



Característica

Yoga como herramienta de práctica

Con un creciente cuerpo de investigación que respalda los beneficios para la salud mental del yoga, los psicólogos están incorporando la práctica a su trabajo con los clientes.

Por Amy Novotney

Noviembre de 2009, Vol 40, No. 10

Versión impresa: página 38

9 min de lectura

Lo que una vez fue una práctica para unos pocos centrados ahora se ha convertido en la corriente principal estadounidense: según una encuesta realizada el año pasado por Yoga Journal, hoy más de 15 millones de adultos estadounidenses practican yoga y, como era de esperar, hay investigaciones que respaldan sus beneficios físicos. Los estudios demuestran que la práctica, que combina estiramientos y otros ejercicios con respiración profunda y meditación, puede mejorar el estado físico general, la fuerza, la flexibilidad y la capacidad pulmonar, al tiempo que reduce la frecuencia cardíaca, la presión arterial y el dolor de espalda.

Pero lo que quizás desconocen aquellos que consideran el yoga como una forma de ejercicio más es que existe un creciente cuerpo de investigación que documenta los beneficios psicológicos del yoga. Varios estudios recientes sugieren que el yoga puede ayudar a fortalecer los vínculos sociales, reducir el estrés y aliviar la ansiedad, la depresión y el insomnio. Los investigadores también están comenzando a afirmar cierto éxito en el uso de yoga y tratamientos basados en el yoga para ayudar a los militares en servicio activo y a los veteranos con trastorno de estrés postraumático.

"La evidencia muestra que el yoga realmente ayuda a cambiar a las personas en todos los niveles", dice la psicóloga de salud e instructora de yoga de la Universidad de Stanford, Kelly McGonigal, PhD.

Es por eso que más médicos han adoptado el yoga como complemento de la psicoterapia, dice McGonigal. Están fomentando el yoga como una herramienta que los

clientes pueden usar fuera de la oficina de terapia para lidiar con el estrés y la ansiedad, e incluso curar heridas emocionales.

"La terapia de conversación puede ser útil para encontrar estrategias de resolución de problemas y comprender sus propias fortalezas y lo que le está sucediendo, pero hay ocasiones en las que solo necesita moverse y trabajar en el cuerpo", dice Melanie Greenberg, PhD, a profesor de psicología en la Alliant International University, que ha estudiado los beneficios del yoga para la salud mental.

La fusión de cuerpo y mente

Según un estudio realizado por Sherry A. Glied, PhD, profesora de política y gestión de la salud en la Universidad de Columbia, y Richard G. Frank, PhD, profesor de política de atención de la salud en la Escuela de Medicina de Harvard, publicado en *May / June Health Affairs* (Vol. 28, No. 3), la tasa de casos diagnosticados de trastornos mentales aumentó drásticamente entre 1996 y 2006: se duplicó entre los adultos de 65 años o más y aumentó en aproximadamente un 60% entre los adultos de 18 a 64 años. Durante ese mismo período, las tasas de uso de medicamentos psicotrópicos aumentaron aproximadamente en los mismos porcentajes entre estos grupos.

A la luz de estos números, el yoga sigue siendo un enfoque natural y fácilmente disponible para mantener el bienestar y tratar los problemas de salud mental, dice Sat Bir Khalsa, PhD, neurocientífico y profesor de medicina en la Escuela de Medicina de Harvard en el Hospital Brigham and Women's de Boston que estudia yoga. efectos sobre la depresión y el insomnio. Khalsa, quien ha practicado yoga durante más de 35 años, dice varios estudios en su revisión integral de 2004 sobre el uso del yoga como una intervención terapéutica, publicada en el *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*(Vol. 48, No. 3), muestran que el yoga se enfoca en el estrés no controlado, un componente principal de los trastornos crónicos como la ansiedad, la depresión, la obesidad, la diabetes y el insomnio. Hace esto, dice, al reducir la respuesta al estrés, que incluye la actividad del sistema nervioso simpático y los niveles de la hormona del estrés cortisol. La práctica mejora la resiliencia y mejora la conciencia de la mente y el cuerpo, lo que puede ayudar a las personas a ajustar sus comportamientos en función de los sentimientos que experimentan en sus cuerpos, según Khalsa.

