
La práctica del Yoga en el COVID-19: cambios y transformaciones

The practice of Yoga at COVID-19: changes and transformations

Laura María Elena Miranda Hernández* y Carmen Patricia Jiménez Terrazas **

RESUMEN

El objetivo es reflexionar acerca de los cambios y transformaciones que la pandemia provocó en las prácticas de yoga, la relevancia que adquirieron para el sector médico, instituciones de educación superior y población en general durante el confinamiento. Se encontraron repercusiones en la apreciación social hacia las actividades de las empresas de yoga, que se reconocieron como herramienta para la recuperación, sintomatología, atenuación del estrés y la demanda del estilo de vida saludable. Las pérdidas económicas por la pandemia, obligaron a estas empresas a adecuarse en instalaciones y ambientes virtuales que repercutió en “yoga” como tendencia en YouTube y Google.

PALABRAS CLAVE: Práctica de yoga, Covid-19, transformación del yoga, empresas de yoga, vida saludable

ABSTRACT

The objective is to reflect on the changes and transformations that the pandemic caused in yoga practices, the relevance they acquired for the medical sector, higher education institutions and for general populace during confinement. Repercussions were found in the social appreciation of yoga companies, which activities were recognized as a tool for recovery, decrease in symptoms, stress reduction and meet the demand for a healthy lifestyle. The economic losses due to the pandemic forced these companies to adapt to virtual facilities and environments that had an impact on "yoga" as a trend on YouTube and Google.

KEY WORDS: Yoga practices, Covid-19, yoga transformation, yoga companies, healthy lifestyle

*Maestra en Administración, actualmente estudia el Doctorado en Ciencias Administrativas de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. Contacto: al186996@alumnos.uacj.mx

** Doctora en Ciencias Administrativas. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores, Docente de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. Contacto: pjimenez@uacj.mx

Introducción

La pandemia por coronavirus [COVID-19] desestabilizó las actividades económicas en México (García, 2020) después de que el 11 de marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud categorizó al brote del virus como pandemia debido a la dimensión de los contagios reportados, y que a finales de marzo el gobierno mexicano declaró emergencia sanitaria y decretó que para contener la transmisión del virus en el país, era necesaria la suspensión de las actividades no esenciales en distintos sectores como el de las empresas de yoga (Gobierno de México, 2020; IMER, 2020), por lo que el objetivo del ensayo es reflexionar acerca de los cambios y transformaciones que la pandemia provocó en las prácticas de yoga, la relevancia que adquirieron para el sector médico, instituciones de educación superior y población en general durante el confinamiento.

El ensayo explica también, cómo el yoga tomó importancia en los últimos meses debido a la necesidad de la población de mantener estados anímicos y de salud favorables durante la pandemia, y cómo en ese escenario, gobiernos como el mexicano, y organismos como la Organización de las Naciones Unidas [ONU], reconocieron al yoga por ser herramienta para la salud. Posteriormente se ahonda en los beneficios que el yoga genera en la salud física y emocional según especialistas médicos, y se presenta información referente a la práctica como coadyuvante en la profilaxis de los síntomas derivados del Covid-19. Además, se expone cómo el distanciamiento social llevó a los estudios de yoga a generar innovaciones sociales que les permitieron seguir con su práctica. Más adelante, se muestra el panorama de crecimiento de dicho sector, sus tendencias, y proyecciones post pandemia, y finalmente, se presentan casos de empresas de yoga en Ciudad Juárez que lograron sobrevivir al confinamiento, además de casos de instituciones de educación superior [IES] que fomentaron las actividades yóguicas como parte de sus medidas para la reactivación física y el manejo del estrés en la comunidad universitaria.

Como se mencionó anteriormente, en México, las empresas de giro no esencial como los estudios de yoga se vieron obligados a cerrar y aquellos que no cumplieron con las disposiciones federales, fueron clausurados en operativos de las autoridades que comenzaron el 31 de marzo de 2020 (Ríos, 2020). Dichas restricciones derivadas de la pandemia, ocasionaron afectaciones económicas que impactaron especialmente a las micro, pequeñas y medianas empresas al detener su funcionamiento indefinidamente, otras procuraron su supervivencia al renovar los procedimientos y adaptarlos a la situación de incertidumbre (García-Muñoz, Pérez, y Navarrete, 2020).

Este es el caso de algunas organizaciones yóguicas que a pesar del distanciamiento social aprovecharon las plataformas de comunicación simultánea y videoconferencia en línea para reunir sincrónicamente a los practicantes, o aprovecharon sus redes sociales para subir videos y fomentar la práctica desde casa (Yoga en Síntesis, 2020) por canales de YouTube como el de la juareense Liz Molina (Molina, 2020), o aplicaciones co-

mo “*Stop Breathe & Think*” (Cortina, 2020), dichas tecnologías ayudaron a los estudios a aumentar la oferta de sus servicios, e inclusive registrar un aumento en la demanda de las clases de yoga (Dodds, 2020).

Por otro lado, el riesgo latente de infección trajo para la población mundial, estrés, depresión, ansiedad, y despertó la necesidad de adoptar un estilo de vida más saludable, y llevó a organizaciones a reconocer el papel del yoga en el Covid-19. A este respecto la Organización de las Naciones Unidas reconoció en el marco del Día Internacional del Yoga, el pasado 21 de junio de 2020, que la práctica de yoga es auxiliar para el alivio del estrés ante el Covid-19 (UN News, 2020) adicionalmente, investigadores de la Universidad Nacional Autónoma de México, reportaron que el yoga y la meditación tienen efectos positivos sobre la salud, la calidad de vida e inclusive una disminución en sintomatología (Xantomila, 2020).

