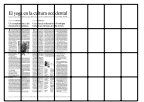
		Tirada: <b>342.178</b>	Sección: <b>Opinión</b>	
		Difusión: <b>283.184</b> (O.J.D)	Espacio (Cm_2): <b>1.054</b>	
Nacional	General	Audiencia: <b>985.005</b> (E.G.M)	Ocupación (%): <b>86%</b>	Valor (Ptas.): <b>1.850.756</b>
Diaria		13/03/2005	Valor (Euros): <b>11.123,27</b>	Página: <b>38</b>
				Imagen: <b>Si</b>

# El yoga en la cultura occidental

CADA VEZ HAY MÁS PERSONAS QUE PRACTICAN TÉCNICAS ORIENTALES PARA SENTIRSE MEJOR

ANÁLISIS: T. K. V. DESIKACHAR

LA SITUACIÓN: RAMIRO CALLE

## Un complemento a los tratamientos médicos

Julie era una joven francesa que había disfrutado siempre de una vida confortable y feliz. Estaba casada con un hombre al que amaba y de su unión nació una niña. Cuando el bebé tenía pocos meses, decidieron irse de vacaciones a Tahití. Un día, salieron a navegar en una barca cuando, de repente, una ola muy fuerte les hizo volcar. El marido de Julie no sabía nadar. Desesperada, Julie consiguió alcanzar a la niña y salvarla, pero fue incapaz de ayudarle a él. El trauma causado por la pérdida de su marido fue la causa de que, al volver a su país, ella cayera en una depresión. Poco después empezó a padecer insomnio, fatiga e irritabilidad.

Gradualmente, Julie empezó a notar el efecto que el yoga estaba produciendo en ella. El primero de los cambios que pudo observar fue que su sueño mejoró. La práctica personal que hacía estaba focalizada en la relajación. Con paciencia, su profesor le enseñó a alargar la duración de la espiración. Otro aspecto de su práctica consistía en meditar visualizando la puesta del sol. Debido a que dormía mejor, su grado de fatiga se redujo. Se tranquilizó y se volvió más sociable. Estaba muy agradecida a su profesor.

De repente, empezó a tener un sueño, que se repetía cada noche, en el cual su marido le decía que no siguiera viviendo sola. Ella estaba desconcertada, ya que sentía que jamás podría permitir que nadie más ocupara su lugar. Un día conoció a un hombre, Peter, que le recordó a su esposo. Los dos llegaron a ser buenos amigos.

Un día Peter le propuso a Julie que se uniera a él para siempre. Aquella misma noche, Julie soñó que su marido le decía que accediera. Ahora están todos juntos y la niña es muy feliz. Esta es una historia real que ilustra el hecho de que el yoga no es sólo un conjunto de técnicas mecánicas ni de ejercicios para estar en forma. Es, ante todo, un proceso de transformación de la mente. El punto crucial de su éxito se basa en la fuerza de la relación. Sólo una relación en la que haya una gran confianza puede producir una transformación así: mental, emocional y espiritual.

Sea cual sea la herramienta, si no desarrolla una transformación mental positiva, no es yoga. Es tan simple como esto, ya que el yoga no se refiere al cuerpo, sino a la mente. El yoga reconoce que cualquier cambio, sea físico o psicológico, sucede como resultado de una evolución mental. La mera práctica de ejercicio físico, mientras la mente permanece en un estado de bloqueo, no puede resultar beneficiosa para el sistema humano considerado en su totalidad. El caso citado de Julie ilustra este punto.

Deberíamos reflexionar sobre por qué, a pesar de que nos rodea tanta riqueza y de que existen tantos medios para la salud y para el progreso de la ciencia médica, cada vez haya más personas enfermas o llenas de malestar.

Actualmente cada vez hay más gente que opta por sistemas alternativos de curación, como el yoga y la meditación. La modificación del estilo de vida, la pureza de los pensamientos, palabras y acciones, la oración y el cuidado en mantener relaciones sólidas y con significado son unas de entre las muchas herramientas que facilitan y preservan la salud. Yoga es, pues, un importante catalizador en todo proceso de curación, ya que actúa como complemento de cualquier tratamiento médico.

