

Traduzir do:

Traduzir para:

Ver: Tradução Original

BENEFÍCIOS DE SAÚDE DE Hatha Yoga

por Chrys Kub, MSPT

YogaFit Master Trainer

YogaFit Nível 4 Manual

INTRODUÇÃO:

Como todos nós aprendemos no primeiro dia do nosso treinamento Level One, Hatha Yoga significa "yoga para a saúde" e é o aspecto físico da prática. Renova, revigora e cura do corpo, alongamento e fortalecimento dos músculos, articulações e espinha eo sangue de dirigir e oxigênio para os órgãos internos (incluindo as glândulas e órgãos e nervos). Level One Manual: Seção I Praticantes de yoga de crédito para tudo, desde melhorar a sua força, a respiração e os níveis de aptidão para a "abertura de canais de energia." Embora esses relatos transmitidos ao longo dos anos são reais e significativas, temos de tomar cuidado para assegurar que os benefícios que expressa nossos praticantes são mais do que "yogi lore" e são baseadas na opinião de especialistas e de investigação científica. Muitas vezes, uma bandeira vermelha sobe no praticante uma mente quando o professor menciona que a pose certa ou a prática, por exemplo, "estimular a digestão e melhorar os níveis de energia . "Pode-se perguntar se isto é apenas lenda transmitida ao longo dos anos, apoiada apenas pela experiência pessoal.

Postula-se que a yoga pode beneficiar a saúde através de interações organismo-mente. Investigação científica sobre os efeitos da ioga começou logo em 1924, perto de Bombaim, na Índia, no Yoga Institute Kaivalyadhama e na mesma época no Instituto de Yoga de Santa Cruz, em Bombaim ¹.

, Grande parte da investigação sobre a yoga tem sido limitado. Muitos estudos Infelizmente foram mal concebidos com a falta de grupos de controle ou amostras de pequenas dimensões. Prosseguiu a investigação é necessária para validar ainda mais os benefícios de saúde que têm provado até agora. Neste momento, nós pode retirar da investigação em curso e fazer algumas inferências básicas sobre os benefícios da prática de yoga para a nossa saúde. Os resultados preliminares são promissores, mas deve ser compartilhada com o entendimento de que os benefícios conclusivos ainda não foram comprovadas. Os estudos que têm sido feitos olharam várias áreas do benefício que se pode receber a partir da prática da ioga. Estas áreas incluem comportamentais, física, mental, fisiológica, personalidade e processos da doença. Vamos olhar para os últimos resultados de pesquisa em cada uma dessas áreas, discutindo sua relevância para a população que instruir através do estilo YogaFit.

O seguinte resumo dos estudos científicos inclui informações de análises realizadas por três recursos que têm feito revisões de literatura de estudos publicados sobre os benefícios de saúde de Hatha Yoga. O primeiro estudioso é Joan Harrington, PhD. , Que publicou um resumo do Boletim de Pesquisa do Instituto do Himalaia em 1981. O resumo segundo foi feito por Ralph La Forge, MS, de Duke Lipid Disorder Programa de Treinamento na Duke University Medical Center. Finalmente, a terceira revisão foi fornecido por norma nacional, que é uma organização que produz análises baseadas cientificamente de medicina complementar e alternativa tópicos. The National Standard resumo foi analisado pelos professores da Harvard Medical School e publicado em seu site. YogaFit compilou as informações a partir desses recursos para fornecer um retrato completo de benefícios atuais de Hatha Yoga, que são apoiados pelas mais recentes pesquisas científicas.

FITNESS

Começamos nossa discussão olhando para o que é geralmente maior nas mentes de participantes que fazem yoga na unidade local ou ginásio fitness, fitness. "A população mais amplamente servida pelo estilo YogaFit pode querer saber," vai fazer ioga me faz caber? "Antes de começarmos, vamos esclarecer alguns conceitos básicos.

O que é condicionamento?

De acordo com Dave Costill, PhD, Professor Emérito da Ball State University, fitness é a "capacidade de viver sua vida sem se sentir cansado." ² Uma definição abrangente do Conselho Americano de Medicina Esportiva (ACSM) afirma que fitness não é relacionado apenas a manutenção da atividade física, mas também relacionados com a sua saúde (por exemplo, alguém redução do risco de doença cardíaca, tornando-se mais apto.) O ACSM descreve fitness, que consiste no seguinte: aptidão cardiorrespiratória, aptidão muscular, flexibilidade e composição corporal. Especialistas têm recomendado por muito tempo o que fazemos, pelo menos, três diferentes tipos de atividade para melhorar o nosso nível de aptidão física. Assim, de acordo com os estudos mais recentes, como é Hatha Yoga para caber na receita hoje para fitness?