Similarmente, el gobierno de Ayush India, emitió un comunicado sobre las medidas de autocuidado durante la crisis Covid-19, entre las que se encuentran la práctica diaria del yoga, ejercicios de respiración y la meditación desde casa (Ministry of Ayush, 2020). En México, el gobierno de Chihuahua impulsó actividades en línea, entre las que se encuentra el yoga, para que la ciudadanía pueda tener opciones para enfrentar la contingencia (Net Noticias, 2020). Estos ejemplos ponen de manifiesto que la necesidad de las personas por tener un estado anímico y de salud favorable durante el confinamiento, el reconocimiento del yoga como herramienta de salud por la ONU, además de la capacidad de reinención de los estudios para moverse al entorno virtual, marcaron el papel que juega esta práctica en el año de la crisis sanitaria Covid-19.

La importancia del yoga ante la pandemia

La emergencia sanitaria vivida en 2020 provocó síntomas físicos para las personas que padecen la enfermedad, el personal médico y la población en confinamiento, pero también se espera que provoque tras la pandemia problemas de salud mental, como síndrome de estrés post traumático, ansiedad, incertidumbre y depresión de tal magnitud que en los primeros meses de confinamiento, el Secretario General de la ONU instó a los gobiernos a comprometerse seriamente en materia de salud mental (Gutierrez, 2020).

A este respecto, en el marco del Día Internacional del Yoga en junio de 2020, la ONU habilitó recursos de yoga en su portal y la Organización Mundial de la Salud ratificó a esta práctica como parte de su Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030 (Naciones Unidas, 2020). La ONU reconoció al yoga por los beneficios holísticos que tiene sobre las personas en 2015 cuando se celebró por primera vez el Día Internacional del Yoga (Noticias ONU, 2020; UN News, 2015; Xantomila, 2020).

La mencionada necesidad de mantener una salud física y mental óptima durante la pandemia, se reflejó desde los primeros meses en las tendencias de búsqueda de los consumidores por internet, quienes buscaron alternativas para desarrollar resiliencia y generaron aumento en oferta y demanda de esos servicios (Dodds,

2020; Noticias ONU, 2020; Xantomila, 2020), tal como lo demuestra el informe “*Watching The Pandemic*” de YouTube, en el que se dio a conocer que el yoga fue uno de los contenidos más buscados (YouTube Culture y Trends, 2020). Similarmente, Google informó por medio de su equipo de datos que, crecieron las búsquedas de palabras clave como “posturas de yoga” (Sinclair, 2020), y de manera similar en México, las palabras clave como “tapete de yoga”, “yoga en línea”, “yoga en casa” o “para qué sirve el yoga” fueron búsquedas constantes en lugares como Ciudad de México, Quintana Roo y Querétaro (Daniel, 2020).

Por otro lado, estudios contemplaron el impacto psicológico que el aislamiento tuvo sobre la salud mental de la población y en el personal de salud como síntomas del trastorno por estrés agudo, agotamiento, ansiedad, irritabilidad, y estrés postraumático (Brooks, y otros, 2020). A este respecto se realizaron estudios que presentaron a las prácticas yóguicas, de respiración y meditativas como parte de las estrategias de salud y atención médica para mejorar la respuesta inmune ante el virus, además de servir como profiláctico, terapéutico y medida no farmacológica debido a los beneficios para la resistencia y salud pulmonar que generan las posturas [*āsanas*], las prácticas de respiración [*prāṇāyāma*] y las prácticas de purificación [*kriyā*] del yoga (Tillu, Chaturvedi, Chopra, y Patwardha, 2020).

No solamente especialistas médicos, o estudios científicos reconocieron la importancia del yoga durante la pandemia, personalidades como el primer ministro de India Narendra Modi, y el gurú del yoga Ankit Tiwari, expresaron que el yoga puede influir en el fortalecimiento de las glándulas suprarrenales y tiroides, y estimular el sistema endócrino y respiratorio (Bayar, 2020; El Universal, 2020).

Otro aspecto se presentó en gobiernos que expresaron la necesidad de la práctica del yoga, por ejemplo en México el gobierno de Santa Catarina Nuevo León compartió videos de yoga para la población en general en su red social (Gobierno de Santa Catarina, 2020), o Oaxaca de Juárez, cuyo ayuntamiento ha provisto que las clases se transmitan en línea a través del Instituto Municipal de la Mujer, en apoyo a mujeres, adolescentes y niñas para ayudarlas a afrontar la incertidumbre durante la pandemia (Comunicado Municipio, 2020). Así también, en Estados Unidos el condado de San Diego, autorizó a las personas a recibir clases de yoga en parques comunitarios a pesar del cierre de los espacios públicos (Warth, 2020).

Por otro lado, el sector privado en México también tomó acciones en beneficio de sus miembros y clientes durante la pandemia, algunas corporaciones decidieron promocionar planes de salud para sus empleados, entre los que se pueden encontrar cursos de meditación o yoga, o artículos escritos y programas de actividades de yoga para sus clientes a través de sus redes sociales (Forbes, 2020; L'Officiel México, 2020; Ruba, 2020).

Yoga para enfermos y personal médico COVID-19

En diversos países, los especialistas médicos que hicieron frente a la pandemia encontraron en el yoga una forma de manejar el estrés y la ansiedad que la crisis de salud trajo a su sector, tal es el caso de las enfer-

meras encargadas de las pruebas de detección de Covid-19 en el centro médico de la Universidad de Washington en Estados Unidos, que comenzaron a dedicar unos minutos de su día laboral para realizar sesiones yoga antes de regresar a su trabajo (Telemundo, 2020), o como los hospitales de campaña en Abra Pampa de Jujuy en Argentina que alojaron personas positivas al virus, y en los que se implementaron este tipo de terapia para asistir en el control de la enfermedad, fomentar la recuperación de pacientes Covid-19, además de hacerles más llevaderos sus días de aislamiento (García, 2020).