El yoga no es una pastilla que puede ser prescrita a cualquiera. Cada individuo es diferente y necesita un enfoque distinto. Sólo de esta manera es posible reducir la agitación mental y reforzar a la propia persona. Esto requiere que exista una relación muy estrecha entre el profesor y el estudiante. El estudiante tiene que confiar en su profesor. Establecer este tipo de conexión es de la máxima importancia ya que esta relación es la auténtica base del yoga. ■

T.K.V. DESIKACHAR, director de Krishnamacharya Yoga Mandiram, de Madrás (India). Desarrolla la metodología terapéutica del vini yoga



## Una ciencia milenaria de la antigua India muy útil para la vida de hoy

Todos los humanos hemos recibido unos instrumentos vitales: el cuerpo, la mente y la energía o fuerza vital. Estos instrumentos de vida pueden armonizarse, perfeccionarse y hasta cierto grado saludablemente controlarse. Los primeros yoguis, percatándose de esa realidad, fueron los que comenzaron a concebir y ensayar métodos específicos para el mejoramiento humano, la evolución de la consciencia y la realización de sí. Así el yoga se habría de convertir en el precursor de la ciencia psicósomática, además de la primera psicología del mundo y una ciencia integral de la salud.

Existen numerosas modalidades de yoga, pues el yoga es como un gran árbol con muchas ramas y muchos frutos. Las ramas son sus modalidades y los frutos, sus innumerables técnicas para el perfeccionamiento de cuerpo, mente y emociones. En Occidente son dos las modalidades más practicadas: el yoga psicofísico y el yoga mental. Este último incluye la práctica de la meditación y la concentración.

El yoga psicofísico es denominado *hatha yoga* e implica tanto al cuerpo como a la mente. Todos sus procedimientos se han ido verificando por la experiencia a lo largo de milenios, siendo tales:

—Las posturas o esquemas corporales, que trabajan mediante masajes y estiramientos simultáneos para favorecer el cuerpo y otorgar paz a la mente. Inciden beneficiosamente sobre músculos, nervios, órganos y visceras y los frutos, sus innumerables y aparatos del cuerpo. Estas posiciones tienen siempre que ser efectuadas con máxima atención y regulando la respiración.

—Los ejercicios de control respiratorio, que no sólo incrementan la fuerza vital y favorecen la acción cardíaca, sino que también tranquilizan el sistema nervioso y activan las funciones cerebrales.

—La relajación, como método para aliviar todas las tensiones neuromusculares y conseguir un estado de profunda sedación natural.

—Las técnicas de acción neuromuscular, para aprender a controlar músculos que nos pasan inadvertidos.

—Los procedimientos de higiene física, para limpiar el colon, la garganta, los senos frontales y las vías respiratorias, los globos oculares y otras zonas del cuerpo.

Estas técnicas son de enorme eficacia y así ha quedado demostrado con numerosísimas pruebas realizadas por médicos en laboratorios con un sofisticado instrumental científico.

Cualquier persona puede aprender la práctica de estos métodos e incluso personas muy enfermas los están observando.

La ejecución de las técnicas del

yoga psicofísico deben implicar siempre la consciencia o atención, para trabajar así en tres niveles: el somático, el energético y el mental. El cuerpo se convierte en una herramienta para la elevación de la consciencia, pues el verdadero *hatha yoga* nada tiene que ver con una gimnasia y deporte. A través de la conquista del cuerpo se procede a la de la mente y se trata de armonizar todos los elementos que componen a un ser humano. El secreto del éxito, como en cualquier disciplina, está en la práctica asidua, y de ahí el antiguo adagio: "Vale más un gramo de práctica que toneladas de teoría".

En los años ochenta surgió un enorme interés por el yoga y las disciplinas orientales en nuestro país, y desde entonces cada vez ha sido mucho mayor el número de los que se han interesado vivamente por las técnicas orientales de yoga y de autorrealización. En estos últimos años el número de personas que han comenzado a practicar asiduamente yoga y meditación se ha incrementado de modo espectacular. De manera especial se busca en estas prácticas milenarias la posibilidad de mejorar sólidamente la salud física y la psíquica, hallar paz interior y sosiego espiritual.

Cada día es mayor el interés real y serio por enseñanzas y métodos

para mejorar la calidad de vida psíquica y por esta razón han comenzado a florecer centros y academias al respecto en todas las ciudades y sobre todo en las grandes metrópolis.

La proliferación de escuelas donde se enseña yoga es asombrosa e incluso alarmante si se tiene en cuenta que muchos instructores que imparten sus clases en ellas no están lo suficientemente experimentados ni cualificados. Se han empezado a impartir clases de yoga en gimnasios, aulas de la tercera edad, centros de salud, centros de día y jubilados, parroquias, clínicas de rejuvenecimiento e incluso empresas.

