

6 beneficios psicológicos del yoga

El Ciudadano · 30 de septiembre de 2015

Te presentamos los beneficios psicológicos de una práctica milenaria básica para la salud: el yoga.

El **yoga es una práctica física y mental muy antigua** que se ha ido expandiendo por todo el mundo **debido a sus beneficios** ya que garantiza un cuerpo firme, una mente estable y un espíritu benevolente.

La psicología y el yoga

Se compone de posturas (asanas), relajación (savasana), meditación (Dhyana), respiración (pranayama), kriyas (limpiezas), mudras (sellos energéticos), kirtan (cantos), mantra o rituales. Además de un ejercicio, para muchos, es una **forma de vida que busca el bienestar, la paz**

interior e implica un estilo de vida que compromete a la observación de pautas éticas, principios de vida y una alimentación adecuada.

El yoga logra la integración del movimiento con la respiración hasta que éstas dejan de ser dos entidades separadas y se transforman en una sola. Su práctica se convierte en un agente de transformación sumamente potente que provoca **cambios profundos en nuestra salud**. De hecho, su uso es visto como una **medicina preventiva o rehabilitadora** porque estimula los procesos metabólicos y anabólicos y mejora la circulación de energía, oxigenando el cuerpo. Cuando hablamos del yoga, no solo podemos hacer referencia a los beneficios fisiológicos (por ejemplo, aumento de flexibilidad, la disminución de la rigidez muscular, etc.), sino que tenemos que mencionar las consecuencias positivas que produce en la mente, el bienestar emocional y el cerebro. A continuación, desde **Psicología y Mente**, os presentamos los 6 beneficios psicológicos de practicar yoga:

1. Reduce el estrés

El estilo de vida de las sociedades occidentales puede llevar a muchas personas a padecer estrés, causando problemas de salud psicológica como depresión, ansiedad, etc. Un estudio de **Thirthalli y Naveen (2013)** demuestra que el tratamiento con yogareduce los niveles de **cortisol**, una hormona que se libera en respuesta al estrés. El cortisol es necesario para el cuerpo ya que regula y moviliza la energía en situaciones estresantes, pero si tenemos demasiado o aumenta en situaciones que no lo necesitamos, produce muchos efectos secundarios. Practicando yoga podemos bajar los niveles de esta hormona, y por tanto, reducir el estrés.

2. Mejora el sueño

La **serotonina (5-HT)** es un neurotransmisor que deriva de un aminoácido llamado **Triptófano**. Envía mensajes dentro del cerebro y a través del sistema nervioso, y participa en muchos procesos como el de regular el humor o el apetito. Además, una de sus labores principales es **aumentar la producción de melatonina**, una hormona que regula los **ciclos del sueño**. Para conseguir un descanso apacible, asimismo, la serotonina **interviene en el control del estrés y la temperatura corporal**. “La práctica del yoga aumenta los niveles de serotonina por lo que ayuda a dormir mejor” explica el **Dr. Murali Doraiswam**, autor de un estudio de la **Universidad de Duke** en el que se incluyó la revisión de más de 100 trabajos de investigación sobre el yoga.

3. Mejora el humor

Como hemos comentado en el punto anterior, la Serotonina (5-HT) también regula el humor. Niveles bajos de 5-HT se asocian a conductas depresivas y obsesivas. Una investigación de **Cabral, Meyer y Ames (2011)** encontró que la práctica regular de yoga, produce mejoras significativas en pacientes con depresión y ansiedad de manera similar al ejercicio físico, debido al aumento de serotonina. Otro neurotransmisor que parece influir en este aspecto es **el Gaba**. Un estudio reciente de **Universidad de Boston** y la **Universidad de Utah** ha demostrado que también se produce un incremento de este neurotransmisor en los practicantes de yoga.

4. Alarga la vida y previene las enfermedades degenerativas

Investigadores estadounidenses de la **Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard** y el **Hospital General de Massachusetts** han demostrado, tras un estudio, que el yoga y la meditación aumentan el tamaño de los **Telómeros**, unas estructuras que se localizan en los extremos de los cromosomas y que se relacionan directamente con el envejecimiento, el desarrollo de ciertas patologías e incluso con una muerte prematura. El estudio concluye que parece existir una correlación positiva entre Telómeros sanos y de gran tamaño, y el incremento de longevidad, la prevención de enfermedades degenerativas y la salud de las personas. Hacer yoga solamente 15 minutos al día es suficiente para producir **cambios bioquímicos en el cerebro y las neuronas**.

5. Mejora la concentración

Los practicantes de yoga mejoran **la concentración, coordinación, tiempo de reacción, memoria, el aprendizaje y muestran una mayor habilidad para resolver problemas** según un estudio de **Neha Gothe**, profesora de la **Universidad Estatal Wayne en Detroit**. Según su investigación, publicada en *The Journal of Physical Activity and Health*, 20 minutos de yoga al día son más beneficiosos a nivel cognitivo que una sesión de actividad física intensa.

6. Mejora la relación de pareja y las relaciones sexuales

Según **Pete McCall**, fisiólogo del ejercicio y entrenador personal para el **Consejo Americano de Ejercicio**: “El yoga puede resultar en un mejor sexo porque ayudará a tu flexibilidad y fortalecerá los músculos de la pelvis”. Un estudio publicado en “**The Journal of Sexual Medicine**” sugiere que el yoga puede tratar la eyaculación precoz y **mejorar la satisfacción sexual**. Además, como menciona otra investigación de la **Universidad British Columbia**, la reducción del estrés gracias a la práctica de yoga, aumenta la libido y la vitalidad sexual. Por lo tanto, al mejorar la **vida sexual** de diferentes maneras, es posible que la relación de pareja también se vea beneficiada.

Fuente: [Psicología y mente](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)