

Yoga y salud mental: Una revisión bibliográfica.

Autoras: María Ángeles Mota López

Laura Sánchez López

INTRODUCCIÓN

Actualmente es cada vez más común el uso de terapias complementarias para el tratamiento de los problemas de salud mental, sobre todo de aquellos más prevalentes entre la población general como son la ansiedad, la depresión y el estrés. Hay múltiples terapias para el tratamiento de estos problemas y entre las más conocidas y practicadas actualmente en nuestro país y en el mundo destaca el Hatha yoga.

A continuación se exponen los resultados de la búsqueda bibliográfica realizada por las autoras para la búsqueda de información exhaustiva sobre la relación entre el Hatha yoga y la salud mental de los individuos.

OBJETIVOS

Revisar las diferentes bases de datos en busca de evidencia científica disponible acerca de los resultados del Hatha yoga como terapia aplicada a los problemas de salud mental.

Conocer si el Hatha yoga puede servir en el tratamiento de los problemas de salud mental.

METODOLOGÍA

Se realizó una búsqueda extensa en las principales bases de datos biomédicos y sitios web de la investigación. Se seleccionaron artículos que informaran sobre la incorporación de intervenciones del yoga o técnicas mente/cuerpo basadas en el yoga para el tratamiento de los trastornos mentales y sus síntomas.

No se han incluido los estudios que examinan la meditación sin la incorporación simultánea de la respiración y las posturas del yoga. Esto se hizo con la finalidad de restringir el objetivo de esta revisión. Con el mismo criterio se han excluido los trabajos

que tratan únicamente la relajación, ya que la relajación sola, sin técnicas de yoga, no se considera yoga.

La búsqueda se realizó entre noviembre de 2015 y enero del 2016 en las siguientes bases de datos: Medline (Pubmed), Base Cochrane de Revisiones Bibliográficas Sistemáticas, SciElo, Scholar Google

Los términos de búsqueda incluyeron principalmente: yoga, yoga + ansiedad, yoga + salud mental, yoga + trastornos mentales, entre otros. Todos los términos fueron introducidos en inglés y en español.

DESARROLLO

No se ha establecido un único factor etiológico para los problemas de salud mental, sino que incluyen una multiplicidad de factores: biológicos, psicológicos y sociales, que están mediados por factores de riesgo y de protección. Esto supone que tampoco es posible dar a estos problemas una única solución, sino que su tratamiento debe apoyarse en diferentes métodos y técnicas que sean de ayuda para el paciente.

No obstante ningún tratamiento está exento de riesgos y efectos secundarios, es fácil encontrar ensayos clínicos que demuestran que los fármacos utilizados en el campo de la salud mental tienen una eficacia limitada a largo plazo,¹ generan dependencia y somnolencia,² afectan la cognición y la memoria y producen disfunción sexual³. Por eso no es extraño que cada vez más personas opten por el uso de terapias complementarias que les ayuden a establecer un tipo de relación diferente con ellos mismo y con su enfermedad y les permita de este modo un mayor control de la misma y una reducción de la sintomatología asociada.

Según la Organización Mundial de la Salud, la medicina tradicional surge de la suma completa de conocimientos, técnicas y prácticas fundamentadas en las teorías, creencias y experiencias propias de diferentes culturas que se utilizan para mantener la salud y prevenir, diagnosticar, mejorar o tratar trastornos físicos o mentales. Esta medicina tradicional, originaria de una determinada cultura, se llama medicina alternativa o complementaria cuando es adoptada por poblaciones de culturas diferentes.

La medicina complementaria engloba una gran diversidad de prácticas sanitarias, puntos de vista, conocimientos y creencias, incluyendo medicinas basadas en plantas, animales o minerales; terapias espirituales; y técnicas manuales y ejercicios, aplicados individualmente o combinados, para mantener el bienestar, así como para tratar, diagnosticar o prevenir enfermedades.

