mis dolores de espalda desaparecieron y sentirme en paz comenzó a ser un estado normal. "Aquí y ahora" es la frase que se convirtió en mi mantra, en mi bandera de ataque en esos momentos de incertidumbre.

38 BENEFICIOS DEL YOGA EN TU SALUD. (1)

1. Mejora tu flexibilidad.

La flexibilidad mejorada es uno de los beneficios primeros y más obvios del yoga. Durante tu primera clase, probablemente no serás capaz de tocarte los dedos de los pies, ni pensar en doblarte para atrás. Pero si lo sigues practicando, te darás cuenta de un aflojamiento gradual y finalmente, poses que parecían imposibles serán posibles. También probablemente notarás que los malestares y dolores comienzan a desaparecer. Eso no es casualidad. Las caderas apretadas pueden tensar la articulación de la rodilla debido a una alineación incorrecta del muslo y de las espinillas. Un tendón de Aquiles tenso puede conducir a un aplastamiento de la columna lumbar, que puede causar dolor de espalda y la inflexibilidad en los músculos y el tejido conectivo, como la fascia y los ligamentos, puede causar mala postura.

2. Desarrolla la fuerza muscular.

Los músculos fuertes hacen más que verte bien. También nos protegen de condiciones como la artritis y el dolor de espalda y ayudan a prevenir las caídas en personas mayores. Y cuando creas fuerza a través del yoga, lo equilibras con la flexibilidad. Si tú acabas de ir al gimnasio y levantaste pesas, puedes haber construido fuerza a expensas de la flexibilidad.

3. Perfecciona tu postura.

Tu cabeza es como una bola de bolos grande, redonda y pesada. Cuando está equilibrada directamente sobre una columna erguida, les toma menos trabajo al cuello y los músculos de la espalda para apoyarla. Muévela varios centímetros hacia adelante y comenzarás a tensar esos músculos. Sostén esa bola de boliche hacia adelante e inclinada por ocho o 12 horas al día y no hay dudas del porqué tú estás cansada. Y la fatiga podría no ser tú único problema. La mala postura puede causar problemas en la espalda, el cuello y otros músculos y articulaciones. A medida que te sientas mal, tu cuerpo puede compensar aplanando las curvas internas normales en el cuello y la espalda baja. Esto puede causar dolor y artritis degenerativa de la columna vertebral.

4. Evita la rotura del cartílago y de las articulaciones.

Cada vez que tú practicas yoga, llevas tus articulaciones a través de su gama completa del movimiento. Esto puede ayudar a prevenir la artritis degenerativa o mitigar la discapacidad "apretando y remojando" las áreas de cartílago que normalmente no se utilizan. El cartílago articular es como una esponja: recibe nutrientes frescos sólo cuando su fluido es exprimido y un nuevo suministro puede ser absorbido. Sin un sustento adecuado, las áreas de cartílago descuidado pueden eventualmente desgastarse, exponiendo el hueso subyacente como pastillas de freno desgastadas.

5. Protege la columna vertebral.

Los discos espinales -los amortiguadores entre las vértebras que pueden herniar y comprimir los nervios- anhelan el movimiento. Esa es la única manera de obtener sus nutrientes. Si tienes una práctica de asana bien balanceada con un montón de backbends, curvas hacia delante y giros, te ayudarás a mantener tus discos flexibles.

6. Mejora tu salud ósea.

Está bien documentado que el ejercicio de carga de peso fortalece los huesos y ayuda a prevenir la osteoporosis. Muchas posturas en yoga requieren que levante su propio peso y algunas, como perro hacia abajo y hacia arriba, ayudan a fortalecer los huesos de los brazos, que son particularmente vulnerables a las fracturas osteoporóticas. En un estudio sin publicar realizado en la Universidad Estatal de California, en Los Ángeles, la práctica del yoga aumentó la densidad ósea en las vértebras. La capacidad del yoga para bajar los niveles de la hormona del estrés cortisol (ver Número 11) puede ayudar a mantener el calcio en los huesos.