Por otro lado, estudios en la India reflejaron que los pacientes con Covid-19 que se encuentran en centros de recuperación y aislamiento, han presentado mejoría en sus estados físicos y alcanzado mayores niveles de inmunidad tras la práctica del yoga, esto después de que el gobierno de Nueva Delhi dispuso clases matutinas para los pacientes. A este respecto, los médicos detectaron un aumento en las defensas e inmunidad en los pacientes que se unieron a las actividades, y los pacientes expresaron que la práctica les ayudó a disminuir los niveles de estrés y como consecuencia a sentirse más relajados, lo que provocó una disminución en la intensidad de los síntomas de la enfermedad (Más Aire, 2020).

Adicionalmente, la pandemia causó la interrupción de tratamientos por la necesidad de distanciamiento social, tal fue el caso de pacientes cardiovasculares para los que ya se comienza a contemplar una rehabilitación cardíaca basada en el yoga como alternativa económica y cómoda para que los pacientes puedan mantener su rehabilitación. Lo anterior fue realizado por un estudio desarrollado en India, en el que por medio de un estudio con muestras aleatorias y multicéntrico, se analizaron pacientes post infarto para llevar una rehabilitación basada en el yoga, los pacientes expresaron una mejoría en la calidad de vida y un retorno más rápido a las actividades cotidianas, en comparación al tiempo otorgado en la rehabilitación estándar (Prabhakaran, y otros, 2020; Sociedad Latinoamericana de Cardiología Intervencionista, 2020).

De manera similar, en el área de atención geriátrica que enfrentó el cierre de sus comunidades por ser un segmento especialmente vulnerable, se reconoció al yoga como un medio para reducir las posibilidades de contraer infecciones del tracto respiratorio, mejorar la calidad de vida, calidad de sueño, capacidad cognitiva y bienestar mental de los adultos mayores durante la pandemia (Mohanty, Sharma, y Sharma, 2020).

Innovaciones sociales de las empresas de yoga

Durante los meses de crisis sanitaria y distanciamiento social, las empresas de yoga se vieron obligadas a innovar en la forma de reunir a sus practicantes. Aquellos estudios de yoga que pudieron adaptarse a la situación, lo hicieron al reducir el número de asistentes a las sesiones o mudar sus clases al aire libre como en San Diego, California donde negocios de yoga pudieron recibir a sus clientes en el exterior de sus instalaciones (El Universal, 2020; Telemundo 20, 2020), o al reinventar los espacios para la práctica, como los domos geodésicos privados, creados en Toronto Canadá, con medidas de 2 metros de alto y 3 metros de ancho, y que previa-

mente desinfectados permitieron a los practicantes realizar yoga de forma segura en un entorno público abierto, mientras mantenían distanciamiento social (Harrouk, 2020; UnoTV, 2020).

Por otro lado, la tecnología fue de importancia para la práctica de yoga al ayudar a reunir a los practicantes en clases, congresos y jornadas, un ejemplo de esto, se presentó en una empresa mexicana en Yucatán, que por medio de una cuenta privada de Instagram ofreció clases de yoga para sus clientes (López, 2020; Noticias ONU, 2020; Sala de Prensa, 2020), u organismos internacionales como la embajada de India en Ankara, que transmitió las prácticas de yoga en conmemoración del Día Internacional del Yoga, a través de Facebook, Instagram, Twitter y YouTube (Bayar, 2020).

Gracias al rol que tomó la tecnología para la supervivencia de las organizaciones durante el tiempo de restricciones, se presentó un auge de las plataformas de comunicación y videoconferencia en línea para reuniones simultáneas, que permitieron a las empresas mantener reuniones de trabajo (BBC News Mundo, 2020), por lo que las empresas de yoga utilizaron dichas aplicaciones para funcionar a pesar de no ser permitidos los eventos públicos en su zona geográfica (Marciales 2020; Salazar,2020). A este respecto, aumentó la inversión en equipos de audio y video, marketing y redes sociales para incentivar la asistencia virtual a las clases (Dodds, 2020), y aumentó la oferta de aplicaciones de yoga por las que se impartieron sesiones por cobro o gratuitas, en las que se describieron los beneficios de las posturas o permitieron a los usuarios seleccionar fotografías, sonidos, música, y combinaciones de entrenamiento (Barca, 2020; Marciales, 2020).

Crecimiento y tendencias del sector de las empresas de yoga

La pandemia Covid-19 ocasionó pérdidas económicas en diversos sectores, y los negocios de yoga también sufrieron las consecuencias, aunque todavía es difícil saber el futuro del sector ya se comienzan a visualizar algunas situaciones.

Por ejemplo, en Estados Unidos el propietario de 34 franquicias de yoga demandó al propietario de una marca de yoga debido a que se retiró de un acuerdo de \$23 millones de dólares previo a la pandemia, que consistía en comprar los estudios del demandante, quien argumentó estar en desacuerdo por el incumplimiento del acuerdo debido a que este se pactó antes de la situación de cierre de las empresas (Evergreen, 2020). Por otro lado, un estudio en Phoenix Arizona reportó una disminución en sus clientes, a pesar de que le fue posible mantener al 75% de las membresías al agregar nuevos miembros de otras ciudades (Peters, 2020).

Independientemente de la situación económica a la que se enfrentan los estudios de yoga, la industria del bienestar a la que pertenecen, presentó una tasa de crecimiento acelerado desde hace varios años (Yeung y Johnston, 2018), lo anterior podría ser favorable para los estudios de yoga debido a que un artículo de *The Economist*, considera probable que el confinamiento impulse a sectores que ya se encontraban en crecimiento.