El recurrir a estas terapias es un fenómeno común en todas las sociedades, incluso en países centrales e industrializados, por lo tanto no sería correcto achacar esta practica a la ignorancia o a la ausencia de oferta biomédica.⁴

Un informe realizado por el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad informa de que el 95,4% de la población española conoce alguna terapia natural, siendo las más populares yoga, acupuntura/medicina tradicional china, tai-chi, quiromasaje y homeopatía, todas ellas mencionadas por más del 50% de la población. Además entre el 12,9% y el 23,6% de la población ha utilizado alguna vez las terapias naturales, principalmente yoga, acupuntura y quiromasaje, aunque hay diferencias geográficas. Estas terapias son fundamentalmente usadas por mujeres entre 36 y 45 años de áreas metropolitanas, clase media-alta o alta, personas con alta formación académica, un elevado rango profesional o gente en edades comprendidas entre 45 y 64 años.⁵

De todas las terapias complementarias anteriormente mencionadas en este trabajo nos vamos a centrar en exponer la evidencia encontrada acerca del uso de las intervenciones mente/cuerpo, y dentro de ellas, el yoga.

La palabra **yoga** viene de la palabra en sánscrito “yuj” que significa unión y hace referencia a la unión mente-cuerpo del ser humano que se busca con esta disciplina. El primer escritor que habló del yoga en sus escritos fue Patánjali que escribió un texto breve llamado “Yoga-sutra” en el que define esta disciplina como “el cese de las fluctuaciones de la mente”. Curiosamente en este texto apenas se hace referencia a las **asanas** o posturas, que es lo más representativo del yoga en occidente, sino a preceptos de una filosofía vital. Este texto tiene unos 2500 años de antigüedad, pero se estima que la práctica del yoga tiene más de 5000 años de tradición. Tiene su origen en la India y recientemente se está extendiendo por el mundo dados los beneficios psíquicos y psicológicos que refieren quienes lo practican. Estos beneficios están siendo investigados por la ciencia con la intención de objetivar lo que narran los practicantes o “yoguis”.

El Yoga es un método de autorregulación consciente que conduce a una integración armónica de los aspectos físicos, mentales y espirituales de la personalidad humana. Podría definirse como “el arte de aprender a volver a uno mismo”.⁶ Es, además, una filosofía de la vida y una disciplina de autoperfeccionamiento que posibilita el desarrollo de la relación armónica del hombre con el medio que lo rodea.⁷ En este sentido el yoga nos ayuda a buscar los propios límites a la vez que ayuda a permanecer relajado en uno mismo mientras recordamos e investigamos quienes somos.

La filosofía yóguica ve la enfermedad como un derivado del desequilibrio físico y mental en nuestra vida, no como algo meramente biológico y mucho menos como algo peyorativo. Desde esta filosofía la enfermedad y la salud involucran a la persona en su totalidad (cuerpo físico, cuerpo energético, espíritu, pensamientos y emociones), lo emocional, los pensamientos y las conductas no pueden pensarse escindidas de lo corporal, porque cada palabra, pensamiento y emoción encuentra su correlato en el cuerpo físico, es decir, tiene una mirada holística del hombre.⁴ A su vez también entiende la relación permanente del individuo con su entorno y por tanto la posibilidad de influir en él y de ser influido por sus cambios.

En la búsqueda del equilibrio vital es posible que el yoga tenga tanto éxito como herramienta porque aquellas personas que lo han practicado refieren que les hace sentir armoniosos, completos e integrados tras la práctica, y que con el tiempo esta sensación se hace extensible también al día a día.

Es importante señalar que el yoga y cualquiera de sus ramas es suprarreligioso y fundamentalmente ecléctico en este sentido, es de utilidad tanto para personas con creencias religiosas como para quienes no las tengan, pues lo que aporta es un conjunto de técnicas para el autodesarrollo y valores para el propio bienestar.

El **Hatha yoga** es un estilo derivado de la rama del Yoga **Raja yoga** que recoge la base en común que comparten los diferentes estilos y es el que mayor atención científica ha recibido.⁸ Además es el sistema en el que se basa gran parte del yoga occidental, y es el que, por su mayor uso y la mayor producción científica, se ha estudiado en esta revisión.

El yoga tiene ocho pasos descritos en el “Yoga-sutra”: *yama*, (conjunto de reglas morales

que controlan nuestras acciones, lenguaje y pensamiento), *niyama* (conjunto de reglas o disciplina), *asanas* (posturas físicas que purifican el cuerpo y lo prepara para largas horas de meditación); *pranayama* (ejercicios para el control de la respiración); *pratyahara* (retiro de los sentidos); *dharana* (concentración de la mente); *dhyana* (meditación) y por último *samadhi*, que se describe como un estado de iluminación y de concentración absoluto.

En la práctica de yoga para el tratamiento de diferentes patologías se suelen practicar asanas, pranayama, relajación (yoganidra) y dhyana.