Si bien los científicos no tienen una imagen completa de cómo el yoga hace todo eso, una nueva investigación está comenzando a arrojar luz sobre cómo la práctica puede influir en el cerebro. En un estudio de 2007 en el *Journal of Alternative and Complementary Medicine* (Vol. 13, No. 4), investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Boston y el Hospital McLean utilizaron imágenes de resonancia magnética para comparar los niveles del neurotransmisor ácido gamma-aminobutírico (GABA) antes y después de dos tipos de actividades: una hora de yoga y una hora de lectura de un libro. El grupo de yoga mostró un aumento del 27 por ciento en los niveles de GABA, lo que la evidencia sugiere que puede contrarrestar la ansiedad y otros trastornos psiquiátricos. Los niveles de GABA del grupo de lectura se mantuvieron sin cambios.

"Creo que si todos practicaran las técnicas del yoga, tendríamos una ayuda preventiva para muchos de nuestros problemas", dice Khalsa. "Probablemente habría menos obesidad y diabetes tipo II, y la gente sería menos agresiva, más contenta y más integrada".

Las afirmaciones de Khalsa están respaldadas por evidencia que respalda los beneficios sociales de participar en una clase de yoga, dice McGonigal de Stanford. Una serie de experimentos llevados a cabo por investigadores de comportamiento organizacional en la Universidad de Stanford y publicados en *Psychological Science* (Vol. 20, No. 1) de enero sugieren que actuar en sincronía con los demás, ya sea mientras caminan, cantan o bailan, puede aumentar la cooperación y el colectivismo entre miembros del grupo.

"En una clase de yoga, todos se mueven y respiran al mismo tiempo y creo que ese es uno de los mecanismos infravalorados con los que el yoga realmente puede ayudar: dar a las personas ese sentido de pertenencia, de ser parte de algo más grande", dice McGonigal.

Los psicólogos también están examinando el uso del yoga con los sobrevivientes de un trauma y encuentran que puede ser incluso más efectivo que algunas técnicas de psicoterapia. En un estudio piloto en el Trauma Center en el Justice Resource Institute en Brookline, Mass., Las mujeres con PTSD que participaron en ocho sesiones de una clase de Hatha yoga de 75 minutos experimentaron síntomas de PTSD

significativamente reducidos en comparación con las que participaron en una terapia conductual dialéctica. grupo. El centro recibió recientemente una subvención del Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa para realizar un estudio controlado, simple ciego y aleatorizado para examinar más a fondo si, en comparación con una clase de salud de 10 semanas, el yoga mejora la frecuencia y la gravedad de los síntomas del TEPT. y otras quejas somáticas, así como deficiencias sociales y ocupacionales entre las mujeres sobrevivientes de traumas.

"Cuando las personas experimentan un trauma, pueden experimentar no solo una sensación de desregulación emocional, sino también una sensación de estar físicamente inmobilizadas", dice Ritu Sharma, PhD, coordinadora del proyecto del programa de yoga del centro, quien solo comenzó a practicar yoga cuando comenzó a dirigir el programa. "Las técnicas orientadas al cuerpo, como el yoga, les ayudan a aumentar la conciencia de las sensaciones en el cuerpo, a mantenerse más concentrados en el momento presente y, con suerte, les permiten tomar medidas eficaces".

Y en lo que se está convirtiendo en uno de los tratamientos de trauma basados en el yoga más ampliamente aplicados, el psicólogo clínico Richard Miller, PhD, ha desarrollado un programa de restauración integradora de nueve semanas, dos veces por semana, basado en la antigua práctica del yoga Nidra. En 2006, el Departamento de Defensa comenzó a probar iRest con soldados en servicio activo que regresaban de Irak y Afganistán y que estaban experimentando PTSD. Al final del programa, los participantes informaron una reducción en el insomnio, la depresión, la ansiedad y el miedo, mejoraron las relaciones interpersonales y un mayor sentido de control sobre sus vidas. Desde entonces, se han establecido clases de iRest en las instalaciones de VA en Miami, Chicago y Washington, DC Miller también ha ayudado a desarrollar programas similares para veteranos, personas sin hogar y personas con dependencia química y dolor crónico.

