

Postura de Paz



En estos tiempos crispados, cada vez más gente se vuelca hacia esta disciplina milenaria, buscando fortalecer el cuerpo y la mente

Nunca como ahora se ha hecho necesario aquietar la conciencia, pensar con claridad, aprender a ser flexibles en cuerpo y mente, reducir el stress. Estas son, justamente, las premisas básicas del yoga que, en el mundo y también en la Argentina, no deja de difundirse de manera notable.

No es el único camino para aliviar tensiones, pero es el elegido por unas 260.000 personas que, según Gallup, practican yoga en la Argentina. Y el presidente de la Federación Argentina de Yoga (afiliada al Comité Olímpico Argentino y a la Unión Mundial de Yoga), el maestro Dr. Estévez Griego, afirma que este año las matrículas aumentaron en un 35 por ciento.

En los Estados Unidos se estima que 15 millones de personas practican con entusiasmo esta disciplina milenaria, a la que dedican varias horas a la semana. A tal punto se ha extendido, que hasta en la Corte Suprema de Justicia, con sede en Washington, todos los martes, los jueces toman una clase por la mañana para ejercitarse en el equilibrio, la mesura, la serenidad y, sobre todo, el desapego. Cualidades necesarias para todos e imprescindibles para quien ejerce la función pública. La definición de yoga aceptada por la Federación Internacional indica que se trata de una ciencia, un arte y una filosofía de vida que tienen como meta la armonía del ser humano y el smadhi, o estado de plenitud. Suena admirablemente bien, pero, ¿cómo alcanzarla?

El stress y la mente

La angustia, la sensación de que el futuro es imprevisible y el presente tambaleante, las ganas de progresar a pesar de todo, las broncas, frustraciones, anhelos, preocupaciones: la lista de voces que se concentran en la mente y provocan un cansancio intrínseco, insomnio y malestar es abrumadoramente más extensa. Sin duda, estas consecuencias del stress no son privativas del corralito. Ya se conocían en Oriente hace más de 5000 años.

El yoga, una disciplina cuya premisa es aquietar los movimientos de la mente para superar las situaciones

críticas, da una respuesta al stress. La manera de revertirlo es mucho más simple de lo que parece. Pero con la paradójica dificultad de lo sencillo. Las posturas correctas, acompañadas por una adecuada respiración, sólo se pueden lograr si la mente está por completo concentrada en su correcta realización.

"Lo que aquietta la mente es enfocar la atención en una sola cosa –dice Inés Shaw, una reconocida profesora de yoga–. Las posturas, llamadas asanas, llevan a enfocarse en el cuerpo y liberar la mente del resto de sus pensamientos." De otra manera siempre habrá algo fuera de lugar, que puede ser la espalda, el cuello, las piernas. Esto hace que se aprenda, nada más y nada menos, que a focalizarse en el momento presente, y a utilizar ese tiempo de manera correcta. Una enseñanza que también está escrita en la Biblia y que lleva a evitar preocupaciones por el pasado y por el futuro.

Según escribe Andrés Percivale –el conocido periodista televisivo que se volcó a esta práctica luego de una dura crisis de salud– en su libro *El yoga de las 4 estaciones*, "el stress es una intoxicación producida por nosotros mismos para poder enfrentar y solucionar los problemas de la vida cotidiana. El esfuerzo que hacemos para superar los momentos difíciles, malos o buenos, se traduce en un exceso de componentes químicos que circulan dentro de nosotros y que es necesario erradicar. Como esos esfuerzos son cada vez más frecuentes, nuestro organismo, y el hígado en particular, no tiene tiempo para la desintoxicación".

Por medio del ejercicio, se logra erradicar toxinas. Pero hay más. "El yoga corta el parloteo mental –explica Percivale–. No es fácil, porque no estamos acostumbrados a dirigir nuestra mente. Ella sigue su rumbo, muchas veces disperso y ensorcededor." Para estas vicisitudes existe una rama de esta disciplina llamada yogaterapia. "Para vencer una emoción no deseada, lo primero que hay que hacer es eliminar la contractura muscular a través de la elongación –afirma Estévez Griego–. El siguiente paso es cambiar nuestro ritmo respiratorio, para cambiar a su vez el ritmo cardíaco por medio de una respiración diafragmática y serena, pausada y lenta, que nos lleve a la relajación y a una mayor oxigenación del organismo. El tercer paso es cambiar nuestra actitud, abandonando las prisas y dejándonos espacio y tiempo para nosotros mismos, lo cual no es poca cosa." Por medio del yoga, según el maestro, se aprende que el stress es una energía motivadora del ser humano, y que el verdadero problema es cuando esa energía es la que controla a la persona. "El yoga, en definitiva, es el control de las emociones a través de técnicas al alcance de todos y una puerta segura a la tranquilidad y el bienestar", asegura.

