

Mireia Coma-Cros
**YOGA PARA ALEJARNOS
DEL DOLOR**

Con la colaboración del Dr. David Dalmau
y la Dra. Montse Renom

arpa

SUMARIO

PRÓLOGO DEL DR. JOAN ALBANELL	9
INTRODUCCIÓN	13
I. CONTEXTO	17
Breve historia del yoga	17
El yoga y la ciencia	22
El yoga y la medicina integrativa	26
2. CÓMO ACTÚA	33
Un sistema de autorregulación	33
Un entreno físico y mental	37
Un antídoto contra el estrés	38
Más que un ejercicio físico	44
Desarrollo de la conciencia	46
Claves para reducir el dolor físico	57
Resiliencia	66
Espiritualidad	75
3. EL MÉTODO	87
Principios éticos (<i>yamas</i>)	89
Disciplinas personales (<i>niyamas</i>)	90

Posiciones (<i>āsana</i>)	91
Regulación de la respiración (<i>pranayama</i>)	100
Interiorización de los sentidos (<i>pratyahara</i>)	106
Integración total (<i>samyama</i>)	108
4. LA PRÁCTICA DEL YOGA	115
Introducción a la práctica	115
Las tres posiciones básicas de yoga	118
Toma de conciencia física y mental	126
Preparación vertebral	128
Preparación respiratoria	136
Práctica de movimientos	149
Práctica de posiciones	169
Práctica de la regulación de la respiración	224
Práctica de la meditación	232
5. PROPUESTA DE SESIONES	243
AGRADECIMIENTOS	253
NOTAS	255
BIBLIOGRAFÍA	269

PRÓLOGO DEL DR. JOAN ALBANELL

Mireia Coma-Cros es una reputada profesora de yoga que cuenta con una larga trayectoria profesional en el campo del yoga terapéutico. A título personal, me gustaría destacar su generosidad, su capacidad de comunicación y su motivación inequívoca para ayudar a los demás. En este libro acerca el yoga a todos. Una buena amiga, que pasó por una enfermedad, asociaba el yoga a tener una buena condición física y a estar sano. Le costó recurrir a él por «la vergüenza de no llegar a hacer bien los ejercicios». Esa era la principal razón que le impedía iniciarse en esta práctica. Nada más lejos de la realidad. Pudo comprobar que la postura o práctica que cada uno puede hacer, en cada momento, es siempre perfecta. Mi experiencia corrobora esta aceptación y apertura a la que el yoga nos invita.

La autora narra los beneficios del yoga de cara a la salud, al dolor, al estrés o al sufrimiento. Nos acompaña por un recorrido desde sus orígenes, hace varios milenios en el Valle del Indo, hasta su llegada a Occidente. El camino, en ciertos aspectos, ha resultado ser algo accidentado, incluso confuso. Por ello, esta práctica milenaria se examina con lupa en ambientes médicos y científicos. Fruto de este análisis, su práctica está cada vez más recomendada para ayudar a hacer frente a muchas enfermedades. Resaltaré únicamente que el Memorial Sloan-Kettering Cancer Center de Nueva York, centro oncológico de gran prestigio internacional, ha incluido el

yoga en los programas de medicina integrativa. Por cierto, nuestra autora se formó en yoga para pacientes con cáncer en este hospital.

Huyendo de efectos mágicos o del simple empirismo, el libro nos acerca a las bases biológicas de los efectos de la práctica del yoga en la salud obtenidos mediante la conciencia y trabajo del cuerpo, de la respiración y de la mente. Nos cuenta cómo esta conciencia nos dota de una mejor autorregulación, una habilidad íntimamente relacionada con la resiliencia. Todo esto permite generar estados mentales saludables y afrontar mejor las adversidades.

Igualmente, la autora desmenuza y hace comprensibles estudios clínicos acerca de los efectos de dicha práctica en una amplia variedad de enfermedades, sus causas y sus síntomas. Alterna datos objetivos y científicos, con refrescantes referencias de individuos que han experimentado los beneficios del yoga en sus vidas. Asimismo, hace una parada obligatoria en el abordaje y en las claves del yoga para reducir el dolor y las huellas físicas de los traumas, reivindicando el papel de la espiritualidad en la salud. Prosigue con una detallada explicación del método del yoga y concluye con una valiosa guía de su práctica.

Permitidme que comparta con vosotros una visión sobre el yoga desde la óptica de mi propia práctica médica: la oncología. En el año 2017 la Sociedad Americana de Oncología Médica respaldó una guía de práctica clínica que apoyaba el uso del yoga en pacientes con cáncer de mama para mejorar la ansiedad y el estrés, los síntomas de depresión, las alteraciones del estado de ánimo y la calidad de vida. La misión de esta sociedad es «conquistar el cáncer a través de la investigación, la educación y la promoción de la atención equitativa al paciente y de la más alta calidad» por lo que este respaldo habla por sí mismo. Desde entonces, se han incrementado notablemente los estudios científicos en torno a este tema, no tan solo aquellos relacionados con el cáncer, si no también con otras enfermedades.

Así, son cada vez más las pacientes de mi consulta que practican yoga, ya sea por propia iniciativa, por nuestra recomendación o gracias a los programas piloto que periódicamente impulsamos

desde los hospitales. La experiencia de los pacientes es siempre favorable, tanto en la dimensión mental como en la física. Sin excepción.