Hatha Yoga: Mais do que apenas um alongamento!

O yoga fitness, bem como aumento de outros tipos de exercício? A resposta é sim, se feito dentro dos parâmetros determinados. Por exemplo, em um estudo realizado olhando alterações fisiológicas em mulheres adultas, os investigadores olharam os efeitos a curto prazo de quatro semanas da prática de yoga intensivo em seis mulheres, voluntários adultos saudáveis medidos utilizando o teste de esforço máximo em esteira. prática do Yoga envolvidos diariamente pela manhã e à noite sessões de 90 minutos cada. Neste grupo, o exercício máximo aumentou 21%, o consumo de oxigênio por unidade de trabalho diminuiu, demonstrando um aumento da eficiência cardiorrespiratória. ³ Em outro estudo, foi efectuada uma comparação entre os efeitos da ioga e os efeitos do exercício físico em atletas. Este inquérito centrado sobre o efeito de pranayama (respiração controlada). Este estudo foi uma bem- investigação realizada, que durou dois anos, examinando um grupo de controle e um grupo experimental. Os resultados mostraram que os indivíduos que praticaram o pranayama poderia conseguir maiores taxas de trabalho com consumo reduzido de oxigênio por unidade de trabalho que o grupo controle, e sem aumento de lactato sanguíneo nível ⁴. Em um estudo realizado, que olhou para a capacidade aeróbia e esforço percebido após a prática de exercícios de Hatha Yoga, os pesquisadores descobriram que a prática do Hatha Yoga exercícios juntamente com os jogos ajuda a melhorar a capacidade aeróbia, como a prática de exercícios convencionais (PT), juntamente com os jogos. O grupo yoga praticado ioga durante uma hora todos os dias (seis dias por semana) para seis meses. Curiosamente, o grupo yoga desempenho melhor do que o grupo PT, em termos de ratings mais baixos de percepção de esforço após o exercício exaustivo ⁵, trazendo no corpo conexão mente que é tão única para yoga.

E sobre os outros parâmetros de aptidão? Em um estudo realizado na Universidade da Califórnia em Davis, alunos realizaram oito semanas de treinamento de ioga após o qual a força e resistência muscular, flexibilidade, aptidão cardiorrespiratória, composição corporal e função pulmonar foi testada. A cada semana, os alunos participaram de quatro sessões em que os 10 minutos de pranayama, a 15 minutos de exercícios de aquecimento-up, a 50 minutos de asanas, ea 10 minutos de meditação. melhorias significativas foram observadas na força muscular (31%), resistência muscular (57%), flexibilidade (até 188%) e VO2max (7%). VO2, o aumento foi particularmente interessante, neste estudo durou oito semanas, enquanto o ACSM recomenda que a investigação último exercício pelo menos 15-20 semanas, a fim de ver VO2 max melhorias. ⁶ Outros estudos revistos pelos nossos recursos indicou um aumento da eficiência respiratória e competência, eficiência e competência cardiovascular e diminuição do consumo de oxigênio.

Assim, podemos dizer aos nossos participantes, se eles apenas fazem yoga, eles serão "fit?" Bem, isso depende. Como se pode observar, olhando para os poucos estudos descritos acima, esses resultados positivos só veio depois de praticar yoga acordo com as diretrizes determinadas estudos. incluíram mais de uma hora de praticar pelo menos duas a quatro dias por semana. As sessões de yoga pranayama incluíram o trabalho, além da yoga poses típicas. Os asanas incluído Saudações ao Sol e permanente desafiador e poses de equilíbrio. A boa notícia é que o conteúdo do yoga descrito nos estudos é inerente ao estilo YogaFit de yoga. Em YogaFit, estamos treinando o corpo a aumentar a resistência física, correndo através das poses. A mente também está sendo treinado para manter-se concentrados durante todo o período do classe. Usamos também "vinyasas", que reúna várias poses e fluindo com a respiração, a fim de aumentar a força ea resistência. Naturalmente, o praticante precisa praticar várias vezes por semana, durante pelo menos 60 sessões minutos, para suportar os benefícios comprovados até agora por estudos científicos. Se alguém é capaz de fazer isso, não surpreendentemente, os benefícios da aptidão queda em linha com o benefícios alcançados por outras formas de exercício.

