UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

REPORTAJE: *"EL Hatha Yoga como método alternativo de salud preventiva"*

T E S I S
PARA OBTENER EL GRADO DE LICENCIADA
EN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
P R E S E N T A

ROXANA SALOME GONZÁLEZ LONG

ASESORA: PROFA. JULIA MORENO ÁVILA

Universidad Nacional Autónoma de México
UNAM
Biblioteca Central
Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

CIUDAD UNIVERSITARIA JUNIO, 2005

Agradecimientos

A la memoria de mi madre.

A mis hermanas:

Porque son los mejores padres que Dios pudo darme, espero que sientan este logro como algo compartido, les debo todo lo que soy, por tanto y tan valioso amor les estoy eternamente agradecida.

A mis sobrinos:

Antonio, Gabriela, Gustavo David, Samuel Alejandro y Ángel Gabriel, porque los quiero mucho.

A Juan:

Porque sin saberlo has sido para mí el mejor papá, Dios no te dio hijas pero te quiero y admiro como si lo fuera, gracias por tu apoyo, pero sobre todo por tu compañía.

A mis amores:

Porque aun y cuando nadie lo entienda, son mis pequeños ángeles que me acompañan y llevo el brillo de sus ojos en mi alma (Kurt, Yamina, Dalí y Carlitos)

A Julia:

Porque te has convertido en mi amiga, por tu confianza y sobre todo por tu paciencia, por ayudarme a concretar este sueño, por acompañarme hasta el final, porque se hiciste una excepción y te lo agradezco infinitamente.

A Carlos:

Por abrirme las puertas al conocimiento de esta filosofía, las puertas de tu biblioteca, por tu confianza, cariño y dedicación durante las horas que recorrimos en este camino, por transmitir esa paz en cada una de tus clases, por tu imisión cumplida!

A la memoria de Julio del Río:

Por tus enseñanzas.

A Miriam:

Porque me has demostrado que la solidaridad de la verdadera amistad no solo existe, sino que se demuestra día con día. Gracias por tu invaluable apoyo, además de recordarme que nada es para siempre.

A Luis:

Porque me has impulsado a superarme y descubrirme, en ocasiones a pesar de mí, Gracias.

A Héctor:

Por ser esa fuerza que me motiva a crecer en todos los sentidos, por contagiarme tu gusto por la lectura y por todo lo compartido siempre.

A Raquel:

Por la admiración que me inspira y por la comprensión otorgada en todo momento. Gracias

Andrea:

Por tener la capacidad de dar: tu tiempo, tu apoyo, tu cariño, tu alegría de vivir que se contagia, espero seguir compartiendo contigo mis logros y los tuyos.

A todos los que participaron durante la investigación:

Julia, Carlos Margain, Miriam, Yolanda, Alicia Sofía, Carlos, Alberto, José Antonio, Rosa Elena, Andrea y Guadalupe.

Bendita Vida! te amo.
Bendito Dios porque existes en mi interior, ¡lo se!
Roxana

A ti cuyo nombre nunca supe, pero adivinaste en mí la posibilidad y el eco de tus palabras me dio seguridad para realizar esta meta.

Luís Manuel:

Por el placer de conocerte en este momento de mi vida.

Índice

Introducción……. 1

Generalidades del Reportaje…… 8

Capítulo I El Yoga…….. 16

1.1 Sus precursores……... 19
1.2 Significado del Yoga…… 22
1.3 Tipos de Yoga…….. 24
1.4 Los grados o fases del Yoga…… 27
1.5 ¿Qué es el *Hatha Yoga*?..... 32
1.6 El *Hatha Yoga* Occidente……... 35

Capítulo II El *Hatha Yoga* en la práctica

2.1 ¿Qué es la relajación?...…… 39
2.2 La respiración……... 40
2.3 Sugerencias para la práctica…… 42
2.4 Una clase de Yoga…….. 45

Capítulo III ¿Por qué *Hatha Yoga* para el estrés?

3.1 ¿Qué es el estrés?..... 62
3.2 Causas del estrés…… 71
3.3 Anatomía y síntomas del estrés…… 74
3.4 Los síntomas del estrés…….. 76
3.5 *Hatha Yoga* como solución al estrés…… 78

Capitulo IV El *Hatha Yoga*: un tratamiento interal

4.1 El proceso de salud-enfermedad……. 85
4.2 Aspecto filosófico……. 86
4.3 Aspecto espiritual…… 95
4.4 Aspecto espiritual…… 99
4.5 Aspecto físico……... 102

A manera de reflexión…… 107

Apéndice…….. 114

Bibliografía…….. 115

Introducción

En una sociedad con dinámicas tan variables e intereses, en su mayoría, materialistas existe un vacío en cuanto a la filosofía de la vida. Vivimos inmersos en un tren que viaja a mil por hora sin darnos cuenta del entorno, en esta carrera se pierde el sentido, el disfrute y la felicidad produciendo neurosis, depresión y una nube de soledad.

Al hablar del narcisismo que invade a las sociedades actuales, Lipovetsky nos menciona ese vacío cuando refiere que posterior a la agitación política de los años 60, donde las masas se movían por un interés común, es cuando sobreviene, de forma paradójica, un desinterés por las causas sociales pues se ven muy lejos de ser resueltas.

“La despolitización y la desindicalización adquieren proporciones jamás alcanzadas, la esperanza revolucionaria y la protesta estudiantil han desaparecido, se agota la contracultura...” (Gilles Lipovetsky,1986, pág. 50)

En nuestra sociedad, es a finales de los 60 y principio de los 70, después de las grandes luchas sociales y cambios ideológicos, cuando se transforma esa idea de bienestar social a bienestar individual, es decir, el individuo se preocupa por el Yo. Nace entonces el encanto de lo individual y todo lo que satisface placenteramente, acompañado de las comodidades y la lógica del menor esfuerzo.

Estas son algunas de las características que definen a la sociedad actual, aunque existe la contraparte en el pensamiento occidental, donde el sujeto rechaza todo aquello que lo lleve a degenerarse y vive preocupado por su salud, quizá por un sentido de supervivencia ante las crisis de todo tipo y los desastres naturales provocados en general por la degradación del planeta.

Las circunstancias que vivimos son consecuencia de un sistema económico de consumismo, donde el individuo únicamente piensa en el deseo de obtener una casa, un automóvil, dejando a un lado el desarrollo integral del ser, la creatividad, lo artístico, la imaginación y la fe.

Esta situación ha hecho crisis ya en muchos sitios, quizá esto ha generado una búsqueda de nuevas creencias y esta búsqueda se dirige hacia algo reconfortante, pareciera que le damos vuelta a un ciclo para regresar al antiguo Oriente, abriendo paso a otras religiones y disciplinas de entrenamiento mente-cuerpo.

Además de hacer un retrato crítico del narcisismo, Lipovetski define aspectos en los cuales podrían basarse varias posibles tesis sobre el boom de nuevas corrientes influyentes en los individuos de muy distintas formas y grados. Hay desde la postura radical de olvidarse del mundo material y dedicarse a lo espiritual, hasta quienes únicamente buscan un lugar de esparcimiento o alguna actividad recreativa que rompa con la absorbente rutina.

"Simultáneamente a la "revolución informática", las sociedades posmodernas conocen una "revolución interior", un inmenso movimiento de conciencia, un entusiasmo sin precedentes por el conocimiento y la realización personal, como lo atestigua la proliferación de los organismos sobre *psi*, técnicas de expresión y de comunicación, meditaciones y gimnasias orientales..." (Gilles Lipovetsky, 1986, pág. 53)

"En el momento en el que el crecimiento económico se ahoga, el desarrollo psíquico toma el relevo, en el momento en que la información substituye la producción, el consumo de conciencia se convierte en una nueva bulimia: yoga, psicoanálisis, expresión corporal, zen, terapia primal, dinámica de grupo, meditación trascendental; a la inflación económica responde la inflación del *psi* y el formidable empuje narcisista que engendra..." (Gilles Lipovetsky, 1986, pág. 54)

El Yoga, una de estas corrientes, tuvo sus orígenes en la antigua India e inicialmente estuvo ligado aspectos filosófico-religiosos, enfocado a la autorrealización del individuo, mediante la técnica de la introspección coloca al hombre cara a cara con su yo interno. Su idea fundamental es la consecución del *Samadhi* que se considera como un destello de luz en la oscuridad y es la manifestación de la totalidad en uno mismo.

Esta disciplina ha sido criticada por algunas sectas y grupos del mundo occidental porque choca con las ideas de nacionalidad y de pertenencia a un sistema socioeconómico y cultural; el Yoga clásico propone al individuo un distanciamiento con el mundo material para llevarlo a un estado de constante reflexión y meditación con técnicas de realización. Por tal motivo, para que en Occidente tuviera cabida se transformó, dejó de ser una doctrina basada en lo metafísico e intangible para dar paso a un conjunto de técnicas que han demostrado, bajo un rigor científico, sus resultados.

El *Hatha Yoga* es la rama del Yoga con mayor aceptación en el mundo occidental, quizá por las características de nuestras sociedades que siempre desean conocer la razón. En las clases de *Hatha Yoga,* mientras se realizan las posturas, los instructores explican la parte del cuerpo que se estimula y precisamente como estamos condicionados a la realidad que nos plasman nuestros sentidos, aquí hay algo material y tangible con lo que se trabaja: nuestro cuerpo.

A través de la práctica de este tipo de Yoga también se logra el desarrollo mental y emocional. El desarrollo del *Hatha Yoga,* además de cumplir con la finalidad del Yoga (de unir la materia con el espíritu), proporciona a quienes lo practican un mejor estado de salud, ya que mediante sus técnicas de posturas o *asanas* combinadas con ejercicios de respiración conducen al ejecutante a un estado de relajación necesario para contrarrestar el ritmo de vida que llevamos.

