

# MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:  
*Marién Estrada*

E-mail: [marien@caminoamarillo.net](mailto:marien@caminoamarillo.net)  
Twitter: @caminoamarillo7



**A** veces podemos pensar que los practicantes de disciplinas como el yoga viven en un mundo elitista y etéreo separado de la realidad y en algunos casos sucede; pero no en el caso de Parinaama Yoga o el Yoga de la Libertad.

Con bases de Hatha Yoga estilo Anusara —una escuela de naturaleza tántrica—, *parinaama* significa transformación. *Pari* en sánscrito quiere decir abrazo y *nama*, ofrenda. El espíritu del Tantra, más que en negar, suprimir o renunciar, reside precisamente en transformar los elementos de la existencia en su potencial iluminado en una constante aceptación de todos los fenómenos como proceso natural del flujo energético.

Así, el deseo y la ira se transforman en compasión, las fuerzas destructivas en positivas y los venenos espirituales en sabidurías iluminadas. Psicológicamente hablando, el Tantra transforma nuestros temores y limitaciones, creando una autoestima más sana.

Creada en 2003 por la ex periodista Ann Moxey, corresponsal de guerra durante 25 años, instructora en Anusara Yoga y psicoterapeuta espe-

cialista en adicciones y tanatología, Parinaama Yoga y la fundación del mismo nombre tienen como premisa “volver a la libertad” a través de la rehabilitación, la prevención y el manejo del estrés. Es por eso que se ha aplicado en penales como el de Atlacholoaya, Morelos, con resultados sorprendentes, pero presos no solo hay en las cárceles.

“Nuestro proyecto no es un simple llevar clases de yoga al penal, sino que lo que estamos proponiendo es un cambio de paradigma en la forma en que la sociedad lidia con sus partes oscuras. Separar solo hace peor las cosas. Lo que proponemos es el yoga, el verdadero contacto, con estas partes “no tan queridas” de la sociedad, y de nosotros mismos.

“En ese fluir o marea de cada respiración, pero que en realidad es la vida en general, estamos todos, a veces hay *tsunamis* y a veces está bien calmado el mar... El chiste es poderlo hacer con gracia y no caer nos de la tabla, y si nos caemos, sabernos levantar... Todos somos adictos, al trabajo, al azúcar ahora, a los *gadgets*, a las relaciones, realmente hay una dependencia tremenda y el yoga te ofrece la posibilidad de regresar a tu

libertad y de recordar quién eres”.

Moxey explica cómo todavía hay mucha ignorancia en la gente que considera al yoga algo así como una secta cuando en realidad es una “terapia neuropsicoendocrínica”:

“Trabaja a un nivel muy profundo sobre el sistema nervioso central, el sistema endocrínico, las principales glándulas del cerebro son súper afectadas y reciben una increíble circulación. Se oxigena de una manera muy especial el cuerpo por las respiraciones yóguicas. Esos cambios permiten tomar las riendas de tu vida otra vez, tomando las riendas de tu propia respiración, sabiéndola tranquilizar al bajarla al abdomen y no estar todo el tiempo en la cabeza en el sofoco total. Entrar a ese lugar de conexión contigo mismo te da la posibilidad de tomar las riendas sobre tu vida”.

“Todo y todos estamos interconectados y todas las enfermedades son sicosomáticas. Lo que pensamos afecta el nivel físico, andamos con *stress* y preocupaciones, por eso es tan importante saber entrar a ese lugar de relajación y poderlo sostener en medio de la debacle, cuando sí llegan los *tsunamis*”. **LA**

## DÓNDE PRACTICARLO

### Fundación Parinaama

Clase gratuita en Parque Acapatzingo de Cuernavaca. Segundo domingo de cada mes. 9 a 11 hrs.

**Talleres y entrenamiento de maestros:**



**Página y correo electrónico:**



<http://annmoxey.blogs.com/yoga/parinaama-yoga>  
[annanda@gmail.com](mailto:annanda@gmail.com)

### Urban Yoga

Nuevo León no. 250, PB Local C.



**Teléfono:**

6585.6214



**Página de internet:**

<http://www.urbanyoga.mx/>



## Transformación personal y también social

La Fundación Parinaama reúne a un grupo de maestros de yoga y profesionales voluntarios que buscan llevar las herramientas de esta disciplina para el manejo de estrés y prevención de adicciones dentro y fuera de las cárceles, entrenando maestros tanto internos como externos.

De hecho algunos de los internos han hecho del yoga su forma de vida ya en libertad, dando clases en centros comunitarios y Centros de Detención de Adolescentes, que son pagadas por el Gobierno del DF.

Poco a poco se han ido sumando maestros de yoga de diferentes escuelas para apoyar este esfuerzo. En 2007, el proyecto se extendió a los DIF de Morelos. En 2010 se constituyó como AC y llegó a los Centros de Detención de Adolescentes del Distrito Federal. A partir de allí, ha servido de inspiración para que entren también al penal maestros de Puebla, Irapuato, Querétaro, San Miguel de Allende, Monterrey, en Uruguay y en Argentina: en Buenos Aires, La Plata y Mar del Plata.

Aunque con muchos obstáculos, como la falta de apoyo económico por parte de los penales, en la actualidad este esfuerzo ha llegado ya a centros de detención como los reclusorios Oriente y Sur en la Ciudad de México.



# Parinaama Yoga

## salir de la celda

Presos no solo hay en la cárcel, y el yoga es una eficaz herramienta que ayuda a liberarnos de las rejas que pueden aprisionarnos, llámense adicciones, apegos o estrés

FOTOS: ESPECIALES