O conteúdo da classe também deve ser bastante forte, novamente, para o estilo YogaFit, este não é um problema. Dee Ann Birkel, um professor emérito de Estado da escola Bola de Educação Física, e outros apontam que as saudações Sol e outros contínua ligada poses aumento da frequência cardíaca, tornando o yoga aeróbia desafiador. Além disso, o contrações isométricas sustentadas exigido dos pequenos e grandes grupos musculares em pé representa aumento da força. concêntrica e excêntrica O trabalho necessário para mover dentro e fora de poses de uma maneira controlada levantar o nosso peso próprio corpo e ao peso dos nossos membros serve também para aumentar a nossa força. ² Saldo poses exigir co-ativação dos músculos estabilizadores nosso núcleo, aumentando a estabilidade e força em todo o nosso tronco. Assim, podemos dizer aos nossos participantes com confiança, que praticando ioga com o estilo YogaFit aumentará seus níveis de aptidão, não muito diferente de outras formas de exercício, desde que eles praticam ioga acordo com as diretrizes estabelecidas fitness.

Recomendações para assegurar melhorias na aptidão e prevenir danos

Não é apenas a frequência e duração são de grande importância na melhoria dos níveis de aptidão através da prática de yoga, mas o equilíbrio dentro de cada classe da nossa prática de yoga é tão importante. Como mencionado antes, para melhorar a aptidão cardiorrespiratória e muscular, é preciso incorporar saudações, fluindo posturas e posturas em pé, bem como a nossa flexibilidade poses. Como podemos realizar essas poses é essencial na prevenção de lesões em nossos participantes. Ao escolher as posturas de modo a incluir em cada classe, não só deve escolher uma variedade de poses (em pé, sentado, prono, supino), mas devemos garantir que há um equilíbrio nas áreas específicas abordadas. Por exemplo, pode-se ensinar a seguinte classe que inclui todos os requisitos "para fitness, ainda que não seria uma classe equilibrada, em termos de áreas tratadas, veja abaixo:

Mountain I: Girassóis, gato / vaca, modificado série ½, ½ série completa, fluindo flexão lateral,

Flowing cadeira / macaco

Vale I: Full Saudações qualquer série

Mountain Triângulo II, Airplane, girava Triângulo

série ½ entre cada lado

Pirâmide, pe pernalta, Pyramid

série ½

Vale II: Dancer

Mountain III: Camel, Equilíbrio da Coluna Vertebral, Forward Fold, Top de mesa, Butterfly, de barco, pernalta Sentado, Sentado Trança, Trabalho Abdominal Supino, Supino Trança

Enquanto o I Montanha e Vale I são certamente o caso, as poses contidas no resto da classe, pode representar um problema. Se a pessoa pratica a classe acima, com tal ênfase nas dobras frente e alongamento dos isquiotibiais, que está beneficiando os coloca certamente. Entretanto, a menos que a pessoa estava para vir no dia seguinte e esse equilíbrio fora de classe com ênfase na flexão poses para trás, ele pode perder os importantes benefícios do fortalecimento da musculatura posterior (por gravidade posturas anti-backbend) e abertura das frente do corpo, apenas duas abertura poses eram praticadas, Camel e Table Top. Além disso, não houve estocada em pé coloca que a força aumenta com a flexão do joelho. Na prática o coloca acima, pode-se abrir a área da virilha de forma eficaz com a borboleta e ocupa, mas que sobre a abertura da cápsula posterior do quadril com uma pose como pombo? A maioria dos participantes do nosso YogaFit não são capazes de antecipar o que cada professor vai fazer a cada dia, a fim de "equilibrar" a sua prática. É importante que nós, como instrutores fornecer uma classe equilibrada "dentro" de cada sessão YogaFit.

Olhe para a montanha e II Mountain III descrito acima, e considerar a adição de contra-poses e um modelo equilibrado para a classe. Alterar, adicionar ou excluir algumas poses para criar um exercício mais eficaz:

Mountain II: Respostas sugerido: Manter Triângulo, Airplane, girava Triângulo (série ½)

Pode adicionar: ângulo prolongado, Reverse Warrior, balanceamento ½ lua (½ série)

Isso adiciona alguma posição lunging poses, uma postura que alonga o tronco mais

transição de Reverse Guerreiro para equilibrar ½ Lua fornece reforço com

o trabalho concêntrico dos extensores de joelho. Muitas outras poses / sequências serão adequadas

aqui. A idéia principal é que o saldo instrutor poses, não tantas poses com o

isquiotibiais / adutores alongados e os quadris flexionados.