“El *Hatha Yoga* propone técnicas suaves basadas en una toma de conciencia del cuerpo y una percepción interna de sus necesidades, apunta a una salud radiante. El *Hatha Yoga* estira la musculatura y proporciona un cuerpo armonioso...” (Michel Leroy, 1995, pág. 42)

El estrés es uno de los males que más nos aquejan en la actualidad provocado por una cotidianeidad acelerada, las prisas, las jornadas de trabajo y demás presiones a las cuales estamos sometidos. El *Hatha Yoga* pareciera ser una actividad que nos permitiría controlar y quizá disminuir el estrés con sus posibles consecuencias, entre las cuales podemos observar un envejecimiento prematuro, caída del cabello, dolores de espalda y cabeza, mal humor, depresión, problemas gastrointestinales.

Por lo antes señalado, la hipótesis del presente reportaje es revelar si en realidad esta práctica puede significar una alternativa de salud preventiva, en especial para los síntomas y enfermedades causadas por el estrés. Elegí el género interpretativo (reportaje) porque es la herramienta que permite exponer la complejidad de cualquier tema.

Julio del Río en su libro *Periodismo interpretativo* nos dice que es el género más completo, por sus métodos y técnicas (que incluyen la nota informativa, la entrevista y la crónica), además satisface al lector contemporáneo, ya que responde a las preguntas *por qué y para qué* permitiendo llegar así a la esencia misma de los hechos, presentando una realidad basada en éstos mismos nos permite conocer el pasado, comprender el presente y pronosticar el futuro.

En la elección del tema consideré que una de las finalidades o características del reportaje es aportar posibles soluciones a los problemas sociales y las enfermedades producidas por el estrés son uno de los grandes conflictos actuales, por su alto costo económico y emocional.

Mi planteamiento es dar a conocer el *Hatha Yoga* como una alternativa más para mejorar la salud, pues como se revela durante la investigación puede considerarse una terapia, una actividad de autocuidado, contextualizada en un estilo de vida saludable.

Por mi experiencia laboral en Centros de Integración Juvenil, A.C., donde se llevan a cabo investigaciones sobre métodos de prevención y tratamiento de las adicciones, conozco la importancia que tiene realizar una actividad recreativa o terapéutica como apoyo en el proceso de rehabilitación. Existen muchas terapias alternativas, aunque ninguna puede considerarse una panacea, para saber y decidir cuál llevar a cabo no hay nadie más experto que el propio cuerpo.

El eje central de este reportaje es mostrar la relajación que se obtiene con la práctica del *Hatha Yoga* y cómo logra mejorar el funcionamiento del organismo, aumentando la calidad de vida; presentar las cualidades que le han permitido penetrar en Occidente desde hace tres décadas con tanto auge sin variar su esencia, sólo adecuándose a las circunstancias y reflexionar sobre lo que sucede en la sociedad actual para que adopte esta disciplina venida de tierras tan lejanas, la cual no nació para combatir el estrés, pues hace miles de años en el Oriente era impensable.

La permanencia de esta disciplina se debe a sus cualidades, su esencia, que a pesar de ciertas adecuaciones para trabajarse en Occidente no ha variado, y a los beneficios que logra el practicante en todos los aspectos. La conjunción de ejercicio suave, práctica respiratoria y una especial atención en la relajación logran quebrar estados de ansiedad y nerviosismo.

Con los elementos que obtuve durante la investigación y con el fin de hacer más sencillo el acercamiento al *Hatha Yoga* redacté el reportaje en cuatro capítulos.

El trabajo inicia con un apartado que esboza a grandes rasgos el género periodístico del reportaje, de acuerdo con los teóricos Federico Campbell, Vicente Leñero, Carlos Marín, Martín Vivaldi y Julio del Río, quien fue mi maestro e inspiración para utilizar este género en mi tesis, de él aprendí la importancia de llegar al fondo de cualquier información recibida y también el gusto de recuperar los testimonios de quienes son los actores de la historia cotidiana.

El Capítulo I es la introducción al tema del Yoga, desde los orígenes de esta antigua filosofía oriental, concretamente en la India, lugar místico y espiritual en donde nació y proliferó esta disciplina, llevando a cabo una evolución a través del tiempo y cuyo significado es unir, entrelazar, refiriéndose a la búsqueda inherente al hombre, de saber cuál es su origen y hacia dónde va. Asimismo se explica ampliamente la rama del Yoga que ha tenido mayor penetración en Occidente: el *Hatha Yoga*. Presento el significado y los aportes que brinda a quienes lo practican, cómo funciona en el organismo y cuál es el motivo de entrada de este método alternativo de salud en nuestra cultura. Para ello se consultaron especialistas en el tema, profesores y miembros de la Gran Fraternidad Universal.

El Capítulo II narra la práctica directa de las posturas, describe las técnicas de respiración y el profesor Carlos Margain explica detalladamente cómo se realiza cada *asana*, qué parte del cuerpo se trabaja con ella y cómo se beneficia, además sus practicantes comentan la experiencia de su aplicación.

El Capítulo III reseña qué es el estrés, qué lo ocasiona y cómo afecta a las personas. Presenta al *Hatha Yoga* como alternativa para prevenir enfermedades provocadas por el estrés. La calidad de vida, cuando se está inmerso en una rutina no es buena, el organismo se va fatigando, el sueño no es suficiente para recuperarse y seguir adelante, esto deteriora el sistema inmunológico, se presentan enfermedades; de acuerdo a la hipótesis de este reportaje, el *Hatha*

Yoga permitirá al practicante lograr un descanso reparador, fortalecer su sistema inmunológico y deshacerse de la tensión.

El Capítulo IV muestra la respuesta al problema planteado al principio de la investigación, pues presenta los aspectos que engloba esta práctica, describe como el *Hatha Yoga* beneficia de manera integral a los practicantes, quienes manifiestan cómo se ha transformado su vida y en especial su salud.

En el apartado final se incluyen a manera de reflexión algunas consideraciones respecto al género periodístico del reportaje, donde me permito comentar la metodología, las bondades de haberlo utilizado en la elaboración de este trabajo y mi experiencia personal en el proceso de elaboración.

El Reportaje y sus Generalidades

Definición.

En sentido etimológico proviene de la lengua francesa *reportage,* conjugación del verbo reportar, que significa llevar o trasladar una noticia, informar al lector de los hechos. Es el género periodístico por antonomasia más completo, pues en él se conjugan diversos géneros; incluye la nota informativa, la cual brinda el aspecto noticioso; la crónica, al relatar los hechos tal como sucedieron; la entrevista como herramienta de investigación y valiosa aportación de los personajes centrales de la historia cotidiana, quienes vieron o vivieron los acontecimientos; dibuja a los personajes de tal manera, que el lector puede descubrir su aspecto, conducta, sensibilidad y en ciertas ocasiones, hasta su silueta o sus gestos.

El periodista Federico Campbell afirma: “el reportaje es una indagación: una investigación sustentada en datos provenientes de la realidad. (Campbell, Federico. 1994, pág. 54)

Es importante señalar que el reportaje es un género completo porque no solamente responde a las preguntas básicas de la información: ¿qué?, ¿quién?, ¿cómo?, ¿cuándo?, ¿dónde? y ¿por qué?, sino además, por sus características, llega a la esencia de los hechos al profundizar en la realidad de los acontecimientos para responder ¿por qué? y ¿para qué?

Al respecto Vicente Leñero escribió: “El reportaje profundiza en la causa de los hechos, explica los pormenores, analiza caracteres, reproduce ambientes sin distorsionar la información; ésta se presenta en forma amena, atractiva, de

manera que capte la atención del público". (Leñero, Vicente y Marín, Carlos. 1986, pág. 185)

Objetivo

La mayoría de los autores coinciden en que el principal objetivo a cumplir con el reportaje es dar posibles soluciones a problemas sociales, pues brinda un panorama general, un cúmulo de antecedentes completos así como el alcance de los hechos que originaron la noticia, lo que permite realizar un análisis detallado de los factores que influyen para pronosticar cuál será el destino de la noticia.

Al respecto, es importante considerar que, como cita Hohenberg: "No se debe confundir la interpretación del reportajista con la opinión de una editorial. En el reportaje no se impone una opinión, simplemente se presentan todas las caras y es el lector quien con los datos e información aportados emite sus propias conclusiones".

Tipos de Reportaje

Existen diversos tipos de reportaje de acuerdo con su objetivo, procedimiento y características, la clasificación de Vicente Leñero es la siguiente:

a) Reportaje demostrativo: prueba una tesis, investiga un suceso, explica un problema. Tiene semejanzas con el artículo, el ensayo, la noticia.

b) Reportaje descriptivo: retrata situaciones, personajes, lugares o cosas. Suele tener semejanzas con la entrevista de semblanza, la estampa o el ensayo literario.

c) Reportaje narrativo: relata un suceso; hace la historia de un acontecimiento. Tiene semejanza con la crónica, el ensayo histórico, el cuento y la novela corta.

d) Reportaje instructivo: divulga un conocimiento científico o técnico; ayuda a los lectores a resolver problemas cotidianos, tiene semejanza con el ensayo técnico o con el estudio pedagógico.

e) Reportaje de entretenimiento: sirve principalmente para hacer pasar un rato divertido al lector, para entretenerlo. Tiene semejanza con la novela corta y con el cuento.

Características

El reportaje es informativo. La base principal del periodismo es informar, dar a conocer un suceso o situación en el momento adecuado es importante, pues en el acontecer diario el tiempo es siempre de vital importancia, también es preciso que sea interesante, se centre en algún problema de nuestro entorno y aparente ser un problema permanente, no una situación momentánea, pues en esto radica la diferencia entre el reportaje y la nota informativa.