Sin embargo, a pesar de la popularidad creciente del mismo, su práctica sigue siendo una actividad minoritaria, los efectos en la salud están relativamente poco difundidos y existe ese miedo a «no hacerlo bien». Estas consideraciones hacen particularmente importante este libro. Su contenido va dirigido tanto a los que experimentamos dolor en su significado más amplio, como a los profesores de yoga que buscan su aspecto más terapéutico; sin olvidar tampoco a todos los profesionales de la salud.

DR. JOAN ALBANELL

Jefe del servicio de oncología médica del Hospital del Mar,
director del Centro Integral Oncológico del Hospital HM Nou Delfos
y coordinador del comité científico GEICAM

INTRODUCCIÓN

El yoga es una práctica milenaria diseñada para promover la unión entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Sus técnicas han sido cuidadosamente elaboradas para llevarnos a un estado de serenidad y equilibrio. El proceso de transformación que esto conlleva tiene el poder de alejarnos del dolor físico, psicológico y emocional. Verlo en los que más sufren me impactó tanto que acercarlo a quienes más lo necesitan se ha convertido en mi compromiso vital.

En 2007 trabajaba como educadora social en un programa de inserción sociolaboral para personas en riesgo de exclusión. Extrema pobreza, víctimas de violencia de género, personas privadas de libertad, inmigrantes en situación marginal... Individuos que vivían continuamente confrontados con la adversidad. Años de práctica me habían permitido conocer muy bien cómo actúa el yoga y supe que les podía ayudar. Tranquilizar el cuerpo, serenar la mente, poder sentir la calma en su interior y experimentar la posibilidad de relacionarse con lo que les sucedía de otra manera. Así que organicé un grupo y empezamos. La primera clase fue un *shock*, para ellos y para mí. Me impresionó ver la dificultad, y en muchos casos la imposibilidad, que algunos tenían para coordinar movimientos muy simples con el ritmo de su respiración. Era como si sus cuerpos funcionaran bajo un piloto automático y no pudieran responder a estas instrucciones simples. Más tarde supe que es una de las respuestas

naturales del organismo ante un trauma. Cuando una circunstancia nos sobrepasa, la mente nos desconecta de lo que sucede para poder seguir viviendo. Esta disociación nos protege y, a la vez, nos impide vivir la vida en toda su plenitud. En algunas personas esto había generado una desconexión con el cuerpo que se reflejaba en la incapacidad para crear esta sencilla coordinación. Sin embargo, lo que más me sorprendió llegó al final. Tras concluir la sesión, después de una breve meditación, vi que no se movían. Me miraban desde sus posiciones sentadas con la espalda erguida con una mezcla de serenidad y asombro en el rostro. Parecía que la experiencia de conexión que promueve el yoga y la calma que conlleva les hubieran llegado por sorpresa. No sabían, o quizás no recordaban, que, silenciada bajo el constante ruido mental, se hallaba siempre en su interior.

En este libro explico, tras más de treinta años de práctica y centenares de sesiones a personas en situaciones vulnerables, cómo y por qué el yoga puede alejarnos del dolor físico, psicológico y emocional. Qué evidencia científica ha hecho que se ofrezca y recomiende en los mejores hospitales del mundo y cómo puede ayudar a mejorar el bienestar y la calidad de vida de personas que sufren desde un estrés crónico a un cáncer avanzado. Los numerosos testimonios que lo ilustran reflejan su capacidad para promover la homeostasis, el equilibrio interno del cuerpo y, con ello, facilitar la liberación de tensiones y bloqueos físicos, psicológicos y emocionales, estimular la creación de hábitos positivos y actuar, en consecuencia, como una potente herramienta de prevención.

En la parte práctica encontrarás más de setenta posiciones y técnicas sencillas de realizar. Todas las posturas disponen de modificaciones que las hacen fácilmente practicables para un amplio rango de personas con diferentes condiciones físicas. De esta forma, sus beneficios podrán expandirse entre la población. Los profesionales sanitarios podrán también ver cómo funciona el yoga *completo* (posiciones, regulación de la respiración, interiorización de los sentidos y meditación), cómo puede adaptarse a las diferentes condiciones de salud y cómo puede ayudar a mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas que tienen que enfrentarse a la adversidad.

La pandemia de la covid-19 nos ha hecho más conscientes que nunca de la necesidad de disponer de recursos propios que nos ayuden a equilibrar nuestro cuerpo y nuestra mente, y poder ser así más autónomos y menos dependientes. En un escenario en el que las enfermedades crónicas, provocadas en gran medida por estilos de vida poco saludables y, en muchos casos, relacionadas de forma directa o indirecta con el estrés, representan según la OMS el 80 % de muertes a nivel mundial; urge ofrecer a la población prácticas sencillas de autorregulación con las que promover el equilibrio y la armonía en uno mismo. Además, los estudios realizados demuestran cómo, en entornos sanitarios, esta disciplina agradable de practicar, natural, *low tech* y sostenible, ofrece un magnífico retorno a la inversión. En yoga suele decirse que si hay respiración y atención puede haber yoga. Esto la convierte en una fantástica herramienta para casi todo el mundo.

Escribir este libro ha representado para mí una curiosa mezcla de placer y responsabilidad. Placer porque lo he hecho con el corazón y me ha permitido transmitir herramientas efectivas para aliviar el sufrimiento humano. Y responsabilidad porque, para mí, el yoga es sagrado. Durante las largas horas delante de la página en blanco pensaba en los antiguos maestros yoguis y en su humilde devoción a la verdad, la paz y el amor. Su infinita dedicación para construir un saber que hoy se revela más necesario que nunca. Deseo, desde lo más profundo de mi alma, haber estado a la altura.