7. Aumenta el flujo sanguíneo.

El Yoga hace que tu sangre fluya. Más específicamente, los ejercicios de relajación que aprendes en el yoga pueden ayudar a tu circulación, especialmente en tus manos y pies. El Yoga también lleva más oxígeno a tus células, que como resultado funcionan mejor. Las posturas de torsión están pensadas para exprimir la sangre venosa de los órganos internos y permitir que la sangre oxigenada fluya una vez que la torsión se libera. Las posturas invertidas, como pararse de cabeza, de manos y de hombros, alientan la sangre venosa de las piernas y la pelvis a fluir hacia el corazón, donde puede ser bombeada a los pulmones para ser oxigenada. Esto puede ayudar si tienes hinchazón en tus piernas por problemas del corazón o del riñón. El Yoga también aumenta los niveles de hemoglobina y glóbulos rojos, que llevan oxígeno a los tejidos y adelgaza la sangre haciendo las plaquetas menos pegajosas y disminuyendo el nivel de las proteínas promotoras de coágulos en la sangre. Esto puede conducir a una disminución de los ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares ya que los coágulos de sangre son a menudo la causa de estas muertes.

8. Drena tu linfa y aumenta la inmunidad.

Al contraer y estirar los músculos, mover los órganos alrededor y al entrar y salir de las posturas de yoga, aumenta el drenaje de la linfa (un líquido viscoso rico en células inmunes). Esto ayuda al sistema linfático a combatir las infecciones, a destruir las células cancerosas y a eliminar los residuos tóxicos del funcionamiento celular.

9. Sube tu ritmo cardíaco.

Cuando regularmente mantienes tu ritmo cardíaco en el rango aeróbico, disminuye el riesgo de un ataque cardíaco y además puede aliviar la depresión. Aunque no todo el yoga es aeróbico, si lo hace vigorosamente o tomas clases de flujo o Ashtanga, puedes aumentar tu ritmo cardíaco al rango aeróbico. Pero incluso los ejercicios de yoga que no obtienen su ritmo cardíaco tan alto pueden mejorar el acondicionamiento cardiovascular. Los estudios han descubierto que la práctica del yoga disminuye la frecuencia cardíaca en reposo, aumenta la resistencia y puede mejorar tu absorción máxima de oxígeno durante el ejercicio, todos estos son reflejos del acondicionamiento aeróbico mejorado. Un estudio encontró que a los sujetos que se les enseñó sólo Pranayama podían hacer más ejercicio con menos oxígeno.

10. Baja la presión arterial.

Si tienes presión arterial alta, podrías beneficiarte del yoga. Dos estudios de personas con hipertensión, publicado en la revista médica británica The Lancet, compararon los efectos de Savasana (posición del muerto) con simplemente estar acostado en un sofá. Después de tres meses, Savasana se asoció con una caída de 26 puntos en la presión arterial sistólica (el número superior) y una caída de 15 puntos en la presión arterial diastólica (el número inferior) y entre mayor era la presión arterial inicial, mayor era la caída.

11. Regula las glándulas suprarrenales.

El Yoga disminuye los niveles de cortisol. Si eso no suena como mucho, considera esto. Normalmente, las glándulas suprarrenales secretan cortisol en respuesta a una crisis aguda, que aumenta temporalmente la función inmune. Si los niveles de cortisol se mantienen altos incluso después de la crisis, pueden comprometer el sistema inmunológico. Aumentos temporales del cortisol ayudan con la memoria a largo plazo, pero los niveles crónicamente altos socavan la memoria y pueden conducir a cambios permanentes en el cerebro. Además, el cortisol excesivo se ha relacionado con depresión mayor, osteoporosis (extrae calcio y otros minerales de los huesos e interfiere con la colocación de hueso nuevo), presión arterial alta y resistencia a la insulina. En las ratas, los altos niveles de cortisol conducen a lo que los investigadores llaman "comportamiento de búsqueda de alimentos" (el tipo que te impulsa a comer cuando estás molesto, enojado o estresado). El cuerpo toma esas calorías adicionales y las distribuye como grasa en el abdomen, lo que contribuye al aumento de peso y el riesgo de diabetes y ataque al corazón.