El reportaje es narrativo. La estructura básica de redacción es la narración, similar en ocasiones a la novela, con la importante diferencia de no contener ficción entre sus líneas, claro ejemplo es el conocido reportaje de Truman Capote *A sangre fría*. En esta ausencia de ficción, aún es muy válido utilizar, incluso, recursos literarios de apoyo para retratar con palabras lo que para algunos son vivencias. Al respecto Fernando Benítez decía que el reportaje es literatura bajo presión. La narración y la descripción son el punto de unión con la crónica.

El reportaje es una investigación social. En general, sus temas están íntimamente ligados con el hombre, a los habitantes de una comunidad apartada, de un barrio en la gran ciudad, de la zona fronteriza, a ricos, a pobres; en fin, del hombre en cualquier geografía o situación socio-cultural, allí donde ocurra una situación de interés colectivo puede desarrollarse un reportaje.
En ocasiones los reportajistas van a lugares recónditos como la selva, los barrios bajos o el lugar donde ocurre una catástrofe, sitios donde corren riesgo, pero su compromiso y pasión por informar hacen que acudan, sin dudar, al lugar mismo donde se genera la noticia.

Los reportajes tienen como temática los fenómenos de la vida y las relaciones sociales, el reportero se convierte en un observador que utiliza todos los instrumentos posibles como libros, documentos, videos y entrevistas para llevar a cabo un estudio, un análisis pormenorizado de las circunstancias para presentar el hecho desde sus causas hasta sus efectos y en determinados casos tal vez hasta sus posibles soluciones.

El reportajista, por las necesidades de su investigación, se convierte por momentos en sociólogo, antropólogo o psicólogo al estudiar la conducta individual, la estructura familiar o el comportamiento social a fin de tener elementos para dar una interpretación verídica de su problemática, pues está consciente de que con la divulgación contribuye o entorpece su posible solución.

El reportaje es objetivo. Aun cuando la información nace de la observación y en la descripción lleva adjetivos debe evitar cambiar o deformar la realidad. A pesar de ello, es relativo hablar de objetividad y de una posición totalmente neutra, porque el reportero cuando va adentrándose en el tema toma partido en algunas ocasiones. Únicamente con un buen manejo de instrumentos de investigación como las encuestas, los muestreos y las entrevistas es posible alcanzar un mayor nivel de objetividad.

Para lograr la objetividad es conveniente alejarse del objeto de estudio, para observarlo e investigarlo desde otra perspectiva, mantener los sentimientos controlados y tratar en todo momento de no involucrar la opinión personal. Sin embargo, lograrlo es difícil, por esta razón el reportero siempre debe mantenerse en una posición de observador y considerar la objetividad como un propósito permanente a alcanzar.

El reportaje contribuye al mejoramiento social. Debido a que la temática es siempre en torno a los acontecimientos cotidianos íntimamente ligados al hombre, cuando divulga un problema, el reportero puede contribuir al mejoramiento social al despertar el interés de participar en sus posibles soluciones, o al demandar de las autoridades atención a las necesidades de las comunidades por medio de la crítica.

Es bien conocido que muchos problemas de las comunidades han encontrado solución debido a que se dieron a conocer a través de un reportaje difundido en los medios de comunicación. Un ejemplo de los más famosos en la televisión es el programa de Jorge Garralda *A quién corresponda,* en el cual se muestran problemas cotidianos y cómo la asociación civil fundada por él, las autoridades y la misma sociedad apoya a los ciudadanos para resolver su problemática.

Muchos problemas no los investigan en primera instancia los sociólogos, politólogos o antropólogos, sino el reportajista, después ya es retomado y detallado por estos especialistas. En otras ocasiones sucede lo contrario, de un problema expuesto primero por un politólogo o economista el reportajista desarrolla su reportaje.

Cuando un problema se difunde por algún reportaje se genera una presión hacia las autoridades correspondientes o responsables directos, para que ofrezcan una

solución o cuando menos una explicación. Con esto se confirma que los periodistas poseen una serie de herramientas en la formación de conciencia de la sociedad civil.

Sin embargo, no siempre los reportajes son positivos, en ocasiones se encuentran, como en cualquier profesión, reportajistas con falta de ética para mantener objetividad y veracidad, se dejan llevar por una apreciación superficial u obtienen datos de fuentes poco confiables y los colocan en el cuerpo del reportaje sin corroborarlos.

El Gran Reportaje

Es Martín Vivaldi quien acuña este nombre para el reportaje interpretativo o profundo. Define que el gran reportaje está ligado al reportero que lo elabora, quien debe estar fiel a la realidad, a reflejar "no sólo la apariencia externa de los acontecimientos, sino su más íntima esencia y sustancia". (Martín Vivaldi, 1993, pág. 89-90)

"El gran reportaje debe ser revelador y revela quien descubre, quien transforma la imagen borrosa de los hechos en imagen clara, nítida y fácilmente comprensible". (Martín Vivaldi, 1993, pág. 108)

La profundidad en el periodismo se comprende como tocar fondo en un acontecimiento, consiste en hacer visible todo aquello que el lector no imagina. Según la corriente moderna del periodismo, profundizar es dar antecedentes, humanizar, interpretar y orientar. "Profundizar en la causa de los hechos, explicar los pormenores, analizar caracteres, reproducir ambientes, sin distorsionar la información". (Federico Campbell, 1994, pág. 55)

El reportaje profundo es esencial, analítico-interpretativo. Analiza el hecho cuando lo descompone en varias partes para conocer cada una de ellas y es posible aplicar un método inductivo que va de lo particular a lo general.
El gran reportaje brinda todo un contexto de donde se desarrollan los acontecimientos, todo lo que sucede es efecto, desentrañar la causa es su función.

Importancia

El reportaje ha cobrado importancia en las últimas décadas y es el género que tiene mayor futuro porque llega al fondo de la noticia, no compite por la información con los medios audiovisuales que informan de inmediato, porque éstos no llegan a la profundidad de los hechos. No hay comparación entre la información recibida de un medio audiovisual y la que ofrece un reportaje escrito elaborado con el rigor de una investigación.

La televisión, el radio, la internet y el acceso a todos los lugares del mundo por medio de los satélites generan hoy en día tal cantidad de información que el ser humano sería incapaz de procesar, pues está expuesto a una gran lluvia de noticias, paradójicamente nos encontramos más desinformados porque, en la mayoría de los casos, únicamente nos enteramos de lo que sucedió sin adentrarnos en las causas y consecuencias o, entre tanta información de distintos temas, no es posible seleccionar adecuadamente y nos conformamos con las noticias más importantes.

Aunado a lo anterior, hay que reconocer la manipulación que hacen los medios de información de acuerdo a los intereses de unos cuantos y al clima político que impere en ese momento. Por tal motivo, como reporteros debemos preocuparnos por llevar a cabo una investigación seria y ofrecer un panorama claro y objetivo de

los diferentes acontecimientos de nuestra época con datos oficiales que sean testigo objetivo.

Técnicas

Según Gonzalo Martín Vivaldi las técnicas del gran reportaje exigen lo siguiente:

1. Clara visión de los hechos (observación).
2. Análisis de los mismos (reflexión).
3. Mentalidad científica (objetividad).
4. Exposición detallada (presentación).

Estas técnicas no son un manual de reglas inflexibles, pero sí valiosos elementos de un procedimiento lógico y ordenado. Para realizar este procedimiento es necesario tener la mayor cantidad de información posible, para que al redactar, exista un fluir continuo de información que acerque al lector al objeto o hecho investigado, también es importante para facilitar la redacción final del reportaje, elaborar un esbozo general a manera de guión, con la finalidad de que durante la elaboración sirva de guía y evitar en lo posible errores de repetición.

El reportaje es un valioso medio de información y da realización al reportajista, Vivaldi nos dice al respecto que nuestro relato debe ser como una imperiosa necesidad espiritual, "el reportaje no puede ser obra fantástica aunque pueda serlo imaginativa; imaginar es ver más allá de la mera apariencia". (Martín Vivaldi, 1993, pág. 108)

Capítulo I

El Yoga

Yoga representa el conocimiento profundo de nuestra naturaleza y ayuda a descubrir, conocer y utilizar la fuerza potencial del ser humano.
"El Yoga dice: La moderación debe ser observada en todos los aspectos de la vida.
Yogananda

"Para la mayoría de la gente era muy difícil creer que cada movimiento me implicara dolor, pues normalmente a los "veintitantos, no se piensa en "achaques. Sin embargo, para mí, hasta el baño matutino dejó de ser un placer y se convirtió en un mal rato, agacharme para recoger objetos del piso o levantar cualquier cosa de más de 3 kilos era arriesgarme a una larga incapacidad por lumbalgia. La lumbalgia crónica, mi padecimiento, es como un carcelero que te controla a través del dolor, empobrece tu calidad de vida al privarte de bailar, usar tacón, caminar, subir al transporte público, etcétera y gradualmente te impide disfrutar hasta que te aísla.

"¿Cómo llegué a ese estado? No sufrí ningún accidente. Obtener una lumbalgia es más sencillo de lo que puede pensarse. En México es un padecimiento común en un amplio grupo de mujeres y cada día más hombres. En mi caso, una deficiente alimentación, la falta de ejercicio, el estrés y una postura incorrecta fueron suficientes y la mayoría de las personas tiene estos hábitos.

"El primer dolor en la espalda fue sorpresivo e intenso, pensé que sería algo pasajero y sin consecuencias pero se fue agravando hasta que un día me dejó incapacitada por 3 meses. Al principio tuve que estar acostada todo el tiempo, y cuando pude incorporarme no podía hacer las cosas más sencillas como ponerme

los calcetines y amarrarme las agujetas, fue un tiempo difícil. Ese tiempo sin poder hacer gran cosa me llevó a leer sobre temas relacionados con la salud, reflexioné y acepté que era mi responsabilidad mantener mi salud. Si quería recuperarme tendría que cambiar mis hábitos alimenticios, mantener una buena postura, hacer ejercicio y vivir más relajada, pero ¿cómo lograr eso? Decidí empezar por hacer ejercicio.