Barcelona, 1 de mayo de 2022

I

CONTEXTO

BREVE HISTORIA DEL YOGA

El yoga es una disciplina milenaria, muy amplia, que ha evolucionado a través de las diferentes épocas y contextos socioculturales. Sus orígenes se pierden en el tiempo. En unas excavaciones realizadas en el valle del Indo (hoy Pakistán y noroeste de la India), se hallaron huellas de un yoga ancestral practicado por una civilización que existió entre los años 2600 y 1900 a. C. El primer registro documental, sin embargo, lo encontramos en los Vedas, unos de los textos sagrados más antiguos de la humanidad, escritos de forma anónima por poetas místicos hindúes entre 1700 y 1000 a. C.

Los Vedas contienen la revelación divina o *Śruti* («lo que se oye») que estos sabios obtuvieron en el silencio de su vida ascética. Se llamaban a sí mismos «hijos de la luz» (*rishis*) y su misión fue retirar el velo que cubre la realidad para que el individuo ordinario pudiera percibir su cálida luminosidad y vivir una existencia más plena y dichosa. Sus versos nos hablan de un cosmos impregnado de *praná* o «energía vital» en el que todo está interconectado. Para los antiguos yoguis el sol, la tierra, el fuego o la lluvia respiraban. Todo principio generador de vida irradiaba este aliento primordial y la respiración constituía un puente a través del cual podían unir el alma individual con el alma cósmica inmortal.¹ Se escribieron en forma

de himnos para que, al ser recitados o cantados, el cosmos, del cual el ser humano constituía su reverso, pudiera vibrar en su interior y hacer aflorar así el conocimiento. Para poder llevar a cabo tan sublime tarea, estos sabios se alejaron de todo aquello susceptible de distraerlos. Abandonaron a sus familias, rechazaron las comodidades de la vida cotidiana y renunciaron a los placeres del cuerpo. La verdad solo podía ser revelada a quién tenía la fortaleza de alejarse del mundo y seguir el duro camino del asceta.^{2, 3, 4}

Durante siglos la creación mística de estos *rishis* fue custodiada por la casta sacerdotal hindú, los antiguos *brahmanes*. Sin embargo, al inicio del primer milenio, algo modificó esta alianza: con el tiempo, el conservadurismo sacerdotal fue volviéndose más rígido y severo y la influencia creadora y mágica de los sabios ascetas, poco a poco, disminuyó.⁵ Este hecho afectó directamente a las clases más humildes de la sociedad hindú, que sintieron que no podían (o no querían) abandonar sus responsabilidades familiares ni comunitarias para vivir su espiritualidad. Las clases más populares y marginales de la India que, junto con las mujeres, quedaban excluidas de la escucha sagrada de los Vedas, empezaron a cuestionar la rígida ortodoxia brahmánica y a reclamar una práctica que pudieran integrar en su vida diaria. Crearon un movimiento alternativo y transgresor que recibió el nombre de *tantra*, que le dio completamente la vuelta a este enfoque y alcanzó rápidamente gran popularidad. Su potencia fue tal que no solo transformó los rígidos códigos del hinduismo de la época, sino también los de religiones del sureste asiático tan importantes como el budismo.⁶ Y, a pesar de que en sus inicios estuvo liderada por individuos de origen humilde y marginal, con el tiempo consiguió el apoyo de las élites. En los rituales tántricos brahmanes e intocables bebían de la misma copa puesto que la iluminación no entendía de géneros ni clases sociales.⁷ La vida dejó de estar dividida en cosas puras o impuras, para el tantra todo era «sagrado».

Etimológicamente, la raíz «tan» significa «integrar» o «componer» pues el tántrico, en esencia, vive para abrazar la vida en toda su plenitud. Bajo este nuevo enfoque el mundo pasó a ser percibido como la manifestación de *Śakti*, el gran poder femenino que rige el

cosmos, creador de toda forma de vida por excelencia y, por ello, profundamente integrador. La existencia humana dejaba de ser una fuente de obstáculos que había que sortear para convertirse en un lugar sagrado en el que poder experimentar la dicha y la paz. El objetivo ya no era trascender el mundo, sino transformarlo desde dentro.

En el tantra la mujer deviene el reflejo de la energía divina del cosmos, transmisora de su luz y fuente inagotable de su creatividad y belleza. El olimpo tántrico está constituido por diosas que combinan arquetipos aparentemente contradictorios, desde la más dulce maternidad y compasión, al erotismo más explícito o la violencia más gráfica. Esta contradicción es un juego dialéctico que busca provocar y cuestionar el *statu quo*, por ello la rica simbología tántrica debe ser interpretada de forma metafórica. Sus imágenes violentas reflejan la implacabilidad con la que hay que rechazar los obstáculos internos que nos impiden gozar de la paz y la libertad. Desde un punto de vista social, las enérgicas diosas tántricas querían confrontar a las mujeres con sus roles pasivos y sumisos, y liberarlas de la represora autoridad masculina.