Además, el negocio del yoga en línea tomó auge, gracias a los cursos por internet se pudo observar un aumento en la demanda de las clases y específicamente la venta de tapetes de yoga que se disparó en estos meses, también un crecimiento de usuarios en las aplicaciones de yoga para meditación y relajación (Merchlinksy, 2020).

No obstante, es difícil conocer las implicaciones a largo plazo que el Covid-19 traerá para el sector del yoga, ya que mientras algunas empresas que ofrecen yoga se ven beneficiadas por el auge de las clases en línea, se prevé que algunos estudios de yoga no puedan recuperarse al cierre (Benveniste, 2020). A este respecto actualmente ya se ha intentado medir el impacto económico del brote Covid-19 para el sector del yoga, específicamente la venta de accesorios, por lo que actualmente existe un reporte en el que se presenta un análisis desde la perspectiva económica, que tiene un costo de \$3,660 (Clifford, 2020; Dutton, 2020; Research Reports World, 2020).

Por el contrario, en el panorama empresarial, un coach de negocios de yoga, expresó una visión optimista del futuro de dicho sector, y enfatizó que es importante comprender que la tendencia post Covid-19, es que los ambientes virtuales sean el futuro del yoga debido a que ofrece ventajas como la facilidad de recibir alumnos que físicamente no podrían acudir al estudio, de esta manera insta a los estudios a considerar el mantener y mejorar las clases en línea (Biro, 2020).

Casos de empresas de yoga en Ciudad Juárez

Las empresas de este sector, en Ciudad Juárez que han afrontado la cuarentena de distintas maneras, algunas lo han hecho al ofrecer clases a través de plataformas de comunicación en línea, por videos en sus redes sociales oficiales en Facebook, u otorgarlas en parques cerca a sus establecimientos (Centro Medita Yoga, 2020; Dhyana Yoga Studio Jrz, 2020; Salazar, Yepiz, Corral, y López, 2020; Yoga Juárez, 2020), inclusive algunos de los gimnasios, que ofrecen clases de yoga han decidido evolucionar al impartir clases en cabinas plastificadas o trasladar los aparatos al exterior de los establecimientos para una práctica al aire libre (Alcatraz Gym, 2020; Prado, 2020).

En una entrevista, se mostró otra de las caras de la crisis a la que se enfrentan los estudios de yoga en Ciudad Juárez, los instructores que previamente a la pandemia ofrecían sus servicios en estudios o gimnasios, y que tras el cierre de esos espacios, aprovecharon para asistir a clases de capacitación a las que anteriormente no les era posible debido a la distancia, además vieron en las plataformas de comunicación en línea, una herramienta para ofrecer sus clases por internet, y añadieron a su oferta las clases a domicilio, con medidas de seguridad y con un número limitado de alumnos, adicionalmente comenzaron a utilizar espacios abiertos o parques públicos cercanos a sus domicilios (Salazar, Yepiz, Corral, y López, 2020).

En contraste a lo anterior que expone la situación de crisis que vivieron los negocios no esenciales en Ciudad Juárez, una encuesta realizada a nivel nacional por el Colegio de la Frontera Norte explica que incrementó el yoga como práctica espiritual en los últimos meses (Martínez, 2020), este incremento en el interés de la población fue aprovechado por sectores distintos al yoga, como el sector inmobiliario que comenzó a incluir artículos de yoga durante el confinamiento en sus redes sociales y páginas oficiales (Ruba, 2020).

Casos de la práctica del yoga en la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez y otras Instituciones de Educación Superior

Las IES también sufrieron el impacto del cierre de las actividades no esenciales debido a que se encontraban a mitad del semestre en el momento en el que el gobierno decretó cuarentena a finales de marzo de 2020. Por lo anterior, el 18 de marzo la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez [UACJ], suspendió las actividades académicas presenciales y las transfirió al Programa de Continuidad Académica Virtual, por lo que aquellas clases que se encontraban calendarizadas dentro de su programa de Artes y Oficios, ofertadas para la comunidad universitaria y general tuvieron que migrar a ambientes virtuales, que en el caso de las clases de yoga que se ofrecían dentro de las instalaciones de la universidad, se transfirieron al grupo Yoga UACJ en la red social Facebook (Paredes, 2020).

Del 8 de junio al 17 de julio de 2020, la UACJ mediante una plataforma de videoconferencia ofertó diversas actividades de verano en línea para el alumnado con el slogan “Ejercítate durante el verano con la UACJ” (UACJ, 2020), así también al iniciar el segundo semestre, como parte del programa “Activación Física UACJ” la universidad habilitó nuevamente la plataforma para que sus alumnos pudieran elegir de entre diversas opciones de actividades entre las que se encuentra el yoga, por las que pueden validar créditos o unirse a las actividades de manera recreativa (Redacción / A Diario Network, 2020).

Otra institución ofertando yoga, es el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey [ITESM] que dispuso en su página oficial diversos artículos en los que insta a sus alumnos a quedarse en casa y afrontar la crisis Covid-19 con calma (Villanueva, 2020), por medio de técnicas de respiración y yoga, e inclusive manifiesta que una de sus colaboradoras tiene un canal de YouTube donde comparte rutinas de yoga (Molina, 2020).

Conclusiones

Es difícil conocer el alcance que la pandemia tendrá sobre la economía a largo plazo. Sin embargo, tras más de 5 meses del cierre de actividades no esenciales en México, ya es posible observar las consecuencias económicas para las empresas de yoga que se han visto obligadas a detener su funcionamiento por ser catalogadas como no esenciales a pesar de los beneficios para la salud física y mental que genera en la población. El

futuro de estos negocios se vislumbra incierto, algunos especialistas manifiestan que la tecnología ofrece muy buenas alternativas debido a que se realizaron mayores búsquedas de la palabra yoga en internet y se incrementó el uso de aplicaciones especializadas en yoga.