"Al término de la incapacidad y con nuevos bríos, me inscribí a las clases de aeróbicos, pero me lastimé de nuevo y además me dolieron los tobillos y las rodillas y opté por dejarlo. Fue justamente el día que fui al gimnasio para darme de baja, cuando descubrí por accidente el *Hatha Yoga*.

"Al dirigirme a la salida vi, en el mismo salón donde tomaba la clase de aeróbicos, un grupo de personas vestidas de blanco, pero el ambiente era totalmente distinto, muy suavemente se escuchaba una música mística, adornada con sonidos de la naturaleza y un delicado aroma a incienso perfumaba el ambiente; de inmediato me sentí atraída por esa atmósfera mágica.

"Los participantes hacían movimientos lentos, aparentemente sencillos, mientras los observaba pensé: "Eso si podría hacerlo". Yo no sabía que era Yoga, pero si que me gustaría intentarlo por su suavidad", señaló Rosa Elena Hernández reportera del periódico *La Jornada,* quien practica *Hatha Yoga* desde hace dos años en la Gran Fraternidad Universal. Terminada su sesión del día Rosa Elena aceptó gustosa a compartir su experiencia en esta entrevista y para finalizar agregó:

"De hecho el Yoga, como otras disciplinas, ha echado abajo la creencia de que el ejercicio debe ser pesado y doloroso para que valga la pena, no se trata de fuerza ni de resistencia, sino de movimiento, armonía y elasticidad. Los deportes y los ejercicios intensos tonifican los músculos externos; el Yoga, en cambio, actúa en

el ser integral: en la mente que es la llave maestra, en los órganos internos que regulan la salud, en los músculos que nos permiten realizar las actividades e incluso estimula, tonifica y mejora la apariencia de la piel. De allí el enorme auge que ha tenido".

Ahora en cualquier parque u otro sitio tranquilo, de países tan disímiles como China y Colombia, Brasil y la India, se puede ver gente ejecutando Yoga, pero precisar el origen de tan antigua filosofía es difícil, porque data de épocas muy remotas. Algunos autores especialistas en esta materia mencionan que se tiene conocimiento de que el Yoga surgió desde hace 5 mil años en su forma más primaria; pero su origen se pierde en tiempos inmemoriales.

Ramiro Calle, psicoanalista español, maestro e investigador del Yoga, señala que su surgimiento puede colocarse entre el 4000 y 5000 a.C., tomando como base el descubrimiento de cerámicas con representaciones de la divinidad adoptando una *asana* (nombre que se da a las posturas del Yoga), en las excavaciones efectuadas por Sir John Marshall, monje de la época, en Mohenjo-Daro (Colina de los Muertos).[1]

De acuerdo con esos descubrimientos se puede afirmar que la India, fue quien vio nacer el Yoga, tal como lo indica el mismo Calle en su libro *La sabiduría de los grandes Yoguis*: "Lo concreto es que fue en la India donde se ha conservado y perfeccionado por los sabios yoguis a través de los miles de años".[2]

La India siempre se ha distinguido por su elevada mística y una sutil filosofía con numerosas y eficaces técnicas de autorrealización practicadas y perfeccionadas por sus habitantes, por esto, desde tiempos ancestrales, es tierra fructífera para la proliferación de disciplinas tendientes a la elevación espiritual y la búsqueda del bienestar integral. Específicamente el Yoga se constituyó desde hace más de dos milenios como sustrato de toda espiritualidad indú.

Tal vez por su sabiduría, por la antigüedad de su búsqueda espiritual o por el enriquecimiento de su filosofía, la India milenaria es influencia innegable en la filosofía humana actual y ha proporcionado el mayor número de místicos y buscadores de lo suprasensorial como: Buda, Krisna Munti y Gandhi, entre otros más.

1.1 Sus precursores

La riqueza del Yoga se sustenta en conocimientos milenarios que inicialmente se preservaron como herencia por medio de los relatos. Michel Leroy en su libro *El Gran libro de la Yoga* señala: "El Yoga subyace en un sistema ortodoxo que se desarrolló de un modo anárquico; a menudo basado en un conocimiento transmitido de manera oral por quienes eran considerados sabios o videntes (equivalente a los filósofos) y a quienes, por su autoridad, se les consideraba dignos de transmitir en forma verbal el conocimiento"[3].

Las técnicas recibieron su forma definitiva en tiempos védicos, que se extienden desde el origen de la civilización aria de la cuenca del Indo, hasta el siglo VI antes de Jesucristo y ejercieron profunda influencia sobre el budismo. El término veda tiene como raíz la palabra vid que significa conocer. Los Vedas son libros sagrados escritos por revelación divina dictada a los reshis (videntes) y son fuente de las demás escrituras de la India que posteriormente se extendieron por el Tibet, Birmania, China y Japón.

Los Vedas se dividen en cuatro: el *Rig-Veda*, el *Yajur-Veda*, el *Sama-Veda* y el *Atharva-Veda*. Cada uno se subdivide en cuatro partes: los *Mantras-Samhitas*, los *Brahamanas*, los *Aranyakas* y los *Upanishads.*

El *Atharva-Veda* menciona ya un pensamiento fundamental del Yoga por el cuál el aliento de vida *prana* prevalece sobre los demás poderes calificados de divinos que animan el cuerpo humano. Los *Upanishads* (enseñanzas iniciáticas) forman una transición con el pensamiento filosófico y constituyen un signo precursor de los comienzos del Yoga clásico. Los *Mantras-Samhitas*, son poemas que contienen himnos y plegarias identificados con la etapa adolescente del hombre. Los *Brahmanas*, redactados en prosa, indican la forma de utilizar los *mantras* para desarrollar el sentido de lo sagrado y se consideran de provecho para la edad adulta, donde deben asumirse ciertas responsabilidades.

Los *Arankayas* contienen el significado de los rituales y explican la teoría para quienes se preparan, después de haber asumido sus deberes, para renunciar al mundo y seguir estas instrucciones. Los *Upanishads* constituyen la última parte de los *Vedas*, son textos que contienen la esencia, el conocimiento y son adecuados para los hombres que han renunciado al mundo en la última etapa de su vida humana.

El periodo de los poemas épicos abarca desde el siglo VI, donde culmina la etapa vedanta, hasta los comienzos de la era cristiana. Entre las grandes epopeyas, el *Bhagavad-Gita* menciona el Yoga en su forma teísta personificada por el dios Krishna lo que posteriormente se consideraría la rama *Bhakti-Yoga o Yoga devocional.* Este es actualmente uno de los libros más conocidos de la india pues el espíritu, la propia escencia del Yoga, se revela en él. Hace una síntesis de las ramas del Yoga, da indicaciones sobre la práctica, las posturas a adoptar y otras indicaciones a considerar en esta disciplina.

El periodo de los sistemas filosóficos, que va desde el comienzo de la era cristiana hasta el siglo XV, es el periodo donde se especula sobre el origen del hombre y del universo como la filosofía *samkhya* o conocimiento de la energía universal, cuando surge propiamente el Yoga al sistematizarse.

La sistematización del Yoga se debe al gran filósofo Pantanjali, aunque no es posible precisar si la realizó sólo él o también sus seguidores y alumnos actuando bajo su nombre. Tampoco es posible precisar la fecha exacta, dado lo ambiguo de la información existente. Algunos biógrafos la ubican en el siglo II a.C y otros en el siglo II d.C. Lo importante es que en los célebres aforismos (*Yogasutras*) de Pantanjali se encuentra sistematizado coherentemente el Yoga. Los *Yogasutras* conservan la sabiduría del sistema Yoga, exponen los principios, técnicas y finalidad del Yoga.

Para realizar este reportaje entrevisté al profesor Carlos Roberto Margain del Castillo, quien ha dedicado 17 años de su vida a la investigación y práctica del Yoga y es jefe de Capacitación a Recursos Humanos de la compañía Cruz Azul, egresado de la Gran Fraternidad Universal, donde se inició en 1984. En un ambiente de gran confianza, donde percibí su profunda tranquilidad y experimenté su disposición para abrir las puertas de su vida y revelar su conocimiento, pregunté: ¿Quiénes son los precursores más importantes del Yoga? y él opinó :

“En Occidente estamos acostumbrados al individualismo, a que siempre se debe resaltar el nombre del que descubre, el que crea, para favorecer el culto al ego; en el Oriente eso no es importante, se puede decir que lo importante es la disciplina misma y no hay precursores como se conoce en Occidente. Sin embargo, sabemos que Pantanjalí fue quien sistematizó el conocimiento del Yoga escribiéndolo en sus libros del *Yogasutra*, pero no fue con el afán de que se le reconociera como precursor. El Yoga es antiquísimo, se pierde en el tiempo”.

1.2 Significados del Yoga.

La palabra Yoga viene de la raíz sánscrita Yug, cuyo significado es "unir", "juntar",

"enlazar", y representa la unión de la conciencia individual con la conciencia universal, del ser individual con el ser cósmico, del ser humano con Dios[4]. Dentro de este contexto toda forma de espiritualidad se puede considerar una forma de Yoga.

Este conjunto de prácticas y ejercicios, mediante los cuales el espíritu se abstrae del mundo exterior para experimentar la unión mística o la superación de la condición humana y la fusión en el alma universal llamada *Brahma-Brahmanismo,* se considera como el fin último del Yoga y es la aspiración de muchos de sus practicantes.

El practicante de Yoga -a quien se llama yogui-, debe concentrarse y practicar al grado de dominar con su voluntad todo aquello que lo perturbe y le distraiga de su autorrealización, es decir, debe obtener un control absoluto sobre su mente, su cuerpo, sus emociones y sus deseos durante la mayor cantidad de tiempo posible en su vida cotidiana.

El yogui busca unión en muy diversos aspectos: consigo mismo, con sus semejantes, con los elementos de la creación, con la conciencia universal o *brahma* y de su microcosmos con el macrocosmos; tiene como principal objetivo su autorrealización, y ésta sólo se alcanza cuando el individuo se desarrolla en todos los niveles: emocional, mental, físico y espiritual.