El enfoque integrador del tantra, donde todo es divino y sagrado, incluye también al cuerpo que, contrariamente a lo que sucedía con los *rishis*, deja de ser un obstáculo en la iluminación para convertirse en el lugar sagrado desde el cual experimentar la vida en toda su plenitud. A diferencia de sus predecesores, aspectos como las emociones o la sexualidad dejaron de verse como un peligro y una amenaza para pasar a formar parte del camino hacia la autorrealización. Emociones como el enfado, la rabia o el deseo dejaron de considerarse obstáculos que había que reprimir y suprimir para pasar a ser dimensiones que había que sentir, comprender e integrar. La sexualidad devino una relación sagrada que era concebida, no como un fin en sí misma, sino como el vehículo para alcanzar estados más profundos de conciencia. Sin embargo, misioneros cristianos, académicos orientalistas y oficiales coloniales británicos difundieron en Occidente una imagen completamente distinta. Al desconocer la doble vertiente de la simbología tántrica, la interpretaron de forma literal y, escandalizados, promovieron la imagen

degenerada y orgiástica que ha llegado a nuestros días, caricaturizando y reduciendo esta sofisticada filosofía a un conjunto de prácticas sexuales orientadas única y exclusivamente al placer.

El tantra evolucionó con el tiempo y, alrededor del siglo VI, dio luz al *hatha yoga*, una nueva forma que constituye la base de la mayoría de tipos de yoga que se practican en la actualidad. Surgió con el objetivo de equilibrar los procesos físicos y mentales del ser humano, con el fin de que este pudiese desarrollar todo su potencial. El *hatha yoga* se concibió desde sus orígenes como una práctica de transformación, una metodología especialmente diseñada para la liberación de las tensiones y bloqueos físicos y mentales que nos impiden experimentar la vida en toda su plenitud. Sus raíces tántricas lo convierten en una práctica inclusiva por definición. En el *Dattātreyayogasāstra*, un texto tántrico del siglo XIII, podemos leer: «Con diligencia, incluso los jóvenes, o los mayores, o los enfermos, gradualmente obtienen éxito en el yoga con la práctica». ⁸ El *hatha yoga* es una disciplina que cualquier persona puede practicar acorde a su capacidad⁹ puesto que no es el individuo que se adapta al yoga, sino el yoga al individuo. Por esto puede ser practicado con distintas condiciones de salud. Si hay respiración, conciencia y voluntad, puede haber yoga.

El tantra fue una poderosa fuerza que no solo influyó a las mayores religiones del sudeste asiático, sino también los movimientos contraculturales más importantes del siglo XX. En la India, por ejemplo, estuvo detrás del movimiento revolucionario contra el colonialismo británico. Los intelectuales y artistas hindúes utilizaron la animadversión que las imágenes tántricas ejercían sobre los oficiales del Imperio británico para su proyecto revolucionario, reinventando a la gran diosa tántrica Kali, de cuyo cuello colgaba una guirnalda con siete cabezas cortadas que simbolizaban la destrucción de la ignorancia, como madre de una India independiente y convirtiéndola, así, en una figura clave de la resistencia contra el colonialismo.¹⁰ Tan solo unas décadas más tarde empezó a surgir en el Reino Unido y en Estados Unidos un interés por la India y el tantra. Las ansias de paz y libertad de la época hallaron en este movimiento inspiración

para una revolución contracultural que cuestionaba el conservadurismo social, político y religioso bajo las formas de libertad sexual, la conciencia medioambiental, el anticapitalismo, el feminismo, el movimiento *black power* y un antimperialismo motivado por la implicación norteamericana en la guerra de Vietnam. Dos décadas más tarde, los Beatles viajaban al norte de la India, a Rishikesh, con su gurú Maharishi Mahesh Yogi, fundador del movimiento de meditación trascendental; gracias a ello el interés por esta filosofía práctica se disparó. En la misma época, una joven banda de música llamada Rolling Stones buscaba una imagen que transmitiera su espíritu rebelde y el *antiestablishment*. Querían una imagen de inspiración tántrica, de modo que el diseñador John Pasche, haciendo un guiño a la voluptuosa boca de su líder, dibujó la de Kali, abierta y voraz.¹¹

El yoga y la meditación se habían convertido en banderas que proclamaban la autotransformación e invitaban a las mentes más progresistas a cuestionarse las estructuras del momento. Insignes yoguis de la India empezaron a desembarcar en Occidente para proclamar la liberación de las servidumbres del ego a través de una nueva vía en la que lo corporal se hallaba unido a lo espiritual. Primero, en la India medieval y, más tarde, en el Occidente contemporáneo, el tantra, a través de todas sus expresiones, representó una celebración de la feminidad, una rebelión contra el autoritarismo patriarcal y una expansión de la conciencia colectiva. La afirmación de la vida en todas sus formas y la visión del poder transformador de la energía femenina de Śakti en el cuerpo y en el mundo.

Con el tiempo, diferentes linajes y formas de yoga empezaron a expandirse por Occidente. Poco a poco se fueron plantando semillas que, en pocas décadas, acabaron convertidas en frondosos árboles. Cuando empecé a practicar en 1987 en Barcelona, en Pro-Yoga-Yamuna, una pequeña escuela creada por mi tía abuela Montse Barangé, los centros de la ciudad se podían contar con los dedos de la mano. Hacer yoga en aquella época era raro o, mejor dicho, *muy* raro. Íbamos todos de blanco (es fácil distinguir a las personas que llevan varias décadas practicando porque la mayoría continúa vistiendo de ese color) y nadie entendía muy bien qué hacíamos.