12. Te hace más feliz.

¿Te sientes triste? Siéntate en posición de flor de loto. Mejor aún, te levantas y te estiras es un arco hacia atrás o te colocas en aristocrática postura del Rey Danzarín. Aunque no es tan simple como eso, un estudio encontró que una práctica consistente del yoga mejoró la depresión y condujo a un aumento significativo en los niveles de serotonina y una disminución en los niveles de monoamina oxidasa (una enzima que rompe los neurotransmisores) y cortisol. En la Universidad de Wisconsin, Richard Davidson, Ph.D., encontró que la corteza prefrontal izquierda mostró una mayor actividad en los meditadores, un hallazgo que se ha correlacionado con mayores niveles de felicidad y una mejor función inmune. Una activación izquierda más dramática se encontró en los practicantes dedicados y a largo plazo.

13. Establece un estilo de vida saludable.

Moverte más, comer menos, ese es el adagio de muchas personas que están a dieta. El yoga puede ayudar en ambos frentes. Una práctica regular te permite moverte y quemar calorías y las dimensiones espiritual y emocional de su práctica puede animarte a abordar cualquier problema de comer y de peso en un nivel más profundo. El Yoga también puede inspirarte a convertirte en un comedor más consciente.

14. Reduce los niveles de azúcar en la sangre.

El yoga disminuye el azúcar en la sangre y el colesterol LDL ("malo") y aumenta el colesterol HDL ("bueno"). En personas con diabetes, se ha encontrado que el yoga disminuye el azúcar en la sangre de varias maneras: disminuyendo los niveles de cortisol y adrenalina, estimulando la pérdida de peso y mejorando la sensibilidad a los efectos de la insulina. Baja tus niveles de azúcar en la sangre y disminuye el riesgo de complicaciones diabéticas, como un ataque cardíaco, insuficiencia renal y ceguera.

15. Te ayuda a enfocarte.

Un componente importante del yoga es centrarte en el presente. Los estudios han encontrado que la práctica regular de yoga mejora la coordinación, el tiempo de reacción, la memoria e incluso las puntuaciones de CI. Las personas que practican la Meditación Trascendental demuestran la capacidad de resolver problemas y adquirir y recuperar información mejor, probablemente porque están menos distraídos por sus pensamientos, que pueden reproducirse repetidamente como un lazo de cinta sin fin.

16. Relaja tu sistema.

El yoga te anima a relajarte, disminuir la respiración y centrarte en el presente, cambiando el equilibrio del sistema nervioso simpático (o la respuesta de lucha o huida) al sistema nervioso parasimpático. Este último es calmante y restaurador; disminuye la respiración y los ritmos cardíacos, la presión arterial y aumenta el flujo sanguíneo hacia los intestinos y los órganos reproductivos -que comprende lo que Herbert Benson, MD, llama la respuesta de relajación.

17. Mejora tu equilibrio.

La práctica de yoga regular aumenta la propiocepción (la capacidad de sentir lo que su cuerpo está haciendo y dónde está en el espacio) y mejora el equilibrio. Las personas con mala postura o patrones de movimiento disfuncional suelen tener mala propiocepción, que se ha relacionado con problemas de rodilla y dolor de espalda. Un mejor equilibrio podría significar menos caídas. Para los ancianos, esto se traduce en más independencia y retraso en la admisión a un hogar de ancianos o nunca entrar en uno en absoluto. Para el resto de nosotros, las posturas como la Postura del Árbol pueden hacernos sentir menos tambaleantes dentro y fuera del tapete.

18. Mantiene tu sistema nervioso.

Algunos yoguis avanzados pueden controlar sus cuerpos de maneras extraordinarias, muchas de las cuales están mediadas por el sistema nervioso. Los científicos han monitoreado a los yoguis que podían inducir ritmos cardíacos inusuales, generar patrones específicos de ondas cerebrales y, usando una técnica de meditación, elevar la temperatura de sus manos en 15 grados Fahrenheit. Si pueden usar el yoga para hacer eso, tal vez tu podrías aprender a mejorar el flujo de sangre a tu pelvis si estás tratando de quedar embarazada o inducir la relajación cuando tienes problemas para conciliar el sueño.