La búsqueda de lo absoluto, de lo trascendental, de la realidad es la que ha mantenido el Yoga a lo largo de los siglos. Un hombre se completa mediante esa búsqueda y esa búsqueda es de lo mejor que hay en sí mismo. La percepción del Yo se completa con la percepción del Yo como totalidad, lo que representa el *Samadhi* definitivo e irreversible.

Precisamente el *Samadhi*, estado cumbre de la practica del Yoga, es considerado como la total unión con el universo, como un destello de luz en la obscuridad, como la manifestación de la totalidad en uno mismo e incluso hay maestros y autores que lo llaman estado de conciencia suprasensorial, aunque es muy importante aclarar que no todos los practicantes de Yoga anhelan llegar al *Samadhi*.

De hecho, algunos de los maestros actuales de Yoga al principio no se interesaban por su contenido espiritual: "Cuando me acerqué a esta disciplina, fue a través de un libro que me llegó por "azares del destino", trataba del Yoga y la Meditación, hablaba sobre las maravillas de esta práctica. En un principio no lo acepté ni lo rechacé, simplemente me pareció interesante y me dije: voy a entrar al mundo interior, pero con el espíritu del investigador, sin aceptar o rechazar las ideas de antemano, simplemente voy a investigarlas, experimentarlas y saber qué pasa; así fue como entré de lleno en el Yoga y la Meditación", así lo expresó el profesor Margain y continuó:

"Cuando entré por primera vez al Yoga, en su rama de *Hatha Yoga* (Yoga de las posturas o *asanas*) observé que servía mucho para la salud, algo que a mí me interesaba de forma fundamental, pero no me llamaba mucho el aspecto espiritual; fue posteriormente cuando entendí las ventajas de profundizarlo en este nivel y decidí aprender el Yoga de forma integra".

"Como sociólogo estoy acostumbrado a realizar mi trabajo en el mundo exterior, a investigar problemas sociales, entonces, y realmente estoy muy satisfecho, encontré en el Yoga aspectos muy útiles para el desarrollo humano, uno continuamente investiga, experimenta y sigue profundizando; el único límite, es uno mismo".

1.3 Tipos de Yoga

Para llevar a cabo la práctica del Yoga existen diferentes opciones, sin embargo, todas las ramas tienen el mismo objetivo: la unión de lo finito con lo infinito, del microcosmos con el macrocosmos, de la materia con el espíritu, y para lograrlo existen diferentes tipos de Yoga porque hay diversas personalidades. Por ejemplo, hay personas que son muy religiosas y el Yoga les ofrece el camino del Bakti *Yoga*, que es un Yoga devocional y lo profundizan. Este tipo es el más practicado en la India.

Hay otras personas que basan su vida en la acción desinteresada, para ellos está el *Karma Yoga* que es un tipo de Yoga altruista y por medio de sus buenas acciones llegan al objetivo final, otros son más inclinados hacia el conocimiento, a leer, investigar y profundizar en los temas, para ellos existe el *Gnana Yoga* o *Yoga del conocimiento.*

Quienes gustan de las cuestiones mentales, la meditación y trabajar con las leyes de control de los pensamientos practican el *Raja Yoga*; a quienes les gusta el manejo de energía realizan el *Kundalini Yoga* y trabajan con la energía que se tiene en la columna vertebral hasta despertarla, a través de la meditación. Por supuesto, también existe el *Hatha Yoga* que es el Yoga físico o corporal, objeto de esta investigación.

Para conocer estos tipos de Yoga el profesor Margain, durante la entrevista, abordó el tema y comentó: *El Radja Yoga* o *Yoga de la mente,* constituye una verdadera técnica psicofisiológica del éxtasis, se basa en la concentración mental y su máxima realización es la fusión. Para su ejecución el yogui se sienta con el torso erecto, las piernas cruzadas una sobre la otra y permanece perfectamente inmóvil y relajado, entonces comienza a disciplinar su respiración (*prana* o soplo), con la prolongación y esparcimiento progresivo en forma rítmica de los tres

momentos respiratorios: aspiración, retención del aire y expiración, con un dominio total hasta casi suspenderla.

“Entonces, evita toda actividad psíquica hasta conseguir la retracción de los sentidos o suspensión de la actividad sensorial, a continuación fija el pensamiento en un solo punto, hasta lograr el estado que exteriormente es de catalepsia e interiormente de éxtasis (*Samhadi).*

“El *Mantra-Yoga* o *Yoga de sonido* se basa en la repetición concentrada y consciente de los mantras sagrados. Los mantras sagrados son palabras en el idioma sánscrito, con significados profundos de invocación y alabanza a las divinidades. En este tipo de yoga el trabajo se realiza gracias a la poderosa vibración del sonido, que penetra a lo más profundo del ser mismo, transformándolo, como la respiración transforma nuestra composición celular.

“El *Gnana-Yoga* o *Yoga del conocimiento* procura la salvación espiritual mediante la supresión de la ignorancia, considerada como creer real el mundo fenoménico, que sólo es ilusión, como ilusión es el mundo de la vida psíquica. A través del conocimiento se logra descubrir en sí mismo el alma individual (*Atman*) eternamente libre, sin contacto con los estados de conciencia e idéntica al alma universal (*Brahma*). Esta rama del Yoga es muy practicada por los intelectuales que gustan de buscar e investigar las distintas concepciones del tiempo, del espacio y de la creación como expansión de la conciencia y el espíritu.

“El R*adja-Yoga*, o Y*oga de los sentidos* permite a sus practicantes dimensiones insospechadas de claridez con respecto a la confusión del apego a los sentidos y les permite reconsiderar el significado de la palabra real.

“El *Bhakti-Yoga”* o *Yoga devocional,* está basado en la fuerza del amor como aspecto más poderoso del espíritu universal. Postula el sentimiento del amor como

el más satisfactorio; no se compara con lo percibido por los sentidos y su ausencia deja un hueco imposible de llenar. Precisamente este insoportable vacío de amor nos coloca como raza humana en seres materialistas y provoca que el hombre se sienta incompleto al pensar sólo en la acumulación de bienes y dejar a un lado las formas de fe.

"El practicante de este Yoga basa su amor devocional en un objeto impersonal o personal, sobre un Dios o la idea que tenga de él, y en la antigua India, en el Visnú o cualquiera de las numerosas deidades existentes, generalmente está ligado al aspecto religioso basado en un sistema de creencias.

"El *Kundalini-Yoga"* o *Yoga de la energía divina* trabaja con base en la energía que se infunde a nuestro ser mediante la respiración (*prana*) y la reconoce como máxima energía fundamental. Cada aspiración es un soplo de vida y un flujo mágico que recorre nuestro microcosmos y nos liga con la expiración al macrocosmos.

"El *Tantra-Yoga"* o *Yoga de la transmutación de la energía sexual* es muy hermoso. Se basa en el principio femenino y masculino del universo que se ve manifestado en el día y la noche, en el sol y la luna, un principio activo y otro pasivo; entre el hombre y la mujer que durante el acto sexual unifican esa energía logrando unir estos dos polos y completando en una unidad al ser humano. Esta rama del Yoga enaltece y engalana la práctica sexual al convertir el placer en vehículo de armonía y unión, no sólo entre dos cuerpos, sino con el universo infinito.

"En el caso del *Karma-Yoga* o *Yoga de la acción desinteresada* se parte de una concepción de las leyes universales que se resumen en una básica: c*ausa-efecto.* Se consigue la unión mediante la acción espiritual del esfuerzo. Consiste en procurar la liberación espiritual renunciando al fruto de las obras, teniendo como

única satisfacción personal la recompensa futura, y la perseverancia de ejecutarlas, de modo que poco a poco se va teniendo la liberación porque se desencadena de la ley de causa y efecto.

“Requiere de gran desapego y sentido de lo espontáneo de la acción justa, conforme actúa, quien dedica sus obras va logrando una gran paz interior anulando el ego y la arrogancia.

“El *Hatha Yoga* o *Yoga de la energía corporal* consiste en lograr, mediante posturas corporales o por medios mecánicos aplicados al cuerpo, que el *prana* o soplo pase a través de ciertos canales o venas (*nadis)* que hay en el cuerpo humano para que despierte y ponga en actividad ciertos centros de fuerzas llamados *chakras*, a los que supone una correspondencia en determinadas funciones mentales o espirituales”.

Precisamente el *Hatha Yoga* es el tipo más conocido y practicado en los institutos de enseñanza occidentales. Aun cuando a primera vista parece cualquier deporte o gimnasia es, como todos los tipos de Yoga, una completa vía para vincular y unir la materia y el espíritu. Su particularidad es que utiliza el cuerpo físico como medio, brindando además excelente salud, apunta especialmente al equilibrio de las fuerzas consiguiendo la armonía psicofísica indispensable para obtener el objetivo común de todos los Yogas: La Unidad.

1.4 Los grados o fases del Yoga

La superación es uno de los aspectos importantes que promueve la practica del Yoga y para observar resultados concretos en ese sentido es importante conocer sus grados, que son fases o estados que se van alcanzando al evolucionar en la práctica y constituyen la filosofía o conjunto de creencias a seguir por quienes lo practican como una disciplina o como un estilo de vida.

Los grados del Yoga fueron expuestos por Patanjali[5] y son: *Yama, Niyama, Asanas, Pranayama, Pratyahara, Drahana* y *Dyana*; su significado es netamente filosófico y a la vez vivencial. Para todos aquellos que deseen hacer del Yoga un estilo de vida es indispensable conocer estas fases y si su fin último es lograr el *Samadhí*, las deben seguir como una disciplina rigurosa y a la vez placentera.