Las personas que acuden a la práctica del yoga son de todas las edades y de todas las condiciones, profesiones e intereses vitales. Hay estudiantes, amas de casa, religiosos, psiquiatras y psicoterapeutas, médicos de las más diversas especialidades, deportistas profesionales, políticos, banqueros y profesionales de todo tipo. Son muchas las personas que incorporan la práctica a sus

### SON MUCHAS

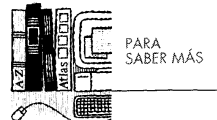
las modalidades de yoga para ayudar al perfeccionamiento del cuerpo y la mente

vidas como una actividad más. Como el yoga es adórgmico, hay personas tanto creyentes como agnósticas o eclécticas.

Las motivaciones que inducen a la práctica de esta disciplina tan antigua y originaria de India son innumerables, pero la que es más común a todas las personas es la de hallar paz interior y calma mental. Hay personas que comienzan la práctica del yoga para favorecer su cuerpo y mantenerlo joven, elástico y resistente; otras para superar determinados trastornos físicos o psíquicos; otras para conocerse mejor y aprender a poner la mente bajo control; otras por aspiraciones espirituales y el anhelo por conocer estados superiores de consciencia. En una encuesta llevada a cabo sobre trescientas personas, todas ellas declararon que recomendarían el yoga a todo el mundo y más del noventa por ciento aseguraron haber obtenido beneficios con su práctica.

Ni el más optimista hubiera podido pensar que esta técnica de autorrealización surgida hace más de seis mil años tendría hoy en día más perfeccionamiento que nunca y contaría con millones de practicantes en Occidente. En esta era de ansiedad, hostilidad y desencuentro, el yoga se está imponiendo como una necesidad específica para saber estar con uno mismo, actualizar los potenciales internos y disfrutar del sosiego interior.

Hace ya años que una noticia sal-



PARA SABER MÁS

#### LIBROS

Autobiografía de un yogui  
de un yogui  
Paramahansa  
Yogananda  
Editorial  
Self-Realization  
Madrid

Conversaciones sobre yoga  
T.K.V. Desikachar  
Ed. La imprenta de Argentina

Vida y enseñanzas de Dipama  
Amy Schmidt  
Ediciones La Llave  
Vitoria, 2005

Yoga para todos  
Ramiro Calle  
Martínez, Roca  
Barcelona

El nuevo libro del yoga  
Centro Sivananda  
Yoga Vedanta,  
Integral  
Barcelona

Aprendo yoga  
André Van  
Lysebeth  
Uruano

#### WEBS

<http://www.espanol.yoga.net.org/>  
Guía completa del yoga con multitud de enlaces

<http://www.aepy.org/>  
Asociación Española de practicantes de Yoga

<http://www.sportsite.com.ar/yoga2.html>  
Instituciones de yoga en todo el mundo

<http://www.ramirocalle.com/>  
Página de Ramiro Calle

<http://www.himalayaninstitute.org/>  
Yoga Science and Philosophy of the USA

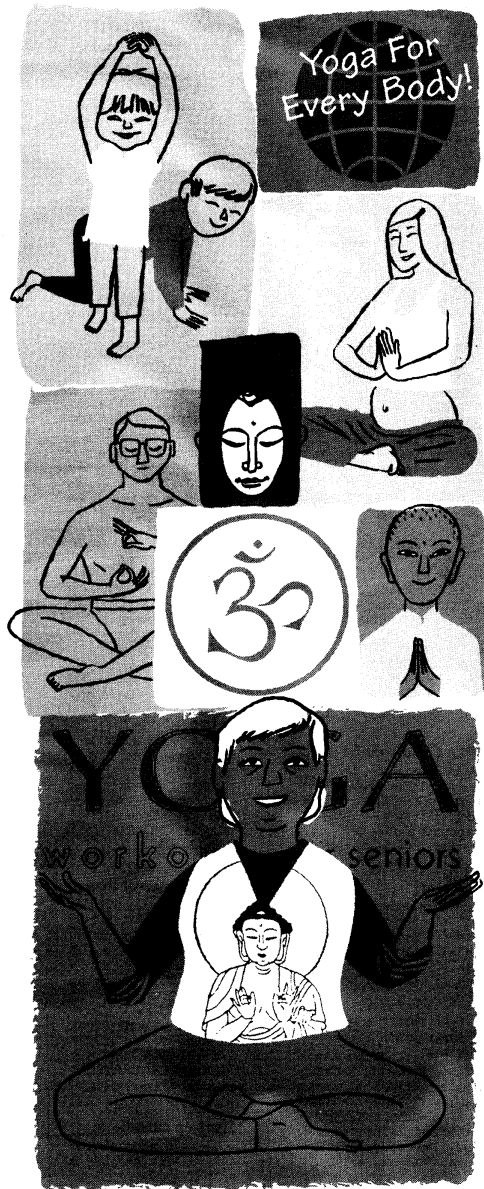
<http://www.yogananda-sr.org/>  
Institución internacional creada por Yogananda