Mountain III: Camel, Spinal equilíbrio, então possivelmente entrar em sua frente por alguns anti-backbending

gravidade coloca como a Locust, Cobra e / ou Bow. Adicionar em alguma abertura posterior do quadril

como pombo. Além disso, talvez um pernalta Sentado (caso não esteja incluído como acima Permanente pernalta), sentado diante Fold, etc, com Trança acrescentou, todas para o equilíbrio dentro de cada classe.

Um exemplo da prática de "desequilibrado" atividades e seus efeitos sobre o corpo pode ser facilmente visto em outros esportes ou atividades de lazer. Por exemplo, jogadores de beisebol e nadadores freqüentemente desenvolvem dor no ombro da prática repetitiva dos mesmos movimentos. Ciclistas podem desenvolver dor lombar de sustentação em flexão lombar por longos períodos de tempo. Estes participantes são certamente se encaixam em sua área de atuação, mas pode desenvolver fraqueza e lesões de uma actividade desequilibrado. Yoga é único em que podemos oferecer um programa totalmente equilibrado, e fazê-lo eficazmente dentro de cada classe.

Outro benefício da aptidão que é exclusivo para a ioga é o fato de que não estamos apenas esticando os músculos que têm reduzido, mas igual ênfase é colocada na correção de músculos que têm aumentado. Por exemplo, sabemos que na frente de flexão, flexão da coluna lombar podem ser um mecanismo compensatório movimento de flexão do quadril limitada quando os isquiotibiais são curtos. De acordo com Shirley Sahrmann, PhD, PT, FAPTA, director do Programa em Ciência do Movimento na Washington University School of Medicine, a intervenção mais eficaz é tratar as mudanças de comprimento de todos os músculos em torno de um comum, não apenas os músculos encurtados. Assim, se a flexão da coluna lombar excessivamente (> 20 °) com extensão de joelho, os músculos extensores das costas deve ser reduzido, juntamente com alongamento dos músculos isquiotibiais. ⁷ A Sentado diante vezes, com extensão de volta ativos efetivamente aborda esta questão. Nosso cuing para manter a espinha ereta na frente de flexão coloca é especialmente importante porque o movimento vai ocorrer mais cedo, o segmento mais flexível em situações em que o movimento envolve ambas as articulações. A consequência a longo prazo de continuar permitindo que isso aconteça é aumentar a flexibilidade em uma área que é já hiper-flexíveis, bem como a formação da coluna lombar para movimentar em flexão flexão deve ser sempre ocorrem na articulação do quadril. Além disso, reforço que combina com flexibilidade garante que proteger a articulação Dave Coulter estados. em Anatomia de Hatha Yoga, "se você simplesmente esticar o tecido conjuntivo da cápsula articular, sem, no momento de construção mesma força na musculatura associada, as articulações podem tornar-se suscetível a lesões." ⁸

Finalmente, e mais importante, a fim de ajudar a prevenir lesões nos nossos clientes, temos de continuar a enfatizar o alinhamento apropriado. YogaFit O estilo de yoga é extremamente eficaz em fazer isto, como nós sempre oferecer as variações de cada pose, a fim de manter o alinhamento adequado. Por alinhamento é tão importante? alinhamento ideal facilita o movimento ideal. O melhor é o alinhamento em uma pose, menos chance nós temos de causar trauma micro para as articulações e estruturas de apoio. Estudos têm demonstrado que segmentos da coluna submetida à mais movimento são os segmentos que mostram as alterações degenerativas mais ⁷. fisioterapia é baseado em exercícios que incluem movimentos repetitivos e posturas continuada destinada a afetar os tecidos de forma positiva. Esses resultados positivos são esperados para melhorar a flexibilidade, força e padrões de movimento. Yoga pode conseguir um resultado semelhante, se for feito com um alinhamento adequado. Na Por outro lado, o efeito cumulativo de movimentos repetitivos, quando o movimento se desvia da norma kinesiological ideal para o movimento pode ser dano tecidual. ⁷ A maioria da população adulta tem algumas limitações em termos de flexibilidade e força que os impede de utilizar melhor os padrões de movimento em suas atividades diárias rotina diária movimentos. repetidamente realizada incorretamente devido a estas limitações ou disfunções podem resultar em uma síndrome de dor. Yoga ajuda a melhorar estas áreas de limitação ou déficit. O benefício adicional é que a ioga tem consciência do corpo-mente, que é praticada em cada sessão. Isso pode ajudar o participante a desenvolver uma consciência do próprio corpo e como ele se move para continuar se movendo em uma forma mais eficiente fora da aula de ioga e em suas atividades diárias. Um certamente poderia supor que aqueles que executam Hatha Yoga regularmente são menos probabilidade de desenvolver síndromes de dor ou exigir intervenção fisioterapêutica.