19. Libera la tensión en tus extremidades.

¿Alguna vez te has notado sosteniendo el teléfono o el volante con un fuerte apretón o arrugando la cara al mirar la pantalla de un ordenador? Estos hábitos inconscientes pueden conducir a una tensión crónica, fatiga muscular y dolor en las muñecas, los brazos, los hombros, el cuello y la cara, lo que puede aumentar el estrés y empeorar tu estado de ánimo. Al practicar yoga, comienzas a notar donde mantienes la tensión: puede ser en tu lengua, tus ojos o los músculos de tu cara y cuello. Si simplemente te sintonizas, es posible que puedas liberar algo de tensión en la lengua y los ojos. Con músculos más grandes como el cuádriceps, el trapecio y los glúteos, puede tomar años de práctica aprender a relajarlos.

20. Te ayuda a dormir más profundamente.

La estimulación es buena, pero si es demasiada agobia el sistema nervioso. El Yoga puede proporcionarte alivio del ajetreo y el bullicio de la vida moderna. Asana restauradora, yoga nidra (una forma de relajación guiada), Savasana, pranayama, y la meditación fomentan pratyahara, un giro hacia adentro de los sentidos, que proporciona tiempo de inactividad para el sistema nervioso. Otro subproducto de una práctica regular de yoga, sugieren los estudios, es dormir mejor, lo que significa que estarás menos cansada y estresada y menos propensa a tener accidentes.

21. Aumenta la funcionalidad del sistema inmunológico.

Asana y pranayama probablemente mejoren la función inmune, pero, hasta ahora, la meditación tiene el apoyo científico más fuerte en esta área. Parece tener un efecto beneficioso sobre el funcionamiento del sistema inmunológico, potenciándolo cuando sea necesario (por ejemplo, elevando los niveles de anticuerpos en respuesta a una vacuna) y reduciéndolo cuando sea necesario (por ejemplo, mitigando una función inmune inapropiadamente agresiva en una enfermedad autoinmune como la psoriasis).

22. Da espacio a los pulmones para respirar.

Los Yoguis tienden a tomar menos respiraciones de mayor volumen, que es a la vez calmante y más eficiente. Un estudio de 1998 publicado en The Lancet enseñó una técnica yóguica conocida como "respiración completa" a las personas con problemas pulmonares debido a insuficiencia cardíaca congestiva. Después de un mes, su frecuencia respiratoria promedio disminuyó de 13,4 respiraciones por minuto a 7,6. Mientras tanto, su capacidad de ejercicio aumentó significativamente, al igual que la saturación de oxígeno de su sangre. Además, el yoga ha demostrado mejorar varias medidas de la función pulmonar, incluyendo el volumen máximo de la respiración y la eficiencia de la exhalación. El yoga también promueve la respiración a través de la nariz, que filtra el aire, lo calienta (el aire frío y seco es más probable que desencadene un ataque de asma en las personas sensibles), y lo humedece, eliminando el polen y la suciedad y otras cosas que preferirías no tomen tus pulmones.

23. Previene el SII y otros problemas digestivos.

Las úlceras, el síndrome del intestino irritable, el estreñimiento, todo esto puede ser exacerbado por el estrés. Así que si tu te estresas menos, sufrirás menos. El yoga, como cualquier ejercicio físico, puede aliviar el estreñimiento -y teóricamente reducir el riesgo de cáncer de colon- porque mover el cuerpo facilita el transporte más rápido de alimentos y productos de desecho a través de los intestinos. Y, a pesar de que no se ha estudiado científicamente, los yoguis sospechan que la torsión de las posturas puede ser beneficiosa para que los residuos se muevan a través del sistema.

24. Te da paz mental.

El Yoga termina las fluctuaciones de la mente, de acuerdo con Yoga Sutra de Patanjali. En otras palabras, ralentiza los lazos mentales de frustración, arrepentimiento, ira, miedo y deseo que pueden causar estrés. Y puesto que el estrés está implicado en tantos problemas de salud, desde migrañas e insomnio hasta lupus, esclerosis múltiple, eczema, presión arterial alta y ataques cardíacos, si aprendes a calmar tu mente, probablemente vivirás más tiempo y más saludable.