Sin embargo, a pesar de la extrañeza y el desconocimiento iniciales, la popularidad del yoga rápidamente empezó a crecer. Veinticinco años más tarde, un estudio realizado en Estados Unidos reveló que treinta y seis millones de norteamericanos lo practicaban y que el 34 %, es decir, ochenta millones de personas, tenían la intención de practicarlo en los próximos doce meses.¹² Investigaciones en Europa indican resultados prácticamente equivalentes.^{13, 14}

El yoga ha crecido exponencialmente porque satisface determinadas necesidades e inquietudes de nuestra sociedad. Representa un antídoto a los crecientes niveles de estrés y ansiedad, mejora la salud y el bienestar de una forma natural, no es tóxico, es *low tech*, económico, sostenible y puede ser practicado por personas de cualquier edad y condición física.¹⁵ Además, ayuda a encontrar un sentido o propósito a la vida, una sensación de dirección vital que los científicos relacionan actualmente con una mayor salud.¹⁶ Parece obvio, pues, que el 90 % de las personas se sientan mejor después de practicarlo.¹⁷

EL YOGA Y LA CIENCIA

Con la ocupación británica de la India la práctica de yoga entró en declive. Sin embargo, alrededor de 1920, renació. El auge de una cultura del ejercicio en países extranjeros (como la gimnasia sueca), junto con el creciente deseo del nacionalismo indio de proporcionar a la población nuevas formas de salud y bienestar, lo hicieron florecer de nuevo.¹⁸ Este hecho, junto con los avances de la ciencia y la tecnología, propició las primeras investigaciones científicas sobre los efectos fisiológicos del yoga y le abrieron formalmente la puerta a entornos médicos, convirtiéndose en un ejemplo de cómo modernidad y tradición se daban la mano para ayudar al ser humano a mejorar su salud y bienestar.

Uno de los primeros en transitar este camino fue el investigador, poeta y yogui Shri Yogendra. En 1918, con la doble intención de proporcionar a esta disciplina un enfoque más científico y hacerla

llegar a personas con diferentes problemas de salud, independientemente de su casta, fundó el Yoga Institute, un centro que actualmente continúa con sus labores de investigación y difusión del yoga. De forma paralela, otro investigador, el educador Swami Kuvalayananda, empezó en 1920 a utilizar los recién descubiertos rayos X para averiguar qué sucedía dentro del cuerpo humano mientras se practicaba. Movido por la voluntad de aunar tradición y ciencia fundó en 1924 la primera revista científica de yoga, *Yoga Mimamsa*, considerada actualmente un referente internacional sobre el tema. El éxito de estas investigaciones iniciales hizo posible que Kuvalayananda creara dos clínicas en las que se utilizaban técnicas de yoga para mejorar la salud y bienestar de los pacientes y que, en 1961, darían lugar a un hospital en el que los profesores de yoga colaborarían con los médicos con la finalidad de ofrecer a sus pacientes un tratamiento integral.¹⁹

Entre los años cincuenta y sesenta del siglo pasado, algunos medios de comunicación occidentales empezaron a publicar artículos de yoguis capaces de autorregular funciones autónomas solo con su voluntad. Los doctores M. A. Wenger y B. K. Bagchi, por ejemplo, demostraron cómo estos individuos eran capaces de modificar el ritmo de su corazón, la presión arterial y la temperatura de su cuerpo a través de diferentes técnicas yóguicas,²⁰ y cómo la meditación y el sueño constituían estados equivalentes de relajación profunda con la diferencia de que, al meditar, la mente se mantenía consciente.²¹

Dos décadas más tarde el cardiólogo Herbert Benson demostraba en la Universidad de Harvard que la modificación de algunos de estos parámetros no era patrimonio exclusivo de los ascetas, sino que, a través de sencillas técnicas de relajación, el resto de la población podía, por ejemplo, aprender a disminuir su presión arterial. La hipertensión es una condición muy común que se halla detrás de enfermedades como la arterioesclerosis o el infarto de miocardio y, a pesar de que se reduce con fármacos y dieta, hay personas que no responden al tratamiento, o bien estos les provocan incómodos efectos secundarios. Demostrar que se podía reducir con técnicas mentales no solo representó un logro, sino que cambió la manera de

entender la influencia de la mente en el cuerpo y promovió la práctica de la meditación entre la población.^{22, 23, 24}

Para comprender la importancia de estos hallazgos debemos remontarnos al siglo XVIII, cuando René Descartes, un filósofo y matemático francés, cuestionó todo el saber de su época y creó un nuevo método de investigación que constituyó la base de la ciencia moderna occidental. Una de las reglas principales de su método cartesiano consistía en «dividir todo problema [...] en tantas partes pequeñas como sea posible y necesario para que este pueda ser resuelto mejor». Este modelo reduccionista, en el que cuerpo y mente eran concebidos como entidades distintas e inexorablemente separadas entre sí, constituyó la base de la medicina durante los últimos trescientos años y, aunque los últimos avances científicos han demostrado lo contrario, no fue cuestionado hasta hace muy poco.²⁵ De hecho, en su libro *Relajación (The Relaxation Response)*, Herbert Benson explica cómo el simple hecho de exponer esta hipótesis en 1975 fue considerado algo similar a una herejía por el *establishment* médico de la época.²⁶

Como muestra de los cambios que empezaban a tener lugar, pocos años después, en 1986, se fundó en la India el Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana (SVYASA), un instituto creado para «hacer del yoga una ciencia socialmente relevante» y que ha publicado más de mil cien artículos científicos en revistas médicas internacionales. Algunas de estas investigaciones se han hecho en colaboración con centros clínicos europeos y norteamericanos. Como, por ejemplo, el estudio clínico más grande realizado hasta la fecha para demostrar los efectos del yoga en mujeres con cáncer de mama en tratamiento de radioterapia, que estuvo financiado por el Instituto Nacional de Cáncer de Estados Unidos, y que SVYASA realizó en colaboración con el M. D. Anderson Cancer Center de la Universidad de Texas, entre otros. Esta investigación, publicada en el *Journal of Clinical Oncology*, dividió aleatoriamente en tres grupos a 191 mujeres con cáncer de mama en fases de 0 a III. Un grupo practicó yoga durante seis semanas, otro estiramiento y otro, sencillamente, sirvió de control y continuó con su tratamiento habitual.