LA VANGUARDIA		Tirada: <b>342.178</b>	Sección: <b>Opinión</b>	
Nacional General		Difusión: <b>283.184</b> (O.J.D)	Espacio (Cm_2): <b>1.064</b>	
Diaria		Audiencia: <b>985.005</b> (E.G.M)	Ocupación (%): <b>87%</b>	
		13/03/2005	Valor (Ptas.): <b>2.397.825</b> Valor (Euros): <b>14.411,22</b> Página: <b>39</b>	
Imagen: <b>Si</b>				

## TEMAS DE DEBATE

En el imaginario popular permanece la imagen de los Beatles encontrándose con Maharishi Mahesh Yogi. Era 1968 y las prácticas milenarias de Oriente resultaban exóticas. Ahora en EE.UU. unos 15 millones de personas integran el yoga en sus

rutinas diarias. En España las cifras más conservadoras estiman que lo practican medio millón de personas, entre las que se encuentran Alicia Koplowitz, Leonor Watling o Rodrigo Rato. Sólo en Madrid hay más de cien centros de yoga.



ILUSTRACIONES: GALLARDO

tó a todos los medios de difusión. Un astronauta indio que viajaba en una nave soviética al espacio iba a lo largo de todo el viaje practicando técnicas de yoga para mitigar los trastornos de la desgravitación. Era un hecho no sólo anecdótico, sino muy significativo, porque evidenciaba cómo el yoga comenzaba a penetrar en todos los ámbitos. El yoga

ha ido accediendo a los más variados campos, tales como la medicina y la ciencia, la creatividad artística, el deporte e incluso en el campo laboral y empresarial.

Se han efectuado ya infinitas investigaciones médicas para comprobar los efectos de las técnicas del yoga y la mayoría de los médicos reconocen la incidencia más que salu-

dable de las posturas del yoga, los ejercicios de control respiratorio y la relajación y la meditación. Las referencias serían innumerables, pero recurramos a algunas.

El doctor Ananda y sus colaboradores investigaron en Delhi a un yogui encerrado en una caja de plomo sellada, comprobando que podía reducir el consumo de oxígeno de manera considerable y provocar importantes modificaciones beneficiosas en el metabolismo.

El doctor Behnam, después de someterse a un intenso adiestramiento yóguico, declaró que el yoga como método de relajación es insuperable. Fueron asimismo notables las investigaciones llevadas a cabo por los doctores Mukerji y Spiegelhoff, estudiando a fondo en qué modo el yoga permite un estrecho control psicósomático.

El yoga, por otra parte, resulta sumamente beneficioso para los niños, reeducando su carácter y enseñándoles a conectar con la sabiduría de su cuerpo, y mostrándoles el

### EL PROBLEMA ES que hay instructores que imparten clases sin la preparación y experiencia adecuadas

modo de aprovechar mejor su respiración y equilibrar su hipermotricidad. Para la tercera edad el yoga es por excelencia el método ideal, porque no estresa el corazón y está al alcance de todo el mundo, mantiene en perfecto estado la actividad cerebral. No olvidemos que la flexibilidad es vida y la rigidez es muerte.

Las mujeres embarazadas hallarán una gran ayuda en la práctica del yoga y no sólo sus técnicas preparan para el parto, sino que favorecen con mucho la recuperación física tras dar a luz.

La práctica del yoga es muy favorable para estimular la creatividad y ejercitar cualquier actividad artística y no es de extrañar que grandes compositores, como Karajan o Menhin lo practicasen hasta edad muy avanzada. Sus técnicas dan un alto nivel de concentración. Cada día se llevan más las técnicas del yoga al ámbito laboral, porque éstas tienden a equilibrar las actitudes de los trabajadores y empresarios; sosiegan y mejoran las relaciones humanas; enseñan a la persona a conectar y desconectar y a poder superar la agitación y el estrés. Son muchos los deportistas, tanto de elite como no, que se sirven también de las técnicas del yoga.