Cada uno de estos componentes tiene una utilidad concreta dentro de la filosofía yóguica y no es recomendable practicarlos de forma aislada ya que los beneficios potenciales no serían tan intensos.

Es difícil evaluar el grado de relajación y bienestar mental y menos conocer su evolución, es más fácil conectar con lo tangible primero - cuerpo, respiración – y a partir de ahí ir pasando a lo más intangible como es la serenidad mental, por ello es importante no olvidar ninguno de los componentes de la práctica.

Asanas

La mente humana tiende a mantener un diálogo ininterrumpido a lo largo de todo el día en base a situaciones pasadas, rumiaciones, y acontecimientos futuros; escasos son los momentos en los que permanece centrada en el momento presente. Para el cuerpo en cambio solo existe el momento actual, y es sometiendo al cuerpo al esfuerzo intenso y persistente como se toma conciencia de éste y se obliga a la mente a prestarle atención y por lo tanto a permanecer en el “aquí y el ahora”. Las preocupaciones disminuyen, las rumiaciones cesan y las “urgencias” diarias consiguen ponerse en perspectiva.

En cada asana hay que prestar atención a la ejecución de la postura, la respiración, el lugar donde se dirige la mirada y el efecto que la postura tiene en la mente y el organismo. Mantener la atención en todos estos componentes devuelve la realidad al momento presente y permite sentir lo precioso que es. Este momento presente ayuda a soltar la carga mental que suponen las preocupaciones personales y permite un tiempo, más o menos breve, de bienestar. Es posible que al finalizar la práctica estas preocupaciones vuelvan, pero lo importante es aprender a “dejarlas ir” aunque solo sea

unos minutos. Practicando el “dejar ir” se reducirá el estrés cada vez con mayor frecuencia y durante periodos más prolongados.

Su capacidad para “desautomatizar” y contener el pensamiento y cultivar el equilibrio interior juega un papel destacado en el campo de la salud psíquica y mental, pudiendo colaborar con eficacia en la resolución de conflictos internos y tendencias neuróticas.

Pranayama

De este modo se designa a los ejercicios respiratorios del yoga, hay muchos ejercicios diferentes y cada uno tiene su objetivo. Pranayama viene de la palabra ***Prana*** que en sánscrito significa respiración, vida y energía cósmica.

Según la filosofía del yoga mediante el control consciente de la respiración se logra regular el flujo de energía corporal mitigando así desequilibrios y dolencias. “Si la respiración es agitada, la mente está agitada. Controlando la respiración, el yogui alcanza la quietud mental.”.⁹

Las técnicas de respiración yóguicas enseñan el control voluntario de la respiración, ejerciendo influencia sobre los mecanismos involuntarios y modulando la interacción entre el sistema nervioso simpático y parasimpático y, en consecuencia, en el eje hipotálamohipofisario. En concreto, estas técnicas inhiben el sistema nervioso simpático mientras que estimulan el sistema nervioso parasimpático.

Con el tiempo, los quimiorreceptores relacionados con el dióxido de carbono (CO₂) del tronco cerebral empiezan a responder cada vez menos al aumento de CO₂ durante la exhalación hasta el punto en que el individuo es capaz de exhalar lentamente y, aún así, reducir la frecuencia cardíaca.

Casi todas las técnicas de respiración yóguica apuntan a extender la exhalación y a aumentar la retención de la respiración. Esto provoca un entrenamiento tan fuerte del sistema nervioso autónomo que la frecuencia cardíaca desciende a niveles muy bajos, incluso cuando el individuo no está practicando yoga, ya que el patrón respiratorio general se ha visto profundamente alterado. Por consiguiente, el ajuste de la respiración es probablemente una de las razones de la eficacia del yoga en el aumento de sentimientos

de relajación y emociones positivas.¹⁰

Dhyana

La palabra *Dhyana* deriva de *dhyai*, que significa meditar o contemplar. La meditación yóguica tiene lugar tanto durante la práctica de las asanas como tras ella, ya que se entiende la meditación como atención consciente al momento presente. Esta atención consciente favorece que todas sus técnicas tengan una implicación fisiológica y mental a la vez, elevándose así el umbral de la conciencia y la unión armónica cuerpo-mente.