"El programa les enseña habilidades que pueden integrarse en su vida diaria, para que en medio de una circunstancia difícil, tengan las herramientas para poder trabajar en el momento", dice Miller, presidente del Instituto de Restauración Integrativa en San Rafael. , Calif.

New research is also supporting yoga's benefit for other mental illnesses. An as-yet-unpublished randomized control trial by Khalsa offers insight into how yoga may reduce insomnia. In this study, 20 participants who practiced a daily 45-minute series of Kundalini yoga techniques shortly before bedtime for eight weeks reported significant reductions in insomnia severity as compared with those told to follow six behavioral recommendations for sleep hygiene. And a 2007 study supports yoga's potential as a complementary treatment for depressed patients taking antidepressant medication but only in partial remission. University of California, Los Angeles, psychologist David Shapiro, PhD, found that participants who practiced Iyengar yoga three times a week for eight weeks reported significant reductions in depression, anxiety and neurotic symptoms, as well as mood improvements at the end of each class (*Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, Vol. 4, No. 4). Many of the participants achieved remission and also showed physiological changes, such as heart rate variability, indicative of a greater capacity for emotional regulation, Shapiro says.

Putting yoga into practice

While she cautions against teaching yoga to clients without formal training, McGonigal and others say psychologists can use psychotherapy sessions to practice yoga's mind-body awareness and breathing techniques. Simple strategies—such as encouraging clients to get as comfortable as possible during their sessions or to pay attention to how their body feels when they inhale and exhale—teach clients to be in the here and now.

"These by themselves would be considered yoga interventions because they direct attention to the breath and help unhook people from thoughts, emotions and impulses that are negative or destructive," she says.

Alliant International University psychology professor Richard Gevirtz, PhD, agrees that alternatives to traditional psychotherapy may help clinicians make progress with difficult clients.

"Psychologists have painted themselves in the corner by only doing talk therapy," Gevirtz says. "There's much more that can be accomplished if you integrate it with other sorts of modalities, such as biofeedback, relaxation training or yoga."

In fact, some psychologists say yoga may not really be so special when it comes to improving one's mental state, and that several forms of exercise may provide mood-enhancing benefits.

In a 2007 study by researchers at Bowling Green State University, 36 participants kept mood diaries during the first and final four weeks of a 16-week weight-loss program. On the days participants engaged in planned exercise—typically walking for 30 to 60 minutes—they reported a better mood at night as compared to in the morning, before exercising (*Journal of Sport & Exercise Psychology*, Vol. 29, No. 6).

"It seems that many types of exercise—particularly non-competitive exercise—are related to positive mood alteration," says Bonnie Berger, EdD, one of the study's co-authors and professor and director of Bowling Green's School of Human Movement, Sport and Leisure Studies.

Psychologists may also benefit from using yoga and other forms of exercise for their own care, Greenberg says. In a 2007 survey of licensed APA members by the APA Board of Professional Affairs Advisory Committee on Colleague Assistance, 48 percent reported that vicarious trauma and compassion fatigue are likely to affect their functioning.

"Practicing yoga personally and adopting a stance based on yoga principles such as non-judgment, compassion, spirituality and the connection of all living things can help relieve stress, enhance compassion and potentially make you a better therapist," she says. "If you can come to a level of peace with yourself, there may be more nurturing that you exude toward your patients."

Amy Novotney is a writer in Chicago.

❗ The content I just read:



IS RELEVANT



PUEDE NECESITAR UNA ACTUALIZACIÓN

Find this article at:

<https://www.apa.org/monitor/2009/11/yoga>