Los primeros dos grados: *Yama* y *Niyama* son básicos para todos los yoguis en general. Los grados tercero y cuarto: *Asana* y *Prana*yama son útiles para la búsqueda interior y sirven para los practicantes del *Hatha Yoga*. Los grados quinto, sexto y séptimo: *Pratyahara, Dhanara* y *Dhyana* se utilizan mayormente en el *Radja Yoga*, sin embargo, la concentración y la meditación son también utilizadas en el *Kundalini Yoga*, en el *Bhakty Yoga* y en el *Gnana Yoga*. El octavo grado: *Samadhi* es el grado superior al que puede aspirar todo yogui y se puede obtener en cualquiera de las modalidades yóguicas, aunque es más sencillo en las formas de mayor espiritualidad.

El *Yama* y *Niyama* están enfocados básicamente hacía la conducta. El *Yama* entre sus fundamentos dice: No mentir, resalta la importancia de buscar siempre decir la verdad como fuente de paz y solicita ser íntegro con uno mismo y con los semejantes, honesto con sus convicciones y sentimientos, sobre todo, congruente en la acción con el discurso.

También recomienda controlar el deseo de gratificación inmediata para no ser esclavo de los deseos y ser moderado. En Occidente la mayoría de las personas desean poseer objetos, pues está muy arraigada la creencia de que entre más posesiones tengan van a ser más felices; sin embargo, la realidad actual muestra claramente que eso no es cierto. Por supuesto, no se va a dejar de adquirir lo necesario y satisfacer sanamente los deseos, pero se busca no regir la vida entera por ello.

Otra recomendación es: No ser violento, empezando por no serlo con uno mismo; es decir, hay que comer alimentos sanos y nutritivos, ejercitarnos, no tener adicciones, porque cualquier adicción (cigarro, drogas, alcohol, etcétera) destruye nuestro sistema nervioso, y tampoco ser violento con nuestro entorno ni con las personas ni con la naturaleza, a fin de que el ambiente que nos rodea se encuentre en paz y armonía.

El *Niyama* principalmente consiste en apreciar lo que se tiene. En la actualidad es frecuente tener una visión parcial de la vida, resaltar los aspectos negativos y pensar en las carencias; desear y anhelar sin reconocer ni valorar lo que se posee. El mejor ejemplo es la salud: Al gozar de ella no se aprecia, pues por lo regular no se actúa para conservarla y fortalecerla; sin embargo, cuando falta se está dispuesto a hacer lo que sea por recuperarla (incluido por supuesto aquello que no se hizo para cuidarla).

Apreciar la vida está estrechamente ligado con su gozo; los chinos en su filosofía dicen que hay que vivir al máximo cada momento y concentrar toda la energía en disfrutar el presente: Si vas a estudiar, estudia y no permitas que ningún otro pensamiento penetre en tu mente; si vas a comer, come disfrutando el color, el olor, la textura y el sabor de cada bocado; si vas a estar con tu pareja ámala, gózala, vive ese momento como si fuera la primera y única vez.

Gozar de la vida no tiene ninguna relación con los excesos, el mismo Niyama recomienda ser austeros, moderados, estudiar, reflexionar sobre el conocimiento, crecer interiormente, evolucionar. La evolución depende de sí mismo y para lograrlo es importante trascender el ego y en ello la meditación es una útil herramienta a través de la cual se logra relajar y profundizar en nuestra verdadera esencia para rescatar la parte sabia que habita en cada uno.

Dentro de este crecimiento el cuerpo también desempeña una función importante, pues se busca un desarrollo integral, por lo tanto, además de la conducta, es fundamental mantener un cuerpo sano y fuerte. Para esto, el Yoga cuenta con las *asanas* (posturas) que aumentan la oxigenación y también promueve el hábito de la sana alimentación.

Al respecto, dice el profesor Margain: "imagínese una ventana ubicada en la cocina que está sucia, llena de cochambre porque nunca se ha limpiado, pasan años y tiene tanta acumulación que casí no puede pasar la luz del sol, ¿qué hacer para que penetren los rayos solares? Pues ¡limpiar el cochambre de la ventana!, así es nuestro cuerpo, en general está muy sucio, en el sentido de que comemos 'alimentos malos'. Yo le digo a mi hija que todos esos alimentos chatarra son ¡las cochinaditas!

"Para neutralizar los efectos de esas "cochinaditas se debe limpiar el cuerpo con unos hábitos sencillos pero efectivos, como beber mucha agua, comer en abundancia frutas y verduras, practicar las *asanas* y ejercitar el *Pranayama.*

"El *Prana*yama es la ciencia de la respiración y su práctica es esencial, pues si observamos nos daremos cuenta que todas las emociones intensas siempre están reflejadas en la forma de respirar: cuando se está tranquilo la respiración es suave y pausada; durante la relación sexual el ritmo respiratorio es diferente; cuando se está enojado la respiración es muy agitada."

Lo interesante es que mediante la respiración se pueden controlar todas las emociones. Por ejemplo, cuando alguien está enojado o muy nervioso debe realizar cinco respiraciones profundas –el profesor Margain explica cómo debe realizarse al tiempo que lo hace– "Hay que sentarse derecho sobre la silla, cerrar los ojos e inhalar profundamente –su voz se torna muy pausada y adquiere un tono más grave– detener el aire un segundo y al exhalar te dices a ti mismo:

tranquilízate, tran-qui-lí-za-te; con esta respiración se logra canalizar el enojo y ascender a un estado nervioso más relajado." Entonces –pregunté– ¿Podrías comentarme cual es el impacto de cada una de las fases al aspecto emocional, psíquico o mental, espiritual y fisioterapéutico?

"Con gusto –respondió– , respecto al aspecto fisioterapéutico, la fase de *Asanas*, es la que permite su desarrollo con la Yogoterapia y más adelante lo abordaremos ampliamente, incluyendo la practica –sonrió– . El aspecto emocional y psíquico se beneficia directamente también por las *Asanas* y por el *Pranayama*. Esta es la razón por la que los psicólogos y los psiquiatras son los primeros médicos en interesarse en el Yoga y la meditación, pues se han dado cuenta que son herramientas útiles para eliminar angustia, depresión, ansiedad y diversas alteraciones de orden psicológico.

"El *Yama* y *Niyama* están relacionados con el aspecto filosófico. En la Gran Fraternidad Universal tienen escuelas de Yoga, ahí hay varias personas que "viven" el Yoga en todas estas fases. Vivirlo, en el sentido estricto de la palabra, es hacerlo una forma de vida, como quienes practican una religión con la intención de poder compartirla, hacen de ella el motor de su existencia, aplican todos los conocimientos adquiridos a su rutina y ritmo de vida personal.

"Con relación al aspecto espiritual actúan el *Pratyahara*, el *Darhana* y la *Dhyana*. El *Pratyahara* es la relajación total y profunda, el Darhana la concentración absoluta y el *Dhyana* acceder a lo abstracto, a la esencia; para lograrlo, se concentra la mente en un tema o un objeto, por ejemplo una manzana, toda tu concentración está en la manzana, estás en el, pero de momento ¡llegas a la esencia misma! – truena los dedos y silba para explicar como si desde abajo, desde la obscuridad surgiera una pequeña luz que nos impulsara a subir y ver más allá de lo que normalmente vemos– al lograrlo es posible visualizar en lo

infinito la totalidad del tema, en el caso de un objeto, a sentirlo dentro de sí mismo; entenderlo, comprenderlo en su totalidad.

Y ese instante precioso, puede ser superado por el *Samadhi*. Lograr el *Samadhi* es la experiencia más sublime, total y placentera, pues es posible experimentar el sentido pleno de la existencia y la armonía universal, sentirse único completo y a la vez parte de todo. Es el *Samadhi* dicha anhelada por todos los yoguis y disfrute reservado a pocos."

Después de conocer en un panorama general el origen, los precursores, el significado, los diferentes tipos del Yoga y sus grados o fases voy a profundizar en la rama del Yoga que hace referencia a lo físico, el *Hatha Yoga,* porque es el que comúnmente se practica y permite, por sus ejercicios, obtener de forma directa un beneficio en la salud.

1.5 ¿Qué es el *Hatha Yoga*?

El *Hatha Yoga* es la rama del Yoga que utiliza como herramienta de trabajo el cuerpo humano. Su desarrollo es mediante posturas corporales (*asanas*), respiración, relajación y meditación o concentración. El *Hatha Yoga*, al igual que las otras ramas del Yoga, es un sendero para la autorrealización y búsqueda de la unión con el universo.

En la palabra *Hatha Yoga* se concentran lo positivo y lo negativo. "Ha" representa el sol o fuerza masculina positiva, de acción y "Tha" representa la luna o fuerza femenina negativa, receptiva. El *Hatha Yoga* pretende poner el yugo y equilibrar las fuerzas positivas y negativas del organismo para crear una armonía entre la actividad y el reposo para impulsar la unión de la mente con el cuerpo, el espíritu y la materia.

Lucía Navarrete, autora del libro *El Gran libro de la Yoga,* menciona que el *Hatha Yoga* está orientado hacia la conciencia del cuerpo como campo de operación de todos los demás niveles del ser humano y se logra por medio de las posturas, el control de la respiración, el relajamiento, la concentración y la meditación.[6]

Esta disciplina la pueden practicar todas las personas, desde niños hasta personas de edad avanzada, pues no es importante la edad como tampoco lo es la religión; puede ser practicada por personas muy fervorosas de cualquier creencia religiosa o por los que se autodenominan ateos. El grado académico o la jerarquía laboral no es trascendente, pues la practican gerentes, obreros, empleados, amas de casa o intelectuales. La condición física tampoco es un impedimento, incluso hay personas con alguna discapacidad que se han beneficiado al practicar, con ayuda, algunas posturas.

La finalidad del *Hatha Yoga*, es que el ser humano alcance un nivel superior de conciencia que le ayude a trascender y evolucionar espiritualmente. Para lograrlo, considera necesario trabajar para cuidar el cuerpo, sostiene que al obtener un mejor estado de salud se pueden conseguir mayores niveles de conciencia y evolución.