La meditación basada en Mindfulness es lo que hace que el yoga sea tan efectivo en el tratamiento de los trastornos por estrés y ansiedad.¹¹

Beneficios generales del yoga

Como se dijo anteriormente es complicado atribuir los beneficios del yoga a una parte concreta de la práctica porque trabaja la unidad cuerpo-mente y de esta forma los beneficios se experimentan en ambas esferas. En la búsqueda de bibliografía sobre el yoga y sus beneficios en la salud mental se tuvo en cuenta esta característica y se seleccionaron aquellos estudios que cumplían el criterio de llevar a cabo la práctica completa de la disciplina. A continuación se enumerarán los resultados derivados de los estudios revisados.

La práctica regular del hatha yoga parece tener beneficios sobre el sistema cardiocirculatorio disminuyendo las cifras de tensión arterial sistólica y diastólica¹³ además de disminuir los niveles de cortisol e incrementar el flujo sanguíneo a los órganos vitales.¹² Es posible demostrar también una latencia más corta y un retorno más rápido a niveles básicos de la respuesta vasomotora además de una disminución de la temperatura corporal incluso mayor que lo que se conseguiría sólo con ejercicio físico convencional.^{7,9}

A nivel respiratorio parece eficaz para el tratamiento del asma bronquial,¹³ aumenta la capacidad anaeróbica,⁷ la capacidad respiratoria total y favorece el control voluntario de la respiración.

En cuanto al sistema musculoesquelético, promueve la fuerza, la resistencia, aumenta la

flexibilidad, el restablecimiento en las contracturas de las articulaciones e incrementa el control muscular general que comprende la relajación y la contracción. Igualmente son capaces de ejercer control, de manera selectiva, de grupos de músculos.⁷ En el caso especial del yoga parece haber, además, un mayor control voluntario de la musculatura profunda e involuntaria en practicantes muy avanzados.¹³

Se han detectado así mismo mejoras en el sistema inmune¹⁴ y menores niveles de dolor y fatiga en personas con patologías graves como el cáncer.¹⁵

A nivel mental se han detectado cambios en las ondas cerebrales medidas con electroencefalograma, una inhibición del área posterior del hipotálamo lo que optimiza respuestas simpáticas del cuerpo a estímulos estresantes y restaura mecanismos reflejos autonómicos reguladores asociados con el estrés. Durante la práctica se inhiben las áreas responsables de miedo, agresividad y rabia, y estimulan los centros de ocio gratificantes en el cerebro anterior medio y otras áreas que conducen a un estado de felicidad y placer.¹⁶

La práctica continuada propicia el logro de un estado alterado de conciencia en el que el individuo obtiene un mejor manejo de su energía corporal y mental.

También mejora el tratamiento de diversas enfermedades de orden psíquico, tales como las neurosis, la epilepsia, los estados prepsicóticos y psicóticos y en menor medida en los trastornos psicopáticos. Así mismo contribuyen al manejo de síntomas asociados con el estrés psicológico y la ansiedad. En el caso de la ansiedad un estudio de Vahia et al.¹⁷ y otro de Sahasi et al.¹⁸ apuntan que esta mejora en el control de los síntomas podría incluso superar a la producida por la medicación ansiolítica.

Un estudio de McCall T et al. Refleja que la práctica regula mejora la depresión y puede conducir a un aumento significativo en los niveles de serotonina, junto con la disminución de los niveles de monoamina oxidasa, una enzima que descompone neurotransmisores y cortisol.⁹

En 6 meses de prácticas en personas de la tercera edad es posible disminuir la tensión emocional, lograr una mejor relajación y un mayor sentimiento de autodominio.¹³ También aumentar la funcionalidad y normalizar el estado de ánimo (según la escala de depresión

geriátrica de Yesavage) en los ancianos que lo practicaron frente a quienes sólo hicieron ejercicio físico, con mejoría psíquica en todos los gerontes.