Ejemplo de lo anterior, fueron las plataformas de comunicación en línea y las redes sociales que ayudaron a mantener la oferta de los servicios de las empresas de yoga, algunas invirtieron en equipo de video y en mercadotecnia en línea, otras innovaron sus espacios físicos al construir estructuras para mantener el distanciamiento social durante las clases, utilizaron espacios al aire libre o se movieron a la modalidad de clases reducidas a domicilio. Tras una entrevista a maestros de yoga en Ciudad Juárez, se observó que el uso de las plataformas de comunicación en línea, los espacios abiertos y las clases privadas fueron las medidas más utilizadas por dichos maestros para continuar la oferta de clases de yoga.

Tras la implementación de las mencionadas estrategias por parte de los negocios de yoga, es necesario que consideren la posibilidad de mantener su funcionamiento en línea una vez terminada la etapa de confinamiento, gracias a que los consumidores de servicios de yoga ya no se limitaron a buscar servicios en su zona geográfica, la tecnología puede ayudar a conseguir clientes en otras zonas geográficas. De manera similar, el auge de las *Apps* de yoga en la actualidad, podría representar otro segmento a explotar por parte de los desarrolladores de las aplicaciones e incluso valdría la pena valorar si sería redituable para las empresas de yoga, invertir en este tipo de producto.

En este sentido, cabe mencionar que, en 2017 alumnos de la UACJ, propusieron un prototipo de aplicación para la práctica de yoga que ayuda al usuario a realizar correctamente las posturas por medio del reconocimiento de imágenes (Soltero y Soto, 2017), este tipo de proyectos toman relevancia en momentos como los que se viven en los que no es posible para los instructores de yoga, tener contacto personal y corregir en tiempo real las posiciones del cuerpo de sus alumnos.

Por otro lado, todavía es incierto el panorama para la salud física y mental de la población post Covid-19, además de que se prevé que se viva una situación de estrés postraumático tras la pandemia, los países todavía carecen de algún esquema de vacunación, aún no se conoce si la vacuna será dirigida a toda la población o solamente para un sector en específico (Forbes, 2020), por lo que por el momento los profesionales de salud siguen en la lucha por contener la enfermedad y aminorar los síntomas en sus pacientes.

Es en este tema en el que el yoga se presenta como una alternativa para el alivio de los síntomas causados por el virus, y para disminuir el riesgo de contagio al ser auxiliar en mantener un sistema inmunológico fuerte promovido por las técnicas de purificación gastrointestinal y nasal del yoga, que mejoran el trabajo pulmonar en pacientes con bronquitis al evacuar las emisiones mucosas innecesarias y disminuir la irritación y sensibilidad bronquial, las técnicas de respiración que mejoran la capacidad del paciente para exhalar las obs-

trucciones, las técnicas de relajación que disminuyen el estrés, y las técnicas posturales que promueven beneficios para la salud física y mental (Singh y Chaurasia, 2020).

Por tal motivo es que el yoga fue foco de atención en el rubro científico y médico por el potencial que representa para la salud del sistema endócrino y respiratorio, el fortalecimiento de las glándulas suprarrenales y tiroideas, como profiláctico y en el control de la sintomatología del Covid-19. Fue así, que en los últimos meses se utilizó como herramienta para la disminución de la sintomatología en pacientes contagiados con el virus y geriátricos, y fue estudiado científicamente como alternativa para los tratamientos de pacientes cardiovasculares.

Otra de las manifestaciones de la importancia del yoga en la pandemia se originó en diversos organismos como las IES de Ciudad Juárez que tomaron un rol activo en el fomento de la salud física y mental de su comunidad, al presentar programas de verano y de continuidad académica en los que se ofrecieron clases de yoga con la finalidad de lograr bienestar físico y emocional de la comunidad universitaria durante el confinamiento.

Otros organismos que situaron su atención en el yoga, fueron los gobiernos de Argentina, México, Estados Unidos e India, embajadas y empresas preocupadas por el riesgo de contagio, que comenzaron a considerar a las prácticas yóguicas dentro de las medidas de salud mental implementadas para hacer frente a la pandemia.

Aunque aún no se conoce por completo el alcance que el Covid-19 tendrá a largo plazo, los gobiernos, las instituciones y la población trabajan por recuperarse de los efectos que ya se perciben en materia económica y de salud. Este trabajo presentó la relevancia de la práctica de en el escenario del Covid-19 para mitigar los efectos psicológicos y de salud que el virus trajo para las personas. Además, se expuso la situación que vivieron las empresas de yoga para sobrevivir tras ser consideradas como actividad no esencial a pesar de los beneficios que generan y generarán para la salud física y psicológica de la población, durante y después de la pandemia.

Referencias

- Alcatraz Gym. (2020, agosto 7). *Clase Muestra de #Yoga en Las Anitas*. [Publicación de Facebook] Recuperado de: <https://www.facebook.com/alcatrazgym24hrs/videos/302459250863088>
- Barca, K. (2020, abril 3). *La demanda de gadgets y aplicaciones para monitorizar la salud se dispara en medio del confinamiento*. Obtenido de Business Insider. Recuperado de: <https://www.businessinsider.es/demanda-gadgets-aplicaciones-salud-dispara-cuarentena-614229>
- Bayar, G. (2020, junio 21). AA. Obtenido de Gurú: *'El yoga estimula la lucha del sistema inmunológico contra la COVID-19*. Recuperado de: <https://www.aa.com.tr/es/mundo/gur%C3%BA-el-yoga-estimula-la-lucha-del-sistema-inmunol%C3%B3gico-contra-la-covid-19-1884962>
- BBC News Mundo. (2020, marzo 25). *Coronavirus: por qué Zoom se ha vuelto tan popular para realizar videollamadas (y otras 3 aplicaciones gratuitas)*. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52040148>