Susana Balech, presidenta de la Asociación Amigos de la Cultura Yoga, explica que, mediante la ejercitación constante, es posible aplicar las técnicas a la vida cotidiana. "A mí, personalmente, el yoga me ayudó porque soy una persona con predisposición a ponerme nerviosa. Pero los ejercicios que permiten que la respiración sea profunda y pausada hacen que si me agito por un enojo, por ejemplo, inmediatamente mi respiración vuelva a su ritmo normal y me relaje." Pero cuidado. También hay mucho de ingenuidad si se piensa que por practicar yoga los problemas terrenales se esfumarán entre el inspirar y el exhalar.

"No es cierto que el yoga te lleve a estar bárbaro aunque los bancos no te dejen sacar los ahorros de toda la vida. Si tenés un problema, tratá de resolverlo cuanto antes. El yoga te da la lucidez para encontrar el camino", pone en contexto Percivale.

En ámbitos no tradicionales

Enseñar yoga en la cárcel, en la escuela y hasta en el Borda es una experiencia diferente, que demuestra que esta disciplina trabaja más allá del plano físico.

- Hay una rama del yoga llamada yoga científico, que utiliza técnicas de diferentes corrientes cuyos resultados pueden ser comprobados. Olga Ballarini, máster en yoga científico, realizó una experiencia

innovadora en la cárcel de Mendoza."Quería intentar allí un paso hacia la rehabilitación –explica Ballarini–. Casi todo lo que se hace en esos establecimientos es punitivo. En la cárcel hay hacinamiento, culpa, resentimiento, angustia." Por supuesto, el salón de clases no estaba alejado del mundo carcelario. Pero, a pesar de todo, hubo doce alumnas que tomaron clase con ella durante un año.

¿Cómo es una clase de yoga científico? "Quise romper el hielo con saludos, que son secuencias más dinámicas que las posturas. También les propuse trabajar en parejas, para que se divirtieran más. Empezó a aparecer la risa, el animarse, el ayudarse mutuamente a elongar más. Se hacían luego las clásicas posturas, siempre acompañadas de diferentes técnicas de respiración. Les expliqué que una persona puede desconectarse de una rabia profunda a través de la respiración. Finalizábamos con algún tipo de relajación que también les sirviera para controlar sus estados anímicos en su vida diaria.

"Una de las internas me dijo que el yoga le había resultado una experiencia extraordinaria, en un ámbito que era lo más parecido al infierno que ella se imaginaba. Dijo que ella no había tenido una vida traumática, y que nunca se imaginó que se podía caer en algo así. Y que sabía que el cambio estaba en ella misma para no volver a estar entre esas paredes.

"Ellas aprendieron a concentrarse para desconectarse de ideas depresivas. Llegaron... llegamos a la conclusión de que el verdadero ámbito de la libertad está en la mente y en el corazón. Hay personas libres que se encuentran prisioneras de sus circunstancias o sus pensamientos."

- Por otro lado, la profesora Elena Toimil es una convencida de que el yoga debería formar parte de los programas educativos como materia curricular.

Trabajando como maestra en escuelas de zonas desfavorables, con alumnos que presentan problemas graves en el aspecto social y familiar, pudo comprobar la eficacia del yoga en la educación. Comenzó un día en que notó a sus alumnos de primer grado especialmente alborotados después de un recreo. Con voz suave, les propuso un juego. Parados frente al banco y guiados por la maestra, los chicos comenzaron a aplicar algunas técnicas de respiración y relajación. Según Toimil, se tranquilizaron y después trabajaron mostrando mayor interés y concentración en las tareas.

- La recientemente creada Asociación de Yogaterapia y Psicosomatología de la Argentina, juntamente con la Federación Argentina de Yoga, tiene como fin llevar esta disciplina a hospitales públicos, universidades y escuelas nacionales.

La yogaterapia consiste en aplicar técnicas de yoga para regular problemas de salud. La primera experiencia se realizó en el hospital Borda donde, por medio de una técnica creada por el maestro Daniel Jorge, se lograron resultados importantes en los internos. El licenciado Gabriel Collazo, presidente de la entidad, explica: "Pacientes con trastornos mentales severos que presentaban un estado de abulia y que no se integraban a sus compañeros lograron una regulación de su estado psicofísico" .

Collazo explica que diferentes técnicas se aplican también a otros problemas de salud como hipertensión,

cardiopatías, diabetes, asma, cefaleas, etcétera. También son efectivas para problemas psicológicos, como los trastornos de ansiedad y de pánico, o como vimos, para desactivar el stress negativo.