Inversões

Muitos profissionais têm dúvidas sobre os benefícios de fazer inversões. Inversions como o headstand e shoulderstand pode aumentar os fatores de

risco na prática de yoga, se estas poses não são feitas corretamente e com cuidado. Essas duas poses pode colocar força de compressão na coluna cervical, especialmente quando feita por aqueles que estão começando a sua prática de hatha yoga. Devemos desenvolver a força nos braços e ombros para manter o peso fora da cabeça, e para evitar ferimentos no pescoço e na coluna, antes de tentar o headstand. Para os participantes que ter degeneração cervical, fazendo essas poses pode causar irritação do nervo. Muitas pessoas não percebem que têm a degeneração cervical até que os sintomas surjam. Além disso, pode-se ter uma lesão antiga ou alinhamento mal que pode causar irritação do nervo.

Então, por que se preocupar em fazer inversões em tudo? Ralph LaForge, MS, afirma que existem apenas dois ensaios clínicos no país, que foram concebidos para determinar os benefícios fisiológicos de inversões, e estes dois estudos foram muito "estatisticamente sub-powered" para desenhar conclusões claras.⁹ Assim, temos de confiar em opiniões de especialistas, estudos de caso e raciocínio educados para verificar os benefícios / efeitos de inversões.

O efeito mais evidente das inversões é derrubar o relacionamento com a gravidade. Nossos corpos são sensíveis a flutuações de gravidade, devido ao fato de que somos feitos predominantemente (60%) de água. David Coulter, PhD, afirma que, após 3-5 minutos, os líquidos dos tecidos fluirão de forma mais eficiente a partir das extremidades inferiores e tronco, até ao órgãos abdominais e pélvicas, criando uma saudável troca de nutrientes e resíduos entre as células e capilares.¹⁰ Em um estudo realizado pelo Dr. DF Chandia, um conferencista sobre os efeitos fisiológicos e psicológicos da ioga, eles descobriram que o headstand poderia afetar a abertura de linha de base dos vasos sanguíneos. Isso aumenta a eficiência na dilatação e constrição de modo que o corpo shunts sangue mais rápido e eficiente para as áreas ativas do cérebro. Isto também pode afetar o líquido cefalorraquidiano, um fluido que flui do cérebro da medula espinhal. O aumento da pressão no topo do crânio pode aumentar a elasticidade dos ossos cranianos e estimular a produção do líquido cefalorraquidiano.¹⁰ Muitas vezes, os profissionais vão alegar que headstands shoulderstands e melhora o sistema endócrino. Por exemplo, essas posturas pode auxiliar no metabolismo, estimulando e tireóide glândulas paratireóides. Isto ainda não foi comprovada, no entanto, as inversões do fluxo sanguíneo aumentar a estas glândulas, aumentando sua eficiência. Pat Layton, professor de fisiologia para o Iyengar Yoga Institute of Francisco Advanced San Estudos Programa, postula que as inversões garantir mais saudável e eficaz do tecido pulmonar. tecido pulmonar inferior é mais compactado (secundária à gravidade) do que o tecido pulmonar superior. Quando invertido, que causa o sangue para aspergir o bem-ventilados lobos superiores que garante mais eficiente a troca de oxigênio no sangue e tecido pulmonar saudável¹⁰

Assim, em resumo, as inversões *podem* aumentar a eficiência dos sistemas cardiovascular, respiratório e endócrino linfático, de acordo com a opinião de especialistas. Validação científica desses benefícios ainda não foi realizada. Certamente que podemos transmitir aos nossos alunos os benefícios que nós acreditamos que a inversão pode dar. Devemos sempre informar nossos alunos de eventuais riscos de danos à sua região cervical e, portanto, eles podem pesar os benefícios e os riscos próprios. Há certamente mais seguro inversões parciais que pode resultar em benefícios semelhantes, neste momento, nós não ainda não sei. Deixe a pesquisa continue!