- Benveniste, A. (2020, abril 1). *The \$94 billion fitness industry is reinventing itself as Covid-19 spreads*. Obtenido de CNN Sport. Recuperado de: <https://edition.cnn.com/2020/04/01/business/fitness-studios-coronavirus/index.html>
- Biro, J. (2020, mayo 15). *The Future of Yoga Studios: Post COVID*. [Video de YouTube]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=k6pDmtFejml>
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. En *The Lancet*: 395, 912-920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Centro Medita Yoga. (2020, agosto 24). *HOY Clase de yoga en línea*. [Publicación de Facebook] Recuperado de: <https://www.facebook.com/centro.medita/photos/a.1675132009397073/2708243116085952>
- Clifford, C. (2020, agosto 8). *Cuota de mercado de Accesorios de yoga, ingresos comerciales del tamaño 2020, crecimiento futuro, planes de tendencias, principales actores clave, oportunidades comerciales, impacto de COVID-19 en el análisis de la industria por pronóstico para 2025*. Recuperado de: lavanguardianoticias.com/2020/08/08/cuota-de-mercado-de-accesorios-de-yoga-ingresos-comerciales-del-tamano-2020-crecimiento-futuro-planes-d...
- Comunicado Municipio. (2020, agosto 11). *Ofrece Ayuntamiento de Oaxaca de Juárez clases de yoga en línea para mujeres*. Recuperado de: <https://www.rioaxaca.com/2020/08/11/ofrece-ayuntamiento-de-oaxaca-de-juarez-clases-de-yoga-en-linea-para-mujeres/>
- Cortina, F. (2020, abril 05). *Top 8: Las mejores aplicaciones para aprender a meditar*. Recuperado de: <https://www.forbes.com.mx/forbes-life/top-8-las-mejores-aplicaciones-para-aprender-a-meditar/>
- Daniel, M. (2020, junio 06). *¡Yoga! Tendencia de búsqueda creciente en el confinamiento*. Recuperado de: <https://www.revistaneo.com/articulos/2020/06/24/yoga-tendencia-de-busqueda-creciente-en-el-confinamiento>
- Dhyana Yoga Studio Jrz. (2020, abril 16). *¡Hola! Esperamos que te encuentres bien, entendemos la situación que estamos pasando*. [Publicación de Facebook] Recuperado de: <https://www.facebook.com/DhyanaYogaJrz/photos/pcb.1120037975026368/1120037158359783/>
- Dodds, F. (2020, julio 28). *What's Up With Open Yoga Studios in COVID-19 Hotspots?* Recuperado de: <https://www.entrepreneur.com/article/353790>
- Dutton, L. (2020, agosto 8). *Global yoga Producto Informe de mercado Tendencias de desarrollo, amenazas, oportunidades, impacto de Covid-19 en la industria global, descripción general de la economía del mercado*. Recuperado de: <https://heraldolamango.com/2020/08/20/global-yoga-producto-informe-de-mercado-tendencias-de-desarrollo-amenazas-oportunidades-impacto-de-covid-19-en-la-industria-global-descripcion-general-de-la-economia-del-mercado/>
- El Universal. (2020, junio 26). *Día Internacional del Yoga en medio del Covid-19 en India*. Recuperado de: <https://www.eluniversal.com.mx/mundo/fotos-dia-internacional-del-yoga-en-medio-del-covid-19-en-india>
- Evergreen, C. (2020, mayo 21). *CorePower Yoga Lawsuit One to Watch for Failed M&A Deals During COVID-19*. Recuperado de: <https://www.franchisetimes.com/news/May-2020/CorePower-Yoga-Lawsuit-One-to-Watch-for-Failed-M-A-Deals-During-COVID-19/>
- Forbes. (2020, agosto 26). *Aplicación de vacuna contra Covid-19 dependerá de su eficacia: López-Gatell*. Recuperado de: <https://www.forbes.com.mx/noticias-aplicacion-vacuna-covid-19-eficacia-lopez-gatell/>
- Forbes. (2020, junio 15). *Compañías empáticas: lo que sí sirve del Covid-19*. Recuperado de: <https://www.forbes.com.mx/companias-empaticas-lo-que-si-sirve-del-covid-19/>
- García, A. (2020, junio 20). *Actividad económica en México registró una contracción de 17.3% en abril*. Recuperado de: <https://www.economista.com.mx/economia/Actividad-economica-en-Mexico-registro-una-contraccion-de-17.3-en-abril-20200626-0029.html>
- García, M. (2020, agosto 12). *Yoga, baile y música contra el COVID-19*. Recuperado de: <https://www.serargentino.com/gente/salud-y-estetica/yoga-baile-y-musica-contra-el-covid-19>