Un nuevo camino

Elena Fernández, después de trabajar en una gran empresa durante 21 años, se encontró de la noche a la mañana con un telegrama de despido. "Por la situación que todos conocemos, me dijeron que me tenía que ir. En ese momento, sentí que el mundo se me venía abajo. Había pasado poco antes por una depresión a causa de una separación, que me provocó ataques de pánico. En aquel entonces, sentía varias veces por día que iba a tener un paro cardíaco. Después del despido, tuve mucho miedo de recaer. Creía que tenía una cierta estabilidad laboral y el hecho de quedarme sin ese sueldo a fin de mes me dio una gran inseguridad. Más tarde, comprendí que sentirte segura puede impedirte crecer, desarrollarte.

"Entonces, me propuse terminar el profesorado de yoga. Me recibí, y cambié de vida. Pero, más que nada, cambié de actitud. Hoy en día, doy clases y jamás me volvería a encerrar en una oficina.

"Creo que la crisis es una oportunidad. Cuando estás en el camino de la incertidumbre estás en el buen camino. Eso lo aprendí del yoga. La filosofía de esta disciplina te enseña a conectarte con el presente, sin aferrarte al pasado ni obsesionarte por el futuro. Si estoy en crisis, pienso que pasará. Es el yin y el yang, es decir, tenemos momentos buenos y malos."

Postura solidaria

Quienes trabajan desapego son determinados centros que brindan clases en forma gratuita. Uno de ellos es La Esquina de las Flores, una cadena de restaurantes y almacenes naturales que además tiene una red dedicada al servicio. Angelita Bianculli, su directora, cree que tener espacios de paz es fundamental.

"La idea de brindar clases gratuitas –agrega– es incentivar a la gente para que sean voluntarios en otras actividades. Por ejemplo, pueden colaborar en un taller de costura y reciclado de ropa para que las donaciones que recibimos lleguen a destino en buenas condiciones. Hay que buscar la manera de ayudarnos unos a otros." Por otro lado, en la Fundación Indra Devi también se dan clases en las que el único requisito es llevar un alimento no perecedero, que después se donará a algún comedor. En 2001, repartieron 1500 kilos de alimentos.

David Lifar, director de la fundación, recuerda cuáles son las enseñanzas que recibió de la recientemente fallecida Mataji Indra Devi, la primera dama del yoga, tanto en el país como en el exterior.

- "No hagas a los demás lo que no te gusta que te hagan a vos"
- "Es importante dar luz y amor"
- "Hago las cosas lo mejor que puedo, pero no espero resultados por mi acción".

Sabios consejos

El origen del Yoga se remonta a las fuentes del pensamiento y espiritualidad de la India.

El primer texto de Yoga, conservado íntegramente, son los Yoga-Sutra de Patanjali, entre los años 300 y

400 d.C. Patánjali fijó su enseñanza en unos breves aforismos llamados sutras. Aquí, algunos ejemplos.

- Cuanto más considerado se es, más se estimulan sentimientos amigables en todos aquellos que se encuentren en nuestra presencia.
- El yoga es la aptitud para dirigir la mente exclusivamente hacia un objeto y mantener esa dirección sin distracción alguna. Entonces nace la capacidad de comprender plena y correctamente el objeto.
- La mente puede alcanzar el estado de Yoga por medio de la práctica y del desapego.
- Solo si la práctica se mantiene largo tiempo, sin interrupciones, con las cualidades de celo y actitud positiva, puede triunfar.
- En el más alto grado, hay ausencia total de aspiración a contentar los sentidos o a vivir experiencias extraordinarias.
- Hay nueve tipos de interrupciones al desarrollo de la claridad mental: la enfermedad, el estancamiento mental, las dudas, la imprevisión, la fatiga, el exceso de complacencia, las ilusiones sobre el verdadero estado mental de uno mismo, la falta de perseverancia y la regresión.
- ...si podemos ser compasivos con los infortunados, estar alegres con los que realizan acciones dignas de elogio y si los errores de los demás no nos afligen, nuestras mentes estarán muy tranquilas.

Los ocho escalones

Tomando como fuente el libro Kundalini Yoga, editado por Amah, en la época clásica (200-800 d.C) se sistematizaron las técnicas del yoga.

1° Yama: son abstenciones, como la no violencia, el control de los sentidos, no robar, no codiciar...

2° Niyama: observancia de determinados preceptos, como austeridad, pureza, rendición del ego...

3° Asanas: posturas para la salud. Son estables y requieren de concentración

4° Pranayama: Fundamental en yoga. Se trata de ejercitar el control de la respiración

5° Pratyhara: sincronía de sentidos y pensamientos

6° Dharana: concentración en un punto

7° Dhyana: con la práctica, se logra la meditación profunda

8° Samadi: estado conocido también como Nyrvana

Texto: Paula Urien

Fuente: Diario La Nación (Buenos Aires) - 14/7/2002