

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:
Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

DÓNDE PRACTICARLO

Bikram Yoga México

Teléfonos:
5662.2667
5282.3595

Correo electrónico:
infobikramyoga@bikramyoga-mexico.com

Jivamukti Yoga Puebla

Teléfono:
222.210.3415

Correo Electrónico:
contacto@jivamuktivyogapuebla.com.mx

Yoga a la carta

La adaptación de esta disciplina a los tiempos modernos propicia la proliferación de escuelas y estilos que hoy generan millonarias ganancias a sus creadores, ante la creciente popularización de esta práctica

Al final del día, el “orden cósmico”, como dice el maestro Sri Dharma Mittra, creador del Master Yoga Chart, es perfecto y para cada alumno existe el maestro y la escuela de yoga que necesita. En este sentido, y de acuerdo con el karma de cada quien, para algunos puede ser la manera de obtener relajación y equilibrio, para otros una actividad para mantenerse fuertes y físicamente saludables, para otros más la forma de desarrollar su mente y aumentar su capacidad de concentración y autoconocimiento, y para los que logran ver más allá de lo evidente, el medio para alcanzar la autorrealización, es decir, el estado de unión en gozo con el absoluto.

Actualmente, hay decenas de estilos de yoga, sin contar los que se estén inventando en este momento. A continuación revisaremos dos de las escuelas modernas más influyentes y concurridas del momento, que además son grandes y productivas empresas que forman a decenas de nuevos maestros cada año.

BIKRAM YOGA

“¿Quieres sufrir 90 años o 90 minutos?”, esa es la pregunta que Bikram le hace a los principiantes que se acercan a sus clases. El Bikram es una variedad

de yoga creada en los años 70 por Bikram Choudhury, que se practica en sesiones de 90 minutos en una sala a 42 grados centígrados y 40 por ciento de humedad. Es uno de los estilos de yoga físicamente más demandantes.

Bikram Choudhury empezó a practicar Yoga con tan solo tres años y a los 13 ganó el campeonato nacional de esta disciplina en su natal India. Según cuenta su biografía, a los 20 años se lesionó seriamente durante un campeonato de levantamiento de pesas, los médicos le dijeron que no solo no podría volver a hacer ejercicio, sino que existía el riesgo de que no pudiera volver a caminar.

Fue entonces que armó la serie de 26 posturas y dos ejercicios de respiración que componen el Bikram Yoga y que, según él mismo dice, le ayudaron a rehabilitarse por completo en un periodo de seis meses.

Los 42 grados ayudan a que los músculos entren rápidamente en calor y no se lesionen; permiten la eliminación de toxinas a través de la piel y ejercitar completamente el sistema cardiovascular.

Lo cierto es que, aunque el propio Bikram asegura que enseña el camino de la “autorrealización”, este gurú ha intentado patentar posturas de 6 mil años de antigüedad demandando a

quien osa repetir su “secuencia” sin haber comprado antes la franquicia correspondiente.

Más allá de estos detalles mundanos, Bikram no es para cualquier persona, porque siendo una práctica tan demandante hay riesgo de lesiones, de estrés cardiovascular y de deshidratación, por lo que pueden ocurrir golpes de calor o desmayos.

JIVAMUKTI YOGA

La palabra *Jivamukti* es un término sánscrito que significa estado de liberado o iluminación. *Jivan* significa un ser individual y *Mukti* significa liberación. *Jivamukta* entonces se refiere a un ser liberado en vida.

Como un camino hacia la iluminación a través de la compasión por todos los seres, *Jivamukti* Yoga –creado en 1984– se basa en el significado original de la palabra “asana” como “asiento o conexión” en relación con la Tierra. Tierra implica toda la vida para esta escuela de yoga, una de las más completas de la gran oferta reciente de esta práctica.

El método de Yoga *Jivamukti* enfatiza el *vinyasa* (la sincronización entre respiración y movimiento) -por lo que igual que Bikram requiere de una condición física fuerte para practicarlo-, el estudio de las escrituras, la devoción, la oración, la música, el canto y la meditación, así como los derechos de los animales, el veganismo, el ambientalismo y el activismo político.

La pareja integrada por Sharon Gannon y David Life son los fundadores de este método de Yoga integral. Ellos (él diseñador, poeta y artista; ella escritora, bailarina y pintora) han sido activistas espirituales por más de 25 años, y han sido reconocidos como verdaderos “innovadores” del yoga al enseñar métodos antiguos de esta práctica en un contexto moderno.

Jivamukti revaloriza la práctica de Hatha Yoga como un medio para lograr la iluminación –devolviéndole su intensidad y vigor– y enfatiza la necesidad de disolver el concepto del “otro” a través de la no violencia, la bondad y la compasión; de esta manera es posible reconocer que todo el mundo y todo lo que uno ve “por ahí” de hecho, viene de dentro de nosotros mismos. **LA**

Actualidad

Somos los que pensamos. Investigadores del departamento de fisiología de la Universidad de Columbia, usando isótopos radioactivos como marcadores biológicos en las inmunoglobulinas humanas (proteínas y elementos de las defensas biológicas del organismo) demostraron que basta un minuto de pensamientos negativos y autodestructivos, para que se altere por seis horas la capacidad inmunológica del ser humano. El tema es que la mayoría de las personas, especialmente en las caóticas grandes ciudades, viven en un estado permanente de negatividad. Así que buscar actividades que fomenten en nosotros una mente positiva como la meditación, o la práctica de algún deporte o actividad que integre tanto al cuerpo como a la mente, adquiere una relevancia colosal.



Health tech

Los cinturones de Yoga, otro de los *props* creados por BKS Iyengar para posibilitar la correcta alineación de las asanas, son utilizados para proporcionar la tensión necesaria, realizar estiramientos profundos o mantener una postura sin esfuerzo. Para los principiantes que tienen una flexibilidad limitada, facilitan la creación y el mantenimiento de la postura. Para los practicantes más avanzados, el cinturón sirve para realizar posturas complicadas.

