# 200628 - Ejercicios de respiración para curar un desbalance químico en el cerebro

## Pregunta

Yo sufro de un trastorno obsesivo compulsivo extremo, y un desbalance químico en el cerebro. Regularmente consulto con el doctor. Además de la medicina, el doctor me ha recomendado encarecidamente unos ejercicios de respiración. Por ejemplo, inhalar aire por un orificio nasal y exhalarlo por el otro, o cosas así. Es como los ejercicios hechos por algunos monjes yoghis. Yo quisiera saber si es permisible hacer estos ejercicios, que no parecen estar relacionados con ninguna creencia espiritual ni acto de culto.

## Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

En primer lugar, tal como mencionaste, estas prácticas parecen ser parte de alguna disciplina oriental de autoayuda. Hemos señalado previamente las creencias falaces que tienen tales disciplinas como fundamento, que llegan hasta la idolatría, y que hablan de “experiencias extracorporales”, “viajes astrales”, “energía vital”, etc.

Muchas de estas prácticas tienen origen en los monjes yoghis y otros ascetas del hinduismo. Para más información, consulta por favor las respuestas a las preguntas No. 108996 y 180412.

En segundo lugar, si se ha probado médicamente que este ejercicio de respiración tiene realmente algún efecto beneficioso sobre el cuerpo, lo cual los especialistas conocen por la experiencia y la investigación, entonces no hay nada de malo con que la persona enferma respire de esta manera descripta.

Pero si el doctor está aconsejándole esto al paciente sin ningún conocimiento basado en la experiencia, o no sabe a ciencia cierta cómo puede afectar al organismo respirar de esta manera,

entonces no es permisible tomar este tratamiento, porque cae bajo las normas de una imitación de otras comunidades religiosas sin ninguna certeza de la efectividad del tratamiento.

El shéij Sálih Al ash-Shéij (que Dios lo preserve) dijo:

“El musulmán que se apega asiduamente a una práctica que involucre creencias y que no esté respaldada por ninguna evidencia científica o legal, corre el riesgo de asociar algo con Dios (shirk).

Hay algunas prácticas que son efectivas y otras no. Si las prácticas tienen una efectividad beneficiosa probada científicamente, entonces debemos observar si entran en contradicción con los principios del Islam. Las prácticas que entran en contradicción con los principios del Islam no son permisibles para los musulmanes.

En el caso de que no haya evidencia científica ni textual, poner nuestras esperanzas en ello es una forma menor de asociar a otros con Dios, o superstición”. Fin de la cita de Kútub Sálih Al ash-Shéij, 37/127.

Y Allah sabe más.