- García-Muñoz, C., Pérez, S., & Navarrete, T. (2020). Las empresas ante el Covid-19. En *Revista de Investigación en Gestión Industrial, Ambiental, Seguridad Y Salud En El Trabajo – GISST*, 85-101. doi: [10.34893/gisst.v2i2.83](https://doi.org/10.34893/gisst.v2i2.83)
- Gobierno de México. (2020, marzo 30). *Comunicado Técnico Diario | Información internacional y nacional sobre nuevo coronavirus con corte al 30 de marzo de 2020*. Recuperado de: <https://coronavirus.gob.mx/2020/03/30/conferencia-30-de-marzo/>
- Gobierno de Santa Catarina. (2020, abril 01). *Llegó el momento de una gran sesión de yoga*. [Publicación de Facebook] Recuperado de: Facebook: <https://www.facebook.com/29900273353322/videos/637631873481265/>
- Gutierrez, A. (2020, mayo 13). *Informe de Políticas sobre el Covid-19 y la Salud Mental. Obtenido de Naciones Unidas COVID-19*. Recuperado de: <https://www.un.org/es/coronavirus/articulos/servicios-de-salud-mental-respuesta-gobiernos-covid-19>
- Harrouk, C. (2020, junio 26). *Cúpulas transparentes individuales para practicar yoga invaden los espacios al aire libre de Toronto*. Recuperado de: <https://www.archdaily.mx/mx/942481/cupulas-transparentes-individuales-para-practicar-yoga-invaden-los-espacios-al-aire-libre-de-toronto>
- IHRSA. (2016). *State of the Mexican Health and Fitness Industry Report. Key figures on the Mexican health and fitness industry*. Recuperado de https://my.ihrsa.org/NC_Product?id=a1B1N000007HcBrUAK
- IMER. (2020, marzo 25). *"Quédate en casa" el llamado urgente de Salud*. Recuperado de: <http://noticias.imer.mx/blog/quedate-en-casa-el-llamado-urgente-de-salud/>
- Juárez, H., Ramírez, M., Hernández, O., & Odgers, O. (2020). *Encuesta sobre Coronavirus, Bienestar y Religiosidad (COBIRE 2020)*. Recuperado de: <https://www.colef.mx/estudiosdecolef/encuesta-sobre-coronavirus-bienestar-y-religiosidad-cobire-2020/>
- L'Officiel México. (2020, mayo 05). *Clases virtuales con El Palacio de Hierro*. Recuperado de: <https://www.lofficielmexico.com/estilo-de-vida/clases-virtuales-el-palacio-de-hierro>
- López, A. (2020, junio 20). *Con clases en línea, la práctica de yoga por el coronavirus*. Recuperado de: <https://www.milenio.com/politica/comunidad/coronavirus-asi-es-practicar-yoga-durante-la-contingencia-de-covid-19?image=1>
- Marciales, L. (2020, julio 24). *Cinco aplicaciones para practicar yoga durante la cuarentena y equilibrar sus emociones*. Recuperado de: <https://www.larepublica.co/internet-economy/cinco-aplicaciones-para-practicar-yoga-durante-la-cuarentena-y-equilibrar-sus-emociones-3036113>
- Martínez, P. (2020, agosto 03). *El Diario de Juárez. Obtenido de Aumentan prácticas religiosas o espirituales en pandemia*. Recuperado de: <https://diario.mx/juarez/aumentan-practicas-religiosas-o-espirituales-en-pandemia-20200802-1692041.html>
- Más Aire. (2020, julio 20). *Más Aire. Obtenido de India suma la actividad física y yoga a pacientes con Covid-19*. Recuperado de: <https://www.masaireweb.com/bienestar/india-suma-la-actividad-fisica-y-yoga-a-pacientes-con-covid-19-15068>
- Merchlinksy, C. (2020, abril 04). *With millions stuck at home, the online wellness industry is booming. Obtenido de The Economist: With millions stuck at home, the online wellness industry is booming*. Recuperado de: <https://www.economist.com/international/2020/04/04/with-millions-stuck-at-home-the-online-wellness-industry-is-booming>
- Ministry of Ayush. (2020, marzo 31). *Ayurveda's immunity boosting measures for self care during COVID 19 crisis*. Obtenido de Ministry of Ayush. Recuperado de: <https://main.ayush.gov.in/event/ayurveda-immunity-boosting-measures-self-care-during-covid-19-crisis>
- Mohanty, S., Sharma, P., & Sharma, G. (2020). Mohanty, S., Sharma, P., & Sharma, G. (2020). Yoga for infirmity in geriatric population amidst COVID-19 Pandemic: Comment on "Age and Ageism in COVID-19: Elderly Mental Health-care Vulnerability and Needs". En *Asian Journal of Psychiatry*. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7293528/pdf/main.pdf>
- Molina, P. (2020, abril 02). *Entrenadora en Juárez da rutinas en YouTube. Obtenido de Tecnológico de Monterrey*. Recuperado de:

<https://tec.mx/es/noticias/ciudad-juarez/deportes/entrenadora-en-juarez-da-rutinas-en-youtube>