Se midieron diferentes parámetros a lo largo del estudio. Al comparar los resultados se observó que la práctica de estiramientos reducía la fatiga, sin embargo, cuando se le añadía la regulación de la respiración, la relajación y la meditación (es decir, técnicas de yoga), las mujeres experimentaban una mayor salud general, una mejora en sus capacidades para continuar con sus actividades en la vida diaria y una significativa reducción del cortisol, la hormona que regula el estrés. A pesar de que no está claro el significado clínico de este hallazgo, sugiere un efecto beneficioso del yoga en la síntesis de cortisol que puede tener implicaciones pronosticas: el mantenimiento de niveles elevados de cortisol se ha asociado a una progresión del tumor y una disminución de la supervivencia en pacientes con cáncer de mama.²⁷ Además, las mujeres que habían practicado yoga fueron más capaces de hallar un sentido a la situación que el cáncer había creado y de mantenerlo a lo largo del tiempo.²⁸

Algunos de los primeros yoguis que llegaron a Europa y a Estados Unidos a mediados del siglo pasado crearon escuelas enfocadas en la mejora de la salud. Uno de ellos fue Swami Satchidananda, que se hizo rápidamente famoso por hablar ante una multitud en el festival de Woodstock y que inició una tradición llamada Integral Yoga que se expandió por todo Occidente y fundó programas que implementaron el yoga en entornos médicos y terapéuticos. Un ejemplo es el Programa para Revertir las Enfermedades Cardíacas (Program for Reversing Heart Disease), creado por el doctor Dean Ornish con el fin de revertir la enfermedad cardíaca y cuyos satisfactorios resultados hicieron que Medicare, la compañía de seguros de salud pública norteamericana, lo incluyera en su programa de rehabilitación cardíaca intensiva.²⁹

A partir de la década de los ochenta la calidad de los estudios mejoró notablemente, se hicieron muchos más ensayos aleatorios controlados y, poco a poco, la investigación empezó a publicarse en respetados medios clínicos.³⁰ Una revisión realizada entre 2003 y 2013, por ejemplo, demostró que a lo largo de esos diez años los estudios sobre yoga casi se habían triplicado (pasando de 169 a 486).³¹ Con el tiempo, la calidad y cantidad de las investigaciones

aumentó exponencialmente,³² siendo la investigación relacionada con el cáncer la muestra más clara, con más de una docena de revisiones sistemáticas o metaanálisis publicados solo en 2013.³³ Esta creciente evidencia clínica hizo posible publicar en 2017 el primer compendio científico sobre los beneficios del yoga en la salud, *The Principles and Practice of Yoga in Healthcare (Los principios y la práctica de yoga en la atención sanitaria)*, editado por científicos de prestigio internacional como el doctor Sat Bir Singh Khalsa, médico e investigador de la Universidad de Harvard o el doctor Lorenzo Cohen, director del departamento de medicina integrativa del MD Anderson Cancer Center de la Universidad de Texas.

La investigación científica de los beneficios del yoga en la salud, aunque relevante desde los primeros estudios en la India, se encuentra en una fase de desarrollo. La dificultad para hallar financiación, la complejidad de diseño de los estudios, la selección de pacientes y la metodología a utilizar, junto a la gran diversidad de escuelas de yoga y formación no reglada de muchos profesores, probablemente, a pesar de su crecimiento, justifique la falta de investigación científica. Aún así, la evidencia ha sido suficiente para que los mejores hospitales del mundo lo hayan incluido en sus departamentos de medicina integrativa y lo ofrezcan actualmente a sus pacientes para reducir los síntomas de diferentes condiciones de salud y los efectos secundarios de los tratamientos.

EL YOGA Y LA MEDICINA INTEGRATIVA

A lo largo de las últimas décadas la sociedad occidental ha sido testigo de dos fenómenos sin precedentes. Por un lado, el aumento del estrés y, por otro, de forma interrelacionada, el aumento de las enfermedades crónicas. Un estudio realizado en Estados Unidos entre 2006 y 2009, por ejemplo, desveló que entre el 60% y el 80% de las visitas médicas tiene un componente asociado al estrés. El 44% de las personas encuestadas manifestó, asimismo, que este había aumentado en los últimos cinco años. Además, mostró un curioso

dato: solo el 3 % de los médicos de atención primaria había comunicado a sus pacientes la necesidad de reducirlo y el cómo, lo que sugiere que este tipo de consejo y ayuda médica todavía no se aplica de forma sistemática en la atención primaria, a diferencia de lo que ocurre con otros tipos de consejos médicos, tales como los relacionados con la nutrición, ejercicio físico, reducción de peso o abstinencia del tabaco.³⁴ Esta investigación revela un vacío que hace que cada vez haya más personas (los datos indican que es una tendencia en alza)^{35, 36, 37} que busquen en terapias complementarias o alternativas las soluciones que perciben que la medicina convencional no puede darles.³⁸ La mitad de los pacientes de cáncer, por ejemplo, recurre a ellas³⁹ muchas veces, con el riesgo que esto puede conllevar, sin informar a sus oncólogos.⁴⁰