25. Aumenta tu autoestima.

Muchos de nosotros sufrimos de baja autoestima crónica. Si tú manejas esto de manera negativa (tomar drogas, comer en exceso, trabajar demasiado, tener sexo casual) puedes pagar el precio con peor estado físico, mental y espiritual. Si tú adoptas un enfoque positivo y practicas yoga, intuirás, inicialmente en breves vislumbres y luego en puntos de vista más sostenidos, que vale la pena o, como enseña la filosofía yóguica, que tú eres una manifestación de lo Divino. Si tú practicas regularmente con una intención de autoexamen y mejora -no sólo como un sustituto de una clase de aeróbic- puedes acceder a un lado diferente de tí misma. Experimentarás sentimientos de gratitud, empatía y perdón, así como una sensación de que eres parte de algo más grande. Aunque una mejor salud no es el objetivo de la espiritualidad, a menudo es un subproducto, como lo documentan los estudios científicos repetidos.

26. Disminuye tu dolor.

El Yoga puede aliviar tu dolor. Según varios estudios, asana, meditación o una combinación de los dos, reducen el dolor en personas con artritis, dolor de espalda, fibromialgia, síndrome del túnel carpiano y otras condiciones crónicas. Cuando alivias tu dolor, tu estado de ánimo mejora, estás más inclinada a estar activa y no necesitas tanta medicación.

27. Te da fuerza interior.

El Yoga puede ayudarte a hacer cambios en tu vida. De hecho, esa podría ser su mayor fortaleza. Tapas, la palabra sánscrita para "calor", es el fuego, la disciplina que alimenta la práctica del yoga y que la práctica regular construye. Las tapas que desarrollas pueden extenderse al resto de tu vida para superar la inercia y cambiar hábitos disfuncionales. Tú puedes encontrar que, sin hacer un esfuerzo particular para cambiar las cosas, comienzas a comer mejor, hacer más ejercicio o, finalmente, dejar de fumar después de años de intentos fallidos.

28. Te conecta con las guías.

Los buenos profesores de yoga pueden hacer maravillas por tú salud. Los maestros excepcionales hacen más que guiarte a través de las posturas. Pueden ajustar tu postura, intuir cuándo debes profundizar en posturas o retroceder, entregar verdades duras con compasión, ayudarte a relajarte y mejorar y personalizar tu práctica. Una relación respetuosa con un maestro va un largo camino más adelante que solo la promoción de tu salud.

29. Ayuda a mantenerte libre de drogas.

Si tu gabinete de medicinas se parece a una farmacia, tal vez es hora de probar el yoga. Los estudios de las personas con asma, presión arterial alta, diabetes tipo II (antes llamada diabetes de adultos) y trastorno obsesivo-compulsivo han demostrado que el yoga les ayudó a bajar la dosis de medicamentos y, a veces, bajarlos por completo. ¿Los beneficios de tomar menos medicamentos? Vas a gastar menos dinero y es menos probable que sufras efectos secundarios y el riesgo de interacciones peligrosas de drogas.

30. Desarrolla conciencia para la transformación.

El yoga y la meditación crean conciencia. Y cuanto más consciente eres o estás, más fácil es liberarse de las emociones destructivas como la ira. Los estudios sugieren que la ira y la hostilidad crónicas están tan fuertemente vinculadas a ataques cardíacos como el tabaquismo, la diabetes y el colesterol elevado. El yoga parece reducir la ira aumentando los sentimientos de compasión e interconexión y calmando el sistema nervioso y la mente. También aumenta su capacidad de retroceder del drama de tu propia vida, de permanecer constantemente frente a malas noticias o eventos inquietantes. Todavía puedes reaccionar rápidamente cuando lo necesitas, y hay evidencia de que el yoga acelera el tiempo de reacción, pero puedes tomar esa fracción de segundo para elegir un acercamiento con intención, reduciendo el sufrimiento para ti y los demás.

31. Beneficia tus relaciones.

El amor no puede conquistarlo todo, pero ciertamente puede ayudar en la sanación. Cultivar el apoyo emocional de los amigos, la familia y la comunidad se ha demostrado repetidamente que mejora la salud y la curación. Una práctica regular del yoga ayuda a desarrollar amistad, compasión y mayor ecuanimidad. Junto con el énfasis de la filosofía yóguica en evitar el daño a los demás, decir la verdad y tomar sólo lo que necesitas, esto puede mejorar muchas de tus relaciones.