Un ensayo clínico detectó puntuaciones más positivas en la calidad de vida, tanto desde el punto de vista social, personal y físico, en los pacientes que participaron en el grupo de yoga frente a los del grupo control.¹⁹ No hay muchos estudios que evalúen la calidad de vida percibida relacionada con la práctica del yoga, pero sí que esta mejora es enunciada por la mayoría de las personas que lo practican.^{4,13, 20}

Duraiswamy et al.²¹ realizaron un ensayo clínico aleatorizado en 2007 con pacientes diagnosticados de esquizofrenia que participaron en un programa de yoga de 4 meses de forma complementaria al tratamiento farmacológico. Con este estudio demostraron que la complementariedad yoga-tratamiento-habitual disminuía la psicopatología, aumentaba la funcionalidad ocupacional y social, así como la calidad de vida, en comparación con el grupo control, donde se utilizaba como terapia complementaria el ejercicio físico. Estos mismos resultados se obtuvieron en un estudio posterior realizado en 2011 por Behere et al.²²

También encontramos alguna evidencia de los beneficios de la terapia con yoga en pacientes con trastorno de la conducta alimentaria.²³

Manjunath Nk y Telles S estudiaron la influencia del yoga en el sueño en la población geriátrica, los resultados mostraron una disminución significativa en el tiempo necesario para conciliar el sueño, un aumento en el número total de horas de sueño, y en la sensación de haber descansado al despertar.²⁴

El Consell de Col·legis d'Infermeres i Infermers de Catalunya publicó en diciembre de 2014 una guía de buenas prácticas clínicas basada en la evidencia sobre terapias complementarias y naturales, elaborada enteramente por un grupo de enfermeros expertos, con la finalidad de recoger las pruebas existentes en la actualidad que demuestran los posibles efectos beneficiosos sobre su uso.²⁵ Nos ha parecido interesante reproducir aquí los resultados arrojados por esta guía respecto a la terapia con yoga para mayor información de los interesados. Los niveles de evidencia están en base a la tabla de niveles de evidencia del anexo 1.

La práctica del yoga disminuye la psicopatología y aumenta la funcionalidad ocupacional y social y la calidad de vida de las personas con esquizofrenia moderada.	Nivel de evidencia Ib
La práctica del yoga es beneficiosa para disminuir los trastornos de la conducta alimentaria, la ansiedad y la depresión.	Nivel de evidencia Ib
La práctica del yoga disminuye la hipertensión en adultos de edad avanzada.	Nivel de evidencia Ib
La práctica del yoga mejora los indicadores de salud mental en adultos de edad avanzada.	Nivel de evidencia Ib
La práctica del yoga en pacientes diabéticos tiene efectos preventivos y protectores porque disminuye el estrés oxidativo y mejora el estado antioxidante.	Nivel de evidencia III
La práctica del yoga incrementa la calidad de vida y la capacidad pulmonar; también disminuye la broncoconstricción causada por el ejercicio y la frecuencia de utilización de medicación de rescate.	Nivel de evidencia Ib
La práctica del yoga disminuye la frecuencia y la intensidad de los sofocos, el dolor articular, la fatiga, las alteraciones del sueño, las náuseas y la emesis inducida por la quimioterapia, así como la ansiedad generada por la propia enfermedad en mujeres con cáncer de mama.	Nivel de evidencia Ib
La práctica del yoga disminuye el IMC, la grasa corporal, las grasas libres en sangre, el colesterol y los triglicéridos en pacientes con enfermedad arterial coronaria.	Nivel de evidencia Ib
La práctica del yoga mejora la calidad de vida y la fatiga de las mujeres supervivientes al cáncer de mama que presentan obesidad o sobrepeso.	Nivel de evidencia Ib
La práctica del yoga mejora los síntomas relacionados con la menstruación y el climaterio y disminuye el estrés en las embarazadas.	Nivel de evidencia Ib

Tabla 1.1.

Estos niveles de evidencia aportados por el citado documento vienen de una exhaustiva búsqueda bibliográfica y posterior metaanálisis según refieren los autores, por lo que creemos que es lícito tenerlos en cuenta.

Por último queríamos destacar que durante las sesiones de yoga se crea comunidad e identidad de grupo, y este sentimiento de pertenencia favorece un estado mental saludable en el hombre ya que es un ser social por naturaleza que no puede vivir plenamente sin el resto de la sociedad. Durante la terapia de yoga la persona se relaciona con otras que tienen problemas parecidos a los suyos e intereses e inquietudes similares, todo esto ayuda a no sentirse aislado de los demás y disminuye la sensación de soledad frente a las dificultades a la vez que proporciona nuevas estrategias de afrontamiento no sólo por la terapia en sí, sino proporcionadas por el resto de compañeros de grupo.