-Conexão mente e corpo

Nós todos sabemos o quão grande que sentimos depois de uma sessão de ioga, relaxado, de-forçado e revigorada. Existem algumas variáveis que foram medidos, que ajudam a nos dizer por que nos sentimos assim, que não subjetiva, relatos. As posturas são capazes para auxiliar no equilíbrio do sistema nervoso autônomo. Isso permite que o corpo seja menor "reactiva" para mudanças nos níveis de stress, ou exercício vigoroso, mesmo resultando em um mais calmo, menos ansioso fisiológico. Joan Harrington, PhD, afirma que, com base em resultados de estudos, é razoável supor que menos queixas psicossomáticas irá se manifestar em praticantes de yoga regular. Isto é devido à manipulação direta dos músculos e vísceras, sistema nervoso autônomo equilíbrio e diminuição da ansiedade.¹¹ Em verdade, em um estudo sobre as alterações fisiológicas após 3 meses de formação em yoga, pesquisadores descobriram que a prática de ioga resultou na diminuição da excitação autonômica e mais psico relaxamento fisiológicas (frequência cardíaca e redução da frequência respiratória) em 40 indivíduos estudados. Em¹² estudos revisados por Ralph LaForge, MS, ele descobriu que em selecionados ensaios clínicos com Hatha Yoga como terapia encontraram descansando diminuição da pressão arterial, aumento do tônus parassimpático, diminuição e psicológica resposta fisiológica à ameaça e melhora da função barorreflexa sensibilidade. Isto são todos indícios de corpo a melhoria na regulação de reações através do sistema nervoso autônomo. Yoga também pode afetar os níveis de sangue do cérebro ou produtos químicos, incluindo a melatonina e hormônios do estresse¹³.

Através da revisão da literatura dos estudos realizados, Joan Harrington, PhD, concluiu que os estudos mostraram que a ioga pode facilitar a mudança de personalidade. Yoga é altamente eficaz no tratamento das queixas psicossomáticas e reforçar os sentimentos que se pode ter do bem estar. Os participantes são capazes de melhorar a sua sensação de saúde física, diminuir a ansiedade e aumentar a sua auto-conceitos e tom emocional.

BENEFÍCIOS DE SAÚDE

Quando se fala de benefícios para a saúde, estamos nos referindo às prestações que se relacionam com a prevenção do aparecimento da doença ou mesmo a assistência no tratamento de doenças ou processos patológicos. Nós já discutimos como o uso adequado alinhamento com o hatha poses afecta grandemente a quantidade de qualquer micro trauma nas articulações e estruturas de apoio causadas por movimentos repetitivos, mesmo que esses movimentos estão dentro e fora de yoga poses. E outros benefícios que têm sido estudados e validados relativos aos benefícios de saúde de yoga?

Asma

Muitos estudos em humanos sugerem benefícios da ioga (tais como os exercícios de respiração), quando utilizado, além de outros estudos para a moderadas de asma leve. Pesquisas têm demonstrado melhorar a função pulmonar, aptidão global e sensibilidade das vias aéreas e diminuição da necessidade de medicamentos para asma ¹³. Um estudo na Colorado do Norte Allergy Asthma Clinic, em Fort Collins, utilizou um grupo controle e um grupo experimental de olhar para qualquer alteração após a prática de asanas, pranayama e meditação durante 16 semanas em uma frequência de três vezes por semana. Enquanto funções pulmonares não apresentaram variação significativa entre os dois grupos, a análise "dos dados mostrou que os indivíduos do grupo yoga tendiam a usar o seu inalador adrenergic beta menos. ¹⁴ É necessário melhorar a investigação nesta área.