En la práctica uno de los aspectos fundamentales es la respiración, Ramiro Calle, quien es pionero de la introducción del Yoga en España e imparte sus enseñanzas en la Universidad Autónoma de Madrid, menciona: “La energía positiva fluye en el ser humano por la fosa nasal derecha y la negativa por la fosa nasal izquierda. La energía es la alimentación básica del cuerpo físico y del cuerpo sutil. Eliminando toda impureza del cuerpo mediante la canalización de las energías mentales y un control riguroso de todo el ser, el practicante de *Hatha Yoga* ejerce un absoluto dominio de las energías positivas y negativas”.[7]

Respirar es algo que se hace de manera instintiva al nacer, pocas veces se logra tomar conciencia para comprender su significado y los beneficios que respirar adecuadamente reporta al organismo. La practica del *Hatha Yoga* permite desarrollar técnicas adecuadas para respirar y llenar el organismo de fluido vital, lo que en Yoga se llama *prana*. Conseguir que ese *prana* fluya por todo el cuerpo asegura que el organismo reciba el oxígeno necesario para lograr un mejor funcionamiento de las células y mejorar la circulación sanguínea.

Al considerar al cuerpo como el vehículo que nos permite transportarnos en el paso por esta vida es posible observar lo funcional que es esta rama del Yoga, pues se basa en optimizar las funciones corporales y la respiración para equilibrar las energías que existen dentro y fuera de él.

Acerca de los beneficios del manejo de estas técnicas de posturas, respiración, concentración y relajación Michel Leroy en su libro *El Gran libro del Yoga* señala: "El Yoga permite preservar la juventud de los tejidos, asegurando su irrigación con sangre bien oxigenada, así como una buena eliminación de los desechos y toxinas que llenan el cuerpo físico".

La práctica del *Hatha Yoga* es beneficiosa para el organismo humano porque las *asanas* permiten ejercitar todos los músculos externos e internos del cuerpo (por lo general dejados al margen); armonizar y regularizar las secreciones del sistema glandular; estimular para regenerar las funciones circularorias, digestivas, respiratorias y sexuales; lograr el equilibrio del sistema neuromuscular, lo que brinda control y flexibilidad. El cuerpo está interiormente limpio, fresco, ligero, sano y armonioso.

Al respecto Ramiro Calle, escribió: "Recibimos una influencia positiva sobre todo el cuerpo, el carácter, la mente y la personalidad. Físicamente influyen sobre las vísceras, las glándulas, los músculos, los nervios, el aparato respiratorio, el

sistema circulatorio, el aparato digestivo, etcétera". Como lo menciona Calle, los beneficios no se limitan al cuerpo, se extienden a la mente, pues amplían la conciencia, activan la atención mental, la memoria, la concentración y apaciguan el espíritu, lo que contribuye a contrarrestar enfermedades de origen no propiamente clínico. "Se considera desde hace siglos que las técnicas propuestas por el *Hatha Yoga* combaten determinados trastornos fisiológicos y psicosomáticos, previniendo contra otros".[8]

1.6 El *Hatha Yoga* en Occidente

La aceptación del *Hatha Yoga* en Occidente tiene diversos motivos además de su benéfico impacto a la salud. Uno importante es el de no tener una influencia religiosa, pues no contrapone las diferentes creencias, evitando el enfrentamiento, lo cual es fundamental para que cualquier persona pueda practicarla, incluyendo las más fervorosa o las que desconozcan o no se interesen por su aspecto filosófico o espiritual.

Respecto al tema, la doctora Alicia Sofía Sánchez Barrios, médico cirujano titulada por la Universidad Nacional Autónoma de México; especializada en Acupuntura y Filosofía Integral de la Salud en Beijing, China, maestra de Yoga en la Gran Fraternidad Universal y quien también practica la homeopatía señala: "Creo que el Yoga puede tomarse como una religión, si analizamos la palabra religión como religar, no como formar parte de sectas o ser fanático o demasiado institucional y creer que todas las demás (religiones) tienen tache, están mal y se deben rechazar porque sólo nosotros somos los buenos. Pensar así es un gran error.

"Si comprendo religión en el sentido de religar, de juntar, de buscar el significado de esa unión de lo profundo mío con mi cuerpo y derivar de ahí la unión con los demás, como seres que estamos al mismo nivel y después de unir esta parte de este cuerpo con mi alma o mi cuerpo con mi mente o yo como ser individual con

los demás y con el ser supremo, sea cual sea la idea que cada uno tenga del ser supremo, Dios, Maestro, Naturaleza etcétera, entonces sí es una religión.

Por supuesto no todas las personas que realizan *Hatha Yoga* lo hacen con una conciencia religiosa o espiritual, por lo que pregunté a la doctora Sánchez Barrios ¿Crees que quienes practican *Hatha Yoga* y realizan las posturas sin comprender el significado filosófico de esta disciplina también se benefician en su salud?

"Yo creo que sí porque no se trata de que toda la gente se pongan a estudiar profundamente el Yoga, simplemente se empieza por realizar las posturas para tener mejor salud; entonces la persona se hará más consciente de su cuerpo, de sentirlo y observar sus necesidades para satisfacerlas sin hacerse daño, por ejemplo, aprenderá a no consumir tanta grasa porque le cae mal y sentirse bien ¡es un valioso beneficio!"

Precisamente los beneficios a la salud –sencillos o notables– son una de las causas directas de la penetración del Yoga. "Tanto en México como en todo el mundo occidental, el *Hatha Yoga* tiene mucho éxito porque trabaja con el cuerpo en aras de la salud, eso fascina en Occidente, porque se puede medir, se puede tocar y analizar, es susceptible de hacer estadísticas para medir los cambios que presenta, se ve muy práctico, muy lógico" comentó el profesor Margain y prosiguió:

"Por otra parte, su éxito también se debe a que trabaja con la salud no sólo física, sino también emocional y esto es muy necesario, porque con el ritmo de vida de la sociedad mexicana, lleno de tensiones y estrés, resulta funcional practicarlo". No solo los beneficios corporales y mentales están presentes en el *Hatha Yoga*, su práctica trabaja el aspecto espiritual y al paso del tiempo se manifiesta un cambio de actitud en la persona, quien vive la vida con más tranquilidad y se permite

pensar más en las soluciones a sus problemas y menos en lo negativo de sus circunstancias.

“Justo es la espiritualidad uno de los vacíos en Occidente, donde la costumbre es ser escépticos, racionalizar, analizar y observar sólo lo que los cinco sentidos pueden mostrar y tener la seguridad de pensar que lo que no podamos constatar por medio de ellos simplemente no existe. Esta idea está fundada en el marcado camino de la ciencia y el progreso, pues exigen presentar cada suceso dentro de un marco metodológico de comprobación, basándose siempre en lo tangible y lo material.

“Quizá de ahí la aceptación occidental del *Hatha Yoga*, porque es una herramienta de trabajo contundente: Nuestro cuerpo –va tocando sus extremidades como acariciándolas–, algo que podemos sentir, ver, analizar, comprobar.

Al observar detenidamente cada postura veremos que tiene una explicación sobre la parte externa o interna que en ese momento trabaja o estimula, así como las reacciones fisiológicas que tendrá; por esto es sencillo entender que la aceptación del *Hatha Yoga* parta de sus beneficios, además de físico, disminuye el estrés, las tensiones, la ansiedad, las depresión y fortalece los sistemas inmunológico y nervioso, normalmente tan frágiles y expuestos a sufrir grandes males principalmente derivados de las tensiones de la vida cotidiana.

El contexto actual en Occidente incluye un acelerado ritmo de vida que origina serios padecimientos y hace necesario conocer y aceptar estas disciplinas orientales como una opción de relajación, esparcimiento y coadyuvante de un buen estado físico.

Es importante mencionar que el *Hatha Yoga*, aun cuando en Occidente es considerado como un deporte o gimnasia, no deja de brindar los beneficios de

integración del ser, autorrealización, elevación del estado de conciencia y evolución que permite un verdadero estado de bienestar general, pues trabaja el aspecto físico y de manera implícita y paralela los aspectos, mental, emocional y espiritual.

De hecho, la doctora Alicia Sofía afirma que la aceptación del Yoga en Occidente "se debe en gran parte a la inconformidad que sentimos y al vacío existencial que vivimos porque estamos ubicados del lado del materialismo, del capitalismo, del consumismo, en donde se cree que el tiempo es oro, que mientras más dinero tengas y más bienes acumules serás mejor. Ahora, de forma gradual, nos damos cuenta de que no somos ricos por los autos, casas u objetos que tengamos, pues si bien éstos brindan mucha comodidad, tenemos necesidades más profundas en nuestra condición de ser humano, como son: acercarse a sí mismo, tener una vida interna, saber más sobre nuestro origen y destino, por ejemplo.

Por otro lado, comenta la dra. Alicia Sofía en el ámbito de salud, también se da la búsqueda; yo tengo muchos pacientes adultos que me traen a sus bebés porque ya se cansaron de darles antibióticos años y años sin que mejoren y además ya se afectó su flora intestinal o su hígado y tienen menos defensas; entonces vienen a buscar una opción en la homeopatía que es un acercamiento a lo natural".

Capitulo II

El *Hatha-Yoga* en la práctica

"La acción del Yoga sobre el esquema corporal se duplica por medio de una acción biológica de tipo neurológico, neuroendocrino o incluso circulatorio mecánico. Contiene las prácticas capaces de ayudar al hombre a conocerse y dominarse"
Dr. André Passebecq

2.1 ¿Qué es la relajación?