CONCLUSIONES

El yoga es una terapia que no deja de crecer en número de usuarios, por ello las enfermeras debemos conocer sus beneficios y sus riesgos para dar una adecuada atención a nuestros pacientes. Es importante recordar que en España y en el resto de países está aumentando el uso de las terapias naturales, pero sin embargo no hay normativa específica a nivel estatal en ningún país de la Unión Europea que regule de forma global el uso y aplicación de las terapias naturales. Sería importante para el profesional que aplique esta técnica el proceder prudente y la idoneidad de mantenerse al día de las nuevas normativas y leyes que se vayan actualizando en este sentido para ofrecer los cuidados de mejor calidad a sus pacientes.

Es incuestionable que la práctica continuada de yoga no es completamente inocua para la salud, parece que puede aportar grandes beneficios en todas las esferas del paciente, pero no hay que olvidar que es una técnica con un componente físico importante y por ello no está completamente exenta de riesgos, por lo que es recomendable que se practique siempre en un entorno adecuado, preferentemente por una persona que tenga amplios conocimientos en terapia de yoga para que se reduzca al mínimo el riesgo de lesión.

El Hatha yoga suele ser de elección para las terapias por la suavidad característica de sus movimientos y la posibilidad de realizarlo sin importar el estado físico general ni la edad del individuo. También se dispone de la posibilidad de adaptar las diferentes asanas a las capacidades de la persona o a sus limitaciones físicas sin reducir por ello los beneficios que aporta la práctica.

Respecto a la revisión de la bibliografía existente se ha podido comprobar que la evidencia científica disponible a menudo es de calidad dudosa, escasa, a veces contradictoria, y muy variada en cuanto a técnicas (por los distintos estilos de yoga), tipos de estudios y métodos de recogida y evaluación de datos. Todo esto se pone más en evidencia en el caso de la salud mental.

Si bien, de esta revisión se extrae que el yoga puede ser una técnica adecuada para ayudar al tratamiento de muchas patologías y de los problemas de salud mental, ya que los muchos beneficios que su práctica tiene para el individuo son siempre superiores a los riesgos.

Es importante señalar que no se han encontrado estudios que revelasen un empeoramiento del estado del paciente tras la terapia, por lo que parece que la aplicación del yoga como terapia complementaria en salud mental puede estar recomendado.

Esta revisión ha despertado el interés de las autoras por otras líneas de investigación complementarias que se exponen a continuación: El yoga requiere de un compromiso profundo para su desarrollo en el tiempo, por lo que sería interesante conocer qué esperan las personas que lo practican y qué les motiva para permanecer en el grupo. Otro aspecto interesante a estudiar deriva de la dimensión filosófica del yoga y si ésta produce o no un cambio en la concepción del mundo del paciente, así como el carácter y el alcance de este cambio, tanto para el propio individuo como para la sociedad.

BIBLIOGRAFÍA

¹ Youngstedt S, Kripke D. Does bright light have an anxiolytic effect? - an open trial. *BMC Psychiatry*. 2007;7(1):62.

² Buffett-Jerrott S, Stewart S. Cognitive and Sedative Effects of Benzodiazepine Use. *CPD*. 2002;8(1):45-58.

³ Struzik L, Vermani M, Duffin J, Katzman M. Anxiety sensitivity as a predictor of panic attacks. *Psychiatry Research*. 2004;129(3):273-278.

⁴ Saizar M, Sarudiansky M, Korman G. Salud mental y nuevas complementariedades terapéuticas. La experiencia en dos hospitales públicos de Buenos Aires, Argentina. *Psicol Soc*. 2013;25(2):451-460.

⁵ Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad en colaboración con el Misnisterio de Educación, el Instituto Calos III y las CCAA. Análisis de situación de las terapias naturales. Madrid; 2011.

⁶ Brown C. La biblia del yoga. Barcelona, España: Vergara; 2005.

⁷ López González Vivian, Díaz-Páez Waterland Alejandro. Efectos del Hatha-Yoga sobre la salud: Parte I. *Rev Cubana Med Gen Integr [revista en la Internet]*. 1998 Ago ; 14(4): 393-397. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251998000400012&lng=es.

⁸ Gallego Antonio J, Aguilar Parra J, Cangas Díaz A, Rosado A, Langer Á. Effect of Mind/ Body Interventions on Levels of Anxiety, Stress and Depression Among Future Primary School Teacher: A Controlled Study // Efecto de intervenciones mente/cuerpo sobre los niveles de ansiedad, estrés y depresión en futuros docentes de educación primaria: un estudio controlado. *REV PSICODIDACT*. 2015;21(1):87-101.