Doenças Cardiovasculares

Vários estudos em humanos sugerem que pessoas com doenças cardíacas que praticam ioga pode ter diminuído angina (dor no peito). Yoga pode diminuir os fatores de risco para a doença cardíaca, incluindo pressão arterial alta, colesterol e os níveis de açúcar no sangue. Não está claro se a ioga reduz o risco de ataque cardíaco ou morte, ou se o yoga é melhor do que outras formas de exercício. ¹³ A-residencial estudo de três meses o tratamento de pacientes com yoga, meditação e uma dieta vegetariana em Hannover Medical University, na Alemanha, encontrou uma redução substancial nos fatores de risco, incluindo pressão arterial e colesterol nos participantes. ¹³ Em um estudo publicado na edição de março de 2000 "Stroke revista", observou-se que a meditação transcendental (não hatha yoga) praticada por 20 minutos, duas vezes por dia foi capaz de reduzir o acúmulo gordo ups em paredes da artéria tão eficaz quanto as drogas. Também diminuiu a espessura das paredes da artéria por um milímetro e diminuiu o risco de ataque cardíaco em 11% ¹⁵. Novamente, mais estudos são necessários nesta área, antes fortes recomendações podem ser feitas para a prática do yoga como uma ferramenta para ajudar a enfrentar a doença cardíaca .

Síndrome do Túnel Carpal

Síndrome do túnel do carpo (CTS) é uma síndrome que inclui a inflamação dos tendões do canal apertado ou "túnel" através do qual os tendões e os nervos devem passar em seu caminho a partir do antebraço para a mão e dedos. O túnel do carpo normalmente é bastante confortável e há pouco espaço suficiente apenas nele para os tendões e nervos que têm de passar por ele. inflamação dos tendões pode ocorrer a repetição. lesões por esforços stressantes lado secundário, braço e pescoço posições apenas agravar o potencial de dano. Alguns esportes podem provocar lesões por esforço repetitivo, remo, golfe, tênis e esqui downhill são apenas algumas que o esforço da mão e articulações do punho. lesões e doenças que causam edema ou compressão do tecido mole sobre os nervos, tais como entorses e artrite reumatóide, pode levar ao estresse ferimentos. Yoga Terapia tem sido estudado para síndrome do túnel do carpo, mas não está claro se existem efeitos benéficos. Num estudo randomizado, duplo-cego, controlado por placebo foi realizado que comparou um grupo de sofrendores CTS que praticaram ioga em um grupo controle que simplesmente usavam splints do pulso com o tratamento atual. yoga A intervenção foi projetado especificamente para o fortalecimento, alongamento e equilíbrio de cada articulação na parte superior do corpo, juntamente com o relaxamento. Este foi dada duas vezes por semana durante oito semanas. Os sujeitos do grupo yoga tiveram melhora significativa em força de preensão e redução da dor. O consenso era de que o regime baseado ioga era mais eficaz do que splinting pulso ou nenhum tratamento no alívio de alguns sintomas e sinais da síndrome do túnel do carpo ¹⁶. Mais estudos são necessários antes de uma recomendação clara pode ser feita.

Artrite

Em um estudo da osteoartrite das mãos, da Universidade da Pennsylvania School of Medicine, um grupo tratado com yoga com artrite nas mãos melhoraram significativamente mais do que o grupo controle, "a dor durante a atividade, sensibilidade e escala do movimento do dedo." Este estudo foi publicado no Journal of Rheumatology, em 1994, ¹⁷. Claro, mais estudos são necessários para comparar com outros tratamentos, e para examinar os efeitos a longo prazo.

Outras condições

Estudos preliminares têm mostrado que a terapia de ioga pode ajudar a crianças com retardo mental para melhorar o QI e comportamento social. Pode ser benéfico quando adicionado à terapêutica padrão para o tratamento de heroína ou de abuso de álcool. primeiros estudos também nota que o yoga pode melhorar a postura em crianças . Além disso, verificou-se que a ioga pode reduzir a intensidade e frequência de tensão ou enxaqueca dores de cabeça, diminuindo a necessidade de medicamentos de alívio da dor ².

Yoga tem sido recomendada para a prevenção e tratamento de várias condições médicas. Há algumas evidências preliminares de que a ioga pode ser útil quando ele é praticado, além de tratamentos-padrão para várias condições. Essas condições incluem transtornos de ansiedade ou stress, asma, pressão arterial elevada , doença cardíaca e depressão. ^{9,11,13} Não está claro se o yoga é mais ou menos eficazes que outras formas de exercício. Infelizmente, muito da pesquisa sobre o yoga é limitada com design pobre. prosseguiu a investigação é necessária para comprovar a acima de benefícios de saúde e afastar outras variáveis. investigação sobre yoga teve financiamento pobres no passado, mas este está a melhorar lentamente, com a criação do Instituto de Medicina Alternativa (1992) e do Centro Nacional para Medicina Complementar e Alternativa (NCCAM) em 1998. Com estas no lugar, mais financiamento pode tornar-se disponível para permitir mais pesquisas a serem realizadas sobre os benefícios do yoga. Os benefícios de saúde da ioga são promissores, porém, se enfatizar este lado da prática, não estamos perdendo o ponto inteiro? Como Elliot S. Dacher, MD, autor do inteiro Healing: A-by-Step Step Programa para recuperar seu poder de Heal escreveu, "Yoga é uma forma de chegar à fonte de nós mesmos. O desafio não é para ver yoga como um tratamento para a doença, mas como uma oportunidade de ver algo mais profundo em si mesmo. Para reconectar com o corpo é uma forma astuta de enfrentar a realidade da dor em nossa vida e uma forma de aceitar e de estar em nossas vidas mais profundamente. "