Los conceptos «complementario» y «alternativo» suelen utilizarse a menudo de forma intercambiable, sin embargo, tienen significados distintos. Catalogar una terapia o práctica como «alternativa» implica asumir que se utiliza como sustituta al tratamiento médico recomendado y sugerido. Es una elección que entraña un riesgo que, como en algunos casos desgraciadamente se demuestra, puede conducir incluso a la muerte.⁴¹ Por el contrario, cuando la definimos como «complementaria», como la misma palabra indica, significa que *complementa* el tratamiento médico y, por esta razón, en ningún caso lo sustituye.

Ante este escenario la Clínica Mayo, uno de los mejores centros hospitalarios del mundo, decidió preguntar a sus médicos. En una encuesta realizada en 2004 la mayoría reveló que, puesto que algunas parecían prometedoras para gestionar distintas enfermedades y sus síntomas, las recomendarían siempre que hubiera evidencia clínica basada en ensayos prospectivos, aleatorios y controlados que demostraran su efectividad.⁴² Demostrar científicamente sus beneficios permitiría comprender cómo actuaban y facilitaría poder ofrecerlas a sus pacientes bajo unos estándares de rigor, eficacia y seguridad.

Poco a poco se fue creando un nuevo enfoque médico que buscaba integrar en el sistema sanitario aquellas prácticas para las que la ciencia podía demostrar sus beneficios. Con el fin de promover

su desarrollo dentro de la medicina convencional, centros a la vanguardia de la innovación como la Universidad de Harvard y la Universidad de Stanford crearon la Academic Consortium for Integrative Medicine & Health que define este paradigma como un nuevo modelo de intervención que «reafirma la importancia de la relación entre el médico y el paciente, se centra en la totalidad de la persona, se basa en la evidencia científica y utiliza todos los enfoques terapéuticos, profesionales de la salud, estilos de vida y disciplinas para obtener una salud y curación óptimas». Un enfoque que actualmente es respaldado por la OMS en su plan estratégico sobre medicina tradicional para el año 2023, en el que insta a los estados miembros a «promover la utilización segura y eficaz de la medicina complementaria mediante la reglamentación de productos, prácticas y profesionales».⁴³

El Memorial Sloan Kettering Cancer Center, uno de los mejores centros oncológicos del mundo, fue de los primeros hospitales en integrar esta nueva tendencia con el objetivo de «cuidar al conjunto de la persona y no solo la enfermedad o sus síntomas» en 1999. El doctor Mao, responsable del Departamento de Medicina Integrativa del hospital manifiesta que «cada paso que se da para afrontar los retos que la medicina integrativa implica que se está más cerca de aliviar el sufrimiento físico, psicológico y espiritual de aquellos afectados por el cáncer». Otro centro que lideró este cambio fue la Clínica Mayo, que desde hace más de veinte años ofrece este enfoque integrativo con el fin no solo de «ayudar a las personas con condiciones médicas a sentirse mejor, reducir su fatiga, las náuseas, el dolor y la ansiedad», sino también de explicar a los médicos cómo «el yoga puede prevenir y tratar las enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida de las personas».

Poco a poco, diferentes centros hospitalarios e instituciones del mundo siguieron su estela. De todas las prácticas integrativas, el yoga constituye una de las más populares. Una investigación reveló, por ejemplo, que entre 2009 y 2016 su presencia en los institutos nacionales de cáncer de Estados Unidos había crecido un 30 %. En 2016 el 70 % de estos institutos ofrecía yoga y prácticamente el

90 % lo recomendaba en sus sitios web.⁴⁴ A nivel europeo, el Servicio Nacional de Salud británico (NHS), ante la insostenible presión que el aumento de las enfermedades crónicas ejerce sobre el sistema sanitario y con el fin de ofrecer «soluciones creativas, eficaces y económicas que estimulen la prevención, la autonomía y la responsabilidad del individuo sobre su propia salud», lo introdujo oficialmente en 2018 a través de la «prescripción social».^{45, 46, 47} Otros centros de prestigio como el Instituto Karolinska en Suecia o el Assistance Publique Hôpitaux de París, el sistema hospitalario más grande de Europa,^{48, 49} apoyan y promueven la práctica de yoga como herramienta de salud no solo entre sus pacientes, sino también entre sus médicos.