⁹ Svātmārāma, Sing P. The Hatha yoga pradiipika. [New York]: [AMS Press]; 1974.

¹⁰ Ferreira-Vorkapic C, Rangé B, Mente Alerta, Mente Tranquila: ¿Constituye el yoga una intervención terapéutica consistente para los trastornos de ansiedad?. Revista Argentina de Clínica Psicológica 2010XIX211-220. Disponible en:<http://redalyc.org/articulo.oa?id=281921798002>.

¹¹ Krisanaprakornkit T, Sriraj W, Piyavhatkul N, Laopaiboon M. Meditation therapy for anxiety disorders. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2006;.

¹² McCall T. Yoga as medicine. New York: Bantam Books; 2007.

¹³ López González Vivian, Díaz-Páez Waterland Alejandro. Efectos del Hatha-Yoga sobre la salud: Parte II. Rev Cubana Med Gen Integr [revista en la Internet]. 1998 Oct; 14(5): 499-503. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251998000500016&lng=es.

¹⁴ Arora S, Bhattacharjee J. Modulation of immune response in stress by yoga. Int J Yoga. 2008;1:45–55.

¹⁵ Carson JW, Carson KM, Porter LS, Keefe FJ, Shaw H, Miller JM. Yoga for women with metastatic breast cancer: Results from a pilot study. J Pain Symptom Manage. 2007;33:331–41.[PubMed: 17349503]

¹⁶ Woodyard C. Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. International Journal of Yoga. 2011;4(2):49.

¹⁷ Vahia NS, Doongaji DR, Jeste DV, *et al*. Further experience with the therapy based upon concepts of Patanjali in the treatment of psychiatric disorders. *Indian J Psychiatry* 1973;15:32–7.

¹⁸ Sahasi G, Mohan D, Kacker C. Effectiveness of yogic techniques in the management of anxiety. *Journal of Personality Clinical Studies* 1989;5:51–5.

¹⁹ Campbell P, Foxcroft D. Exercise therapy for schizophrenia. Protocols. 2003;.

²⁰ Saizar M, LA PRÁCTICA DEL YOGA. RELATOS DE USUARIOS EN BUENOS AIRES.

Mitológicas 2003XVIII29-57. Disponible en: <http://redalyc.org/articulo.oa?id=14601802>.

²¹ Duraiswamy G, Thirhalli J, Nagendra HR, Gangadhar BN. Yoga therapy as an add-on treatment in the management of patients with schizophrenia--a randomized controlled trial. *Acta Psychiatr Scand* 2007 Sep;116(3):226-232

²² Behere RV, Arasappa R, Jagannathan A, Varambally S, Venkatasubramanian G, Thirhalli J, et al. Effect of yoga therapy on facial emotion recognition deficits, symptoms and functioning in patients with schizophrenia. *Acta Psychiatr Scand* 2011 Feb;123(2):147-153.

²³ McIver S, O'Halloran P, McGartland M. Yoga as a treatment for binge eating disorder: a preliminary study. *Complement Ther Med* 2009 Aug;17(4):196-202

²⁴ Manjunath NK, Telles S. Influence of yoga and ayurveda on self-rated sleep in a geriatric population. *Indian J Med Res.* 2005;121:683–90. [PubMed: 15937373]

²⁵ Consell de Col·legis d'Infermeres i Infermers de Catalunya. Mejoremos la calidad de vida y el bienestar de las personas mediante las terapias naturales y complementarias. Guía de buenas prácticas basada en la evidencia de buenas prácticas. Barcelona; 2014.

ANEXO 1

Ia	Evidencia obtenida de un metaanálisis o de la revisión sistemática de ensayos clínicos aleatorizados.
IIa	Evidencia obtenida como mínimo de un ensayo clínico aleatorizado.
Ib	Evidencia obtenida como mínimo de un estudio bien diseñado, controlado no aleatorio.
IIb	Evidencia obtenida como mínimo de una muestra de otro tipo de estudio bien diseñado, cuasiexperimental, no aleatorio.
III	Evidencia obtenida de estudios descriptivos bien diseñados, no experimentales, como son los estudios comparativos, estudios de correlación y estudios de casos.
IV	Evidencia obtenida de los informes elaborados por un comité de expertos, o a partir de su dictamen o de experiencias <i>clínicas de autoridades reconocidas en la materia</i> .