NOTAS

(1) Mukunda Stiles, *Yoga Terapia estruturais*: (Boston: WeiserBooks, 2000), 75.

(2) Alisa Bauman, "Yoga é o suficiente para mantê-lo apto?" (Artigo on-line) *Yoga Journal* (setembro / outubro 2002, acessado em 22 de junho de 2003), disponível a partir de http://www.yogajournal.com/practice / 739_1.cfm: Internet.

(3) Raju PS e outros, "Influência do treinamento intensivo de yoga em mudanças fisiológicas em mulheres adultas: um relatório do caso," *Jornal de Medicina Alternativa e Complementar* 3 (3) (1997 Fall): 291.

- (4) Raju PS e outros, "Comparação dos efeitos da ioga e do exercício físico em atletas," *Indian Journal of Medical Research* (100) (1994 agosto): 81.
- (5) Ray E.U. e outros, "capacidade aeróbica e esforço percebido após a prática dos exercícios de Hatha Yoga," *Indian Journal of Medical Research* (114) (2001 Dez): 215.
- (6) MD Tran e outros, "Efeitos da Hatha Yoga Prática em Saúde Aspectos da aptidão física," *Prevenção em Cardiologia* 4 (4) (2001 Outono): 165.
- (7) Sahrman, Shirley A., PhD, PT, FAPTA, *Diagnóstico e Tratamento das Síndromes de Deficiência Movimento*. (St. Louis: Mosby, Inc. 2002), 27.
- (8) Coulter, H. David, PhD, *Anatomia de Hatha Yoga*. (Honesdale, PA: corpo e da respiração, Inc. 2001), 591.
- (9) Ralph La Forge, MS, "*Fisiologia* do Hatha Yoga na saúde e na *doença*", palestra ministrada no Centro de Saúde ACSM e Fitness Summit, em 9 de abril de 2003.
- (10) Yoko Yoshikawa, "Everybody Upside Down (artigo) on-line" *Yoga Journal*, (setembro / outubro de 2000, acessado em 10 maio, 2003), disponível a partir de <http://www.yogajournal.com/practice/214.cfm>. Internet.
- (11) Joan Harrington, PhD. (Arpita), "Physiological and Psychological effects of Hatha Yoga: A Review of the Literature," *Research Bulletin*, (Honesdale, PA: Himalayan Institute, 1983), vol. 5, nos. I and II, p.38-39.
- (12) Telles S and others, "Physiological changes in sports teachers following 3 months of training in Yoga," *Indian Journal of Medical Research* 47 (10) (1993 Oct): 235.
- (13) National Standard, "Yoga", (resource on-line) Reviewed by Faculty of the Harvard Medical School, (accessed 21 June 2003); available from <http://www.intelihealth.com>; Internet.
- (14) Elaine Lipson, "Yoga Works!," (article on-line) *Yoga Journal*, (Winter 1999-2000, accessed 7 July 2003); available from <http://www.yogajournal.com/health/115.cfm>; Internet.
- (15) Kathryn Black, "Yoga Under the Microscope," (article on-line) *Yoga Journal*, (Winter 2000-2001, accessed 5 July 2003); available from <http://www.yogajournal.com/health/114.cfm>; Internet.
- (16) Garfinkel, MS and others, "Yoga-based intervention for carpal tunnel syndrome: a randomized trial," *Journal of the American Medical Association* 281(22), (9 June 1999): 2087.
- (17) Garfinkel MS and others, "Evaluation of a yoga based regimen for treatment of osteoarthritis of the hands," *Journal of the Rheumatology* 21 (12), (Dec 1994): 2341.