32. Utiliza sonidos para calmar los senos paranasales.

Los fundamentos del yoga (asana, pranayama y meditación) todos trabajan para mejorar tu salud, pero hay más en la caja de herramientas del yoga. Considera realizar cánticos. Tiende a prolongar la exhalación, que cambia el equilibrio hacia el sistema nervioso parasimpático. Cuando se hace en grupo, el cantar puede ser una experiencia física y emocional particularmente poderosa. Un estudio reciente del Instituto Karolinska de Suecia sugiere que los sonidos de los zumbidos -como los que se hacen mientras se canta Om- abren los senos y facilitan el drenaje.

33. Guía la curación de su cuerpo en el ojo de su mente.

Si usted contempla una imagen en el ojo de su mente, como lo hace en el yoga nidra y otras prácticas, puede efectuar un cambio en su cuerpo. Varios estudios han encontrado que las imágenes guiadas redujeron el dolor postoperatorio, disminuyeron la frecuencia de dolores de cabeza y mejoraron la calidad de vida de las personas con cáncer y VIH.

34. Mantiene a raya las alergias y los virus.

Kriyas, o prácticas de limpieza, son otro elemento del yoga. Incluyen todo, desde los ejercicios de respiración rápida hasta las elaboradas limpiezas internas de los intestinos. Jala neti, que implica un lavado suave de los conductos nasales con agua salada, elimina el polen y los virus de la nariz, evita que la mucosidad se acumule y ayuda a drenar los senos paranasales.

35. Te ayuda a servir a otros.

Karma yoga (servir a los demás) es parte integrante de la filosofía yóguica. Y aunque no estés inclinada a servir a otros, tu salud podría mejorar si lo haces. Un estudio de la Universidad de Michigan encontró que las personas mayores que ofrecían voluntariamente un poco menos de una hora por semana tenían tres veces más probabilidades de estar vivas siete años después. Servir a otros puede darle sentido a tu vida y tus problemas pueden no parecer tan desalentadores cuando veas lo que otras personas están pasando.

36. Alienta el autocuidado.

En gran parte de la medicina convencional, la mayoría de los pacientes son receptores pasivos de la atención. En el yoga, lo que importa es lo que haces por ti mismo. Yoga te da las herramientas para ayudarte a cambiar y tú podrías comenzar a sentirte mejor la primera vez que trates de practicarlo. También puedes notar que cuanto más te comprometas a practicar, más te beneficias. Esto se traduce en tres cosas: Tú te involucras en tu propio cuidado, tú descubres que tu participación te da el poder para efectuar el cambio y ver que puedes efectuar el cambio te da esperanza. Y la esperanza misma puede ser curativa.

37. Apoya tu tejido conectivo.

A medida que leas todas las formas en que el yoga mejora tu salud, es probable que hayas notado una gran cantidad de superposiciones. Eso es porque están intensamente entrelazados. Cambia tu postura y cambias la forma en que respiras. Cambia tu respiración y cambias tu sistema nervioso. Esta es una de las grandes lecciones del yoga: todo está conectado, el hueso de la cadera a tu tobillo, tú a la comunidad, tú comunidad al mundo. Esta interconexión es vital para entender el yoga. Este sistema holístico simultáneamente aprovecha muchos mecanismos que tienen efectos aditivos e incluso multiplicativos. Esta sinergia puede ser la forma más importante de todo lo que el yoga cura.

38. Utiliza el efecto placebo, para afectar el cambio.

Sólo creer que mejorarás puede mejorarte. Desafortunadamente, muchos científicos convencionales creen que si algo funciona obteniendo el efecto placebo, no cuenta. Pero la mayoría de los pacientes sólo quieren mejorar, así que si cantar un mantra -como lo harías al principio o al final de la clase de yoga o durante una meditación o durante el día- facilita la curación, aunque sea un efecto placebo, ¿Por qué no hacerlo?

(1) Publicado por Timothy McCall, M.D., el 28 de agosto del 2007, en [Yoga Journal](#).

Artículo traducido del inglés por Hiram Martínez.