- Naciones Unidas. (2020, junio 19). *Yoga para la salud ahora en casa*. Recuperado de: <https://www.un.org/es/observances/yoga-day>
- Net Noticias. (2020, abril 23). *Ofrecen talleres y atención en línea como distractores por contingencia*. Recuperado de: <https://netnoticias.mx/juarez/ofrecen-talleres-y-atencion-en-linea-como-distractores-por-contingencia/>
- Noticias ONU. (2020, junio 19). *El yoga nos hace más resilientes y nos da calma frente a la emergencia generada por el coronavirus*. Recuperado de: <https://news.un.org/es/story/2020/06/1476232>
- Paredes, H. (2020). *Yoga UACJ*. [Publicación de Facebook] Recuperado de: <https://www.facebook.com/groups/746516082151966>
- Peters, L. (2020, abril 30). *Area fitness studios, gyms are feeling the economic impact of COVID-19. How they're surviving — or not?* Recuperado de: <https://www.newsleader.com/story/news/2020/04/30/area-fitness-studios-gyms-feeling-economic-impact-covid-19-how-theyre-surviving-not/3047067001/>
- Prado, M. (2020, julio 18). *Gimnasios al aire libre*. Recuperado de: <https://diario.mx/juarez/gimnasios-al-aire-libre-20200717-1685958.html>
- Redacción / A Diario Network. (2020, agosto 12). *El deporte está de vuelta en la UACJ*. Recuperado de: <https://www.juarezdiario.com/universitas/el-deporte-esta-de-vuelta-en-la-uacj/>
- Research Reports World. (2020, julio 02). *Covid-19 Outbreak-Global Yoga Accessories Industry Market Report-Development Trends, Opportunities and Competitive Landscape in 2020*. Recuperado de: <https://www.researchreportsworld.com/covid-19-outbreak-global-yoga-accessories-industry-market-15878888>
- Ríos, E. (2020, abril 27). *Zapopan clausura 87 comercios por no cumplir medidas ante emergencia sanitaria*. Recuperado de: <https://www.eloccidental.com.mx/local/zapopan-clausura-87-comercios-por-no-cumplir-medidas-ante-emergencia-sanitaria-5158059.html>
- RUBA. (2020, julio 22). *El Wellness a partir del confinamiento*. Recuperado de: <https://ruba.com.mx/el-wellness-a-partir-del-confinamiento/>
- Sala de Prensa. (2020, marzo 26). *Innovación vs crisis: 5 empresas yucatecas que rompieron el paradigma. Obtenido de Anáhuac Mayab Noticias: Innovación vs crisis: 5 empresas yucatecas que rompieron el paradigma*. Recuperado de: <https://merida.anahuac.mx/noticias/empresas-yucatecas-innovadoras-coronavirus>
- Salazar, A., Yepiz, M., Corral, L., & López, A. (2020). Estudios de yoga juarenses ante el Covid-19. (L. Miranda, Entrevistador)
- Sinclair, L. (2020, abril 06). *Insights de búsquedas para ayudarte a entender las necesidades de los consumidores en momentos de incertidumbre (edición del 6 de abril de 2020)*. Recuperado de: <https://www.thinkwithgoogle.com/intl/es-es/insights/datos-de-busqueda-de-los-consumidores-en-momentos-de-incertidumbre-abril-2020/>
- Singh, P., & Chaurasia, V. (2020). Era Covid-19 Pandemic: Yoga contemplation and medical mystery. En *Turkish Journal of Kinesiology*, 6(2), 88-100. doi: [10.31459/turkjin.745955](https://doi.org/10.31459/turkjin.745955)
- Sociedad Lationamericana de Cardiología Intervencionista (2020, julio 24). *Randomized Evidence on the Helpfulness of Yoga for Cardiac Rehabilitation*: Recuperado de: <https://solaci.org/en/2020/07/24/randomized-evidence-on-the-helpfulness-of-yoga-for-cardiac-rehabilitation/>
- Soltero, R. M., & Soto, G. A. A., (2017). *Prototipo de aplicación para la práctica de yoga*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. Ciudad Juárez, México. Recuperado de: <http://erecursos.uacj.mx/bitstream/handle/20.500.11961/4951/Proyecto%20Final%20106112-120950.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Telemundo 20. (2020, julio 18). *Negocios de Liberty Station mudan sus clases al aire libre*. Recuperado de: <https://www.telemundo20.com/noticias/local/negocios-de-liberty-station-mudan-sus-clases-al-aire-libre/2038937/>
- Telemundo. (2020, julio 04). *Enfermeras manejan la crisis del COVID-19 con yoga y meditación*. Recuperado de: <https://>

www.msn.com/es-us/video/tv/enfermeras-manejan-la-crisis-del-covid-19-con-yoga-y-meditaci%C3%B3n/vi-BB12hqeV

Tillu, G., Chaturvedi, S., Chopra, A., & Patwardha, B. (2020). Public health approach of Ayurveda and Yoga for COVID-19 prophylaxis. En *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26(5), 360-364. doi: [10.1089/acm.2020.0129](https://doi.org/10.1089/acm.2020.0129)

UACJ. (2020, junio 12). *Ejercítate durante el verano con la UACJ*. Recuperado de: <https://www.uacj.mx/detalle.html?ID=11263>

UN News. (2015, junio 21). *Celebrating first International Day, UN says Yoga can boost public health and promote peaceful relations*. Recuperado de: <https://news.un.org/en/story/2015/06/502232-celebrating-first-international-day-un-says-yoga-can-boost-public-health-and>

UN News. (2020, junio 21). *International Yoga Day, UN spotlights power of ancient practice to help ease COVID stress*. Recuperado de: <https://news.un.org/en/story/2020/06/1066742>

UnoTV. (2020, junio 22). *Domos para hacer yoga: por COVID-19 se reinventan en Canadá* [Video] Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=7RfsVv4_4zs

Villanueva, A. (2020, marzo 30). *Con calma: 8 consejos para afrontar una cuarentena larga ante COVID-19*. Recuperado de: <https://tec.mx/es/noticias/nacional/salud/con-calma-8-consejos-para-afrontar-una-cuarentena-larga-ante-covid-19>

Warth, G. (2020, agosto 16). *Iglesias, gimnasios, estudios de yoga solicitan el uso*. Recuperado de: <https://www.sandiegouniontribune.com/en-espanol/noticias/salud/articulo/2020-08-16/iglesias-gimnasios-estudios-de-yoga-solicitan-el-uso-de-los-parques-del-condado>

Xantomila, J. (2020, mayo 18). *Yoga y meditación, en auge, por ansiedad de Covid-19*. Recuperado de: <https://www.jornada.com.mx/ultimas/sociedad/2020/05/18/yoga-y-meditacion-en-auge-por-ansiedad-de-covid-19-3379.html>

Yoga en Síntesis. (2020, marzo 20). *Yoga Yoghismo Clases Virtuales*. [Facebook] Recuperado de: <https://www.facebook.com/groups/2581234202092150>

Yoga Juárez. (2020, agosto 24). *Empezamos a dar clases en el exterior del local*. [Publicación de Facebook] Recuperado de: <https://www.facebook.com/yogajuarez/photos/a.569906139759311/3250009308415634/>

YouTube Culture & Trends. (2020). *Watching The Pandemic*. Recuperado de <https://www.youtube.com/trends/articles/covid-impact/>