Una de las razones de su creciente presencia en los entornos sanitarios es que se trata de una práctica que ofrece un retorno altamente positivo a la inversión. La Universidad de Harvard, en colaboración con el Instituto Benson-Henry del Hospital General de Massachusetts, demostró, por ejemplo, en una investigación realizada en 2015 que las personas que habían seguido un programa que combinaba técnicas de yoga con psicología positiva, habían utilizado un 43 % menos los servicios sanitarios que aquellos que no lo hicieron, causando un ahorro de hasta 2.360 dólares por persona al año solo en visitas a urgencias.⁵⁰ Estudios realizados por el Instituto de Investigación de Medicina Preventiva de Estados Unidos demostraron también que, cuando los hábitos de vida saludables se ofrecen como complemento a un tratamiento (y no solo como prevención), se obtiene una mejora clínica significativa y una reducción de costes. Y esta es un área en la que el yoga es extremadamente útil.⁵¹ Ante este escenario parece lógico que Harvard Business Review publicara en 2014 un artículo en el que recomendaba a las compañías de seguros cubrir terapias de salud de bajo coste y con evidencia probada, como el yoga.⁵²

El método científico tradicional está basado en el método reduccionista iniciado por Descartes. Este método considera que cualquier sistema o entidad compleja se puede entender y analizar mejor si se descompone en los elementos que la forman, ya que todo

el conjunto se explica por las propiedades y análisis de sus componentes. Gracias a él se ha podido llegar al fondo de los órganos, de las células y los patrones metabólicos, y salvar con ello millones de vidas. Sin embargo, en medicina, esta aproximación a veces conlleva una simplificación que reduce una situación compleja a una o dos causas y a percibir al paciente de forma fragmentada y no holística.⁵³ Cuando un sistema está diseñado para centrarse en objetivos concretos corre el peligro de no contemplar las causas que potencialmente pueden subyacer. Esto hace que, por ejemplo, a veces se mediquen condiciones que podrían ser redirigidas con cambios de hábitos o estilos de vida.⁵⁴ Cuando algo se reduce tanto se corre el peligro de eliminar parte de la descripción del problema y, al hacerlo, no llegar a la raíz.

La medicina integrativa asume plenamente este paradigma pero lo expande concibiendo la enfermedad bajo un prisma multifactorial y holístico, un fenómeno en el que intervienen diferentes factores y funciones íntimamente interconectadas. En lugar de enfocarse únicamente en un órgano y su sistema, por ejemplo, utiliza de forma coordinada múltiples enfoques. Estos pueden ser nutricionales (dietas especiales, suplementos, probióticos, etcétera), psicológicos (psicoterapia, meditación, musicoterapia, relajación, etcétera), físicos (acupuntura, masaje, fisioterapia, etcétera) o la combinación de físicos y psicológicos, también llamados cuerpo-mente, como el yoga, una práctica diseñada específicamente para promover la homeostasis o equilibrio en el organismo.⁵⁵

En la medicina integrativa el yoga se ofrece como una práctica que ayuda a eliminar patrones fisiológicos y psicológicos disfuncionales y a sustituirlos por alternativas más saludables a la vez que, de forma paralela, promueve buenos hábitos. Esto significa que una práctica de yoga dirigida a un problema concreto puede acabar corrigiendo simultáneamente otros desequilibrios paralelos. Por ejemplo, practicar yoga para bajar la hipertensión no solo puede reducir la presión arterial, sino que también puede mejorar la calidad del sueño, el sistema inmunológico, el estado de ánimo y provocar una mayor resiliencia ante situaciones de estrés inevitables.⁵⁶

La historia de Sonia, una mujer de treinta y siete años, madre de dos niños pequeños y que trabaja como enfermera en un hospital, es un buen ejemplo de ello. Cuando la conocí estaba en tratamiento por un cáncer de tiroides y, desde hacía mucho tiempo, tenía dolores musculares que requerían constante rehabilitación. Llevaba mucho tiempo triste, decaída, con una visión negativa de la vida y pensó que practicar yoga podría ayudarla. En la primera sesión vi rápidamente que sufría cifosis, una curvatura vertebral que se forma en la parte alta de la espalda y la arquea hacia delante. La inclinación era tan rígida que parecía un caparazón. Cuando realizaba posiciones de extensión, en las que los hombros se atrasan y el tórax se expande por la parte de delante, a duras penas lograba una mínima apertura. Un día, tras algunos meses de práctica, me esperó al final de la sesión para explicarme los cambios que había experimentado. Me dijo que por primera vez en su vida había aprendido a relajarse de verdad. El desahogo profundo que esto había implicado le había permitido deshacer, una tras otra, tensiones acumuladas durante años en toda la zona torácica y pectoral. Esta liberación había hecho aflorar emociones reprimidas durante años. Me explicó que su madre había fallecido cuando ella tenía diecisiete años dejando a cinco hijas menores de edad a cargo de un padre con problemas con el alcohol. Al ser la mayor, tuvo que responsabilizarse de la situación. Antepuso el equilibrio emocional de sus hermanas a su propio dolor y no se permitió sentir la pérdida. «Me bloqueé para no sufrir y cerré con ello mi corazón», me dijo. Para poder seguir adelante tuvo que reprimir sentimientos que amenazaban con desbordarla, encogió el tórax, curvó la parte alta de la espalda y cerró sus emociones bajo llave. El esfuerzo inconsciente que su cuerpo debía hacer para mantener este control era tan grande que la rigidez que causaba le provocaba dolores continuos. Se pasaba la vida en rehabilitación. El buen hacer del yoga fue deshaciendo estos nudos de forma suave y lenta. No fue un proceso abrupto y dramático, sino cálido y dulce. Cuando la zona largamente bloqueada pudo por fin abrirse, lo que surgió no fue dolor, sino un profundo alivio y sentimientos de amor. Dejó de tener dolencias físicas, incluso

dejó de sentir una dolorosa capsulitis que le habían diagnosticado como crónica. Empezó a sentirse más alegre, con una visión mucho más positiva de la vida. Desarrolló otra actitud. El cambio fue tan importante que decidió formarse como profesora de yoga y poder promover en los demás experiencias similares. Actualmente imparte clases en Terrassa (Barcelona).