Con el transcurso del tiempo se encuentran más posibilidades para el yoga, como es el caso de la ayuda que supone en el tratamiento de las personas con problemas de drogadicción, alcoholismo o autismo.

OPINIÓN: JOSEP MARIA DUCH PLANA

## Del bienestar personal al bienestar social

El yoga es hoy un fenómeno sociológico aceptado e incorporado a los diversos ámbitos de la salud. Pero el yoga fue en otro tiempo una profunda tecnología espiritual utilizada por diversas tradiciones religiosas orientales (hinduismo, budismo, vedanta, jainismo...) para unirse al Absoluto a través de la meditación. Su paternidad es ambigua, probablemente prehistórica y entra en la historia escrita con Patanjali, el legendario compilador de los famosos *Aforismos del yoga* o *Yogasutras*. Desde este autor del siglo II a.C. hasta el célebre divulgador del yoga en Occidente Paramahansa Yogananda (1893-1952), autor de *Autobiografía de un yogui*, han transcurrido más de dos mil años de tradición empírica.

El yoga propone un trabajo en profundidad sobre los diversos niveles del ser humano. Relaja tensiones musculares, estira ligamentos y libera la columna vertebral, activa la vitalidad, calma la mente y la purga de las enojosas latencias subconscientes que frenan nuestro desarrollo. El objetivo del yoga es la realización progresiva del potencial humano hasta alcanzar el *sumum bonum* espiritual, es decir, la superación de la ignorancia, la autorrealización del ser, la iluminación de la mente o la unión con Dios.

En el yoga clásico los principios éticos preceden y acompañan a la práctica de las posturas corporales (*asanas*) y al trabajo respiratorio (*pranayama*) que tonifica y serena la energía psicósomática. Con la práctica y el aprendizaje que proporciona el yoga, la sensibilidad ética y la acción en la sociedad se manifiestan en una visión de la vida no excluyente que integra a la persona y a su medio. Se pasa así a una acción en el mundo basada en nuestro bienestar y en el bienestar de la humanidad. Recordemos, al respecto, a Mahatma Gandhi, yogui comprometido con su tiempo y su sociedad.

En el *Dhammapada* atribuido a Buda podemos leer: "Aquello que somos hoy procede de nuestros pensamientos de ayer y nuestros pensamientos presentes construyen nuestra vida futura. La mente es la creadora de nuestra vida. Si actuamos con una mente negativa, el sufrimiento nos seguirá como la rueda sigue al animal que tira del carro". La vertiente del yoga que realiza este trabajo con la mente se denomina *raja yoga*, yoga regio, o también *kriya yoga*, el camino de las técnicas meditativas, como enseñó Paramahansa Yogananda.

La mente oscila constantemente entre tres estados mentales de diferente naturaleza: la calma y la luminosidad, el nerviosismo y la agitación, y la apatía y la ofuscación. El yoga propone, además de las posturas corporales, la práctica de la meditación para poder alcanzar el primer estado citado.

La meditación, según Patanjali, debe permitir: "Establezcamos en nuestra propia naturaleza, porque de otro modo nos identificaremos con las fluctuaciones de la mente". Nuestra verdadera naturaleza, según el yoga, es existencia, conciencia y gozo siempre nuevo. Pero la identificación con las subjetivas imágenes mentales nos aleja de esa realidad y genera sufrimiento, estrés, temor, depresión...

La meditación permite calmar el oleaje mental subconsciente, desarrollar las capacidades mentales conscientes y abrimos a las dimensiones supraconscientes o transpersonales. La meditación nos permite que nos establezcamos en los estados mentales positivos en los que se experimenta la calma, la paz, la luminosidad, la comprensión, el amor profundo y el gozo espiritual. Así, desde un firme eje personal, nos abrimos a las dimensiones sociales y trascendentes. Afirmaba Paramahansa Yogananda en la *Autobiografía de un yogui*: "Cuanto más medites, más útil podrás ser a otras personas y, cuanto más profundamente lo hagas, más sintonizarás con Dios".

J.M. DUCH, profesor de yoga y de filosofía y director de la colección 'Samadhi Marga': clásicos de India en catalán