Según Kammerer y Durand de Bousingen la relajación es aflojar el tono muscular a través de diversos métodos; el aflojamiento no sólo relaja, también provoca en el sujeto inducido a relajarse un mundo de sensaciones y evocaciones, una "inmersión introspectiva".[9]

La relajación ayuda a preservar la salud y es esencial para mantener una mente flexible; al realizar técnicas de relajación, por sencillas que sean, se logra sentir bienestar aun cuando existan severos factores de tensión. La relajación puede ser más o menos profunda de acuerdo con las necesidades del "aquí y ahora" de los participantes en cada sesión.

Para lograr la relajación no existen métodos buenos ni malos, existen más bien indicaciones en la utilización de uno u otro método; los guías relajadores también influyen en los participantes al trasmitir, en mayor o menor medida, sus propias proyecciones si logran percibir de forma adecuada los requerimientos de la persona que se relaja.

Uno de los objetivos principales de la relajación es desarrollar un modelo flexible de enseñanza como procedimiento de autocontrol y adaptación al medio. Las técnicas de relajación se pueden aplicar en la vida diaria solo o acompañado en grupo, en casa con amigos o familiares, o bien en algún sitio escogido previamente.

Para obtener seguridad en los efectos, lograr la consecución del objetivo (la relajación) y poder realizarla de forma automática o natural, se debe estar seguro de la técnica e incorporarla como una dimensión más de los hábitos saludables, además de practicarla con asiduidad. Al principio pueden aparecer algunos problemas que son de fácil solución, como el no poder controlar la mente cuando llegan ideas, recuerdos o problemas cotidianos; sin embargo, con la práctica constante se logra el control y dirigir el pensamiento hacia el objetivo deseado.

Para realizar un sencillo ejercicio práctico de relajación se debe tensar lo más posible el músculo de un brazo hasta experimentar la sensación de estar cargando una maleta muy pesada, posteriormente levantarlo lentamente como si dejara caer esa pesada carga e imaginar que comenzará a flotar en el aire, como si estuviera suspendido de un hilo invisible, hasta lograr la sensación de su ausencia.

Aprender a relajarse es posible por parte de los practicantes de Yoga de cualquier edad sin excepción, de hecho y dada su importancia es una de las primeras cosas a dominar durante los ejercicios. Como lo mencionamos anteriormente, existen diversas maneras y métodos de relajarse, aunque todas utilizan la respiración como base, pues su función es muy importante.

2.2 La respiración

La relajación se debe empezar siempre con tomar conciencia de la respiración. “La respiración es energía”.[10] El oxígeno aumenta la capacidad energética del organismo y su movilidad. “La fatiga y la mala ventilación producen déficit de energía e incluso hacen sentir deprimido”.[11]

Al cuestionar sobre el papel que juega la respiración en el Yoga a la doctora Alicia Sofía, instructora de Yoga en la Gran Fraternidad Universal, responde:

“Hay algo fundamental en la realización de las posturas del Yoga y es que todas van acompañadas de una respiración especial; cuando se practica Yoga la respiración cambia y al cambiar la respiración la persona es otra, se nota un cambio porque la respiración está conectada con el cuerpo, con el carácter, con las emociones; por ejemplo, si yo te pido que camines media hora con los hombros agachados verás como tu estado de ánimo cambia y al rato estás de malas, pues en esa posición no entra la cantidad suficiente de aire. Una forma inadecuada de respirar puede provocar dolores de estómago, columna y cabeza.

“Con el Yoga se aprende a respirar; realizar los ejercicios correctamente permite una respiración adecuada y efectiva que se incorpora como práctica cotidiana; yo respiro todo el tiempo de forma abdominal y no porque esté pensando: tengo que mover el abdomen para respirar, sino que mi cuerpo lo ha aprendido a partir de la práctica, eso me permite otro funcionamiento, me revitaliza completamente.

“La mayoría de las personas respiramos mal si no lo hacemos de forma consciente, el estrés y la ansiedad nos hacen contener la respiración y al hacerlo aumenta el miedo y la ansiedad por la escasa ventilación aeróbica. Una respiración eficaz hace fluir los sentimientos, unifica el cuerpo y aumenta la satisfacción y calidad de vida.”

Lowen apunta que una respiración profunda hace sentir una satisfacción completa, cargando el cuerpo de energía y haciendo vivir más plenamente a la persona, por eso le pedí la doctora Sofía que nos describiera alguna técnica para ejercicios de respiración:

“Los ejercicios respiratorios deben comenzar desde una postura cómoda, buscando el relax de la tensión muscular y estimulando la respiración eficaz, consciente, profunda y con balanceo tórax-abdomen/abdomen-tórax; la boca ha de estar ligeramente abierta, los brazos a lo largo del cuerpo, los pies paralelos y hay que relajar espalda, cabeza, cuello y hombros, todo lo que se pueda.

“En la posición inicial hay un primer tiempo de expirar despacio por los labios entreabiertos, deprimiendo el tórax lo más posible y luego el abdomen. Inspirar despacio el aire por la nariz, mientras se relaja el abdomen el aire entra suavemente en los pulmones y cuando el aire ensancha la parte inferior del tórax seguir inspirando para producir un movimiento de elevación de abdomen, es el diafragma el que empuja, elevándose ligeramente el abdomen.

“Al principio basta con tres o cuatro respiraciones profundas, más adelante pueden realizarse seis o siete y descansar un minuto y repetir. Es una respiración difícil que inicialmente se ve muy forzada, pero con la práctica es más exitosa y con menos esfuerzo se consiguen mejores resultados”.

2.3 Sugerencias para la práctica

Para realizar estas técnicas de relajación es importante tomar en cuenta las siguientes sugerencias, sobre todo al iniciar la práctica:

1. La sala debe estar acondicionada con temperatura agradable, penumbra, música suave, colchonetas o algo similar para tumbarse y con la seguridad de no-interrupción.
2. Es muy recomendable conocer, comprender y aprender de memoria el procedimiento elegido.
3. La posición debe ser confortable sobre todo al principio, después, una vez que la relajación se ha incorporado como habilidad, se puede practicar sentado o caminando.

4. La sesión debe empezar por practicar la respiración.
5. Dominada la respiración, continuar con la relajación mental.
6. Al término de cada sesión es necesario preguntarse: ¿Cuáles son los puntos de tensión que me resultaron más difíciles de relajar en el cuerpo? (los grupos de músculos que generalmente dan más trabajo se encuentran en cuello, hombros y espalda), ¿Cuáles son los cambios que se producen en los puntos de tensión a la semana de practicar relajación? ¿Qué mejoras he notado en mi vida cotidiana?
7. Para lograr el dominio de la relajación como habilidad es básico tener consciencia de la necesidad de practicar a diario, dedicando un espacio del día dedicado a esta técnica, de preferencia a la misma hora.

Los resultados de la relajación se dejan apreciar enseguida si se convierte en un hábito cotidiano. Los alumnos de Yoga consideran excelente la relajación, pues se expresaron así: “es muy satisfactorio, proporciona relax no sólo a nivel físico, sino también mental”, “alivia el estrés”, “proporciona mucho bienestar”, “cada vez que se practica se obtienen mejores resultados”, “sólo hace falta dedicar un poco de tiempo y merece la pena”, “lo he practicado diario y con buenos resultados”, “funciona sobre todo durante los exámenes”, “también funciona para el dolor”.

Para los alumnos de *Hatha Yoga* es muy satisfactorio que desde los inicios de la práctica adquieren esta habilidad realmente fructífera.De acuerdo con la literatura científica se ha demostrado que funciona, pues existe cada vez más evidencia de que las personas pueden aprender a reducir sus niveles de tensión a través de alguno de los procedimientos de relajación, y con más éxito, cuanto más pronto se empieza; por eso es recomendable fomentarla entre los niños y jóvenes para que se conviertan en adultos sanos y armoniosos ya que la relajación también mejora la relación entre las personas

El estrés, la ansiedad y la tensión son situaciones perjudiciales que se dan muy comúnmente en nuestra sociedad, tanto en personas adultas como en jóvenes, y

como se ha demostrado en los últimos años, hasta en niños. Estos síntomas aparecen por igual en personas sanas como en las que tienen problemas de salud, reducen la capacidad para disfrutar de la vida y disminuyen las posibilidades de encontrar soluciones a los problemas, por lo que causan mucho daño, pues de acuerdo a los estudios de Centros de Integración Juvenil, A. C. se consideran factores de riesgo para el consumo de drogas.

El *Hatha Yoga* propone, por medio de la relajación, un procedimiento de autocontrol y adaptación al medio; es un excelente vehículo para que los niños y los jóvenes adquieran el buen hábito del cuidado de la salud mental, pues al poner en práctica las técnicas aprendidas en situaciones cotidianas de tensión situacional que les generen malestar emocional, les es más sencillo encontrar soluciones y evitar problemas de tipo somático como depresión, ansiedad, o consumo de drogas. Esta es una habilidad que, con la práctica, supone un recurso real y facilita el proceso de autonomía del niño y del joven.

Claro que esos beneficios no se limitan a los menores, desarrollar esta práctica como autocuidado y autocontrol se convierte en un recurso importante en los adultos si su dominio se adquiere como un hábito de vida saludable, el cual puede evitar o disminuir el insomnio, el dolor de cabeza y la hipertensión, entre otras enfermedades crónico degenerativas.

En una clase de Yoga la relajación está presente como una parte fundamental, desde el calentamiento previo, cuando se busca que el cuerpo se sienta relajado y con mayor flexibilidad para realizar las posturas o *asanas*, hasta el cierre de la clase para que los asistentes salgan con mayores posibilidades de disfrutar su vida cotidiana.

2.4 Una clase de Yoga

En un día normal, con tráfico y prisas como suelen ser los días en el Distrito Federal, me apresuro para llegar puntual a la clase de Yoga con el anhelo de vivir la experiencia de la relajación. Para relajarse, por supuesto la lección de *Hatha Yoga*, es ideal. La clase a la que voy a asistir la imparte el profesor Carlos Margain a sus compañeros de trabajo e invitados de otras clases, como es mi caso, y se desarrolla en el edificio corporativo de Cementos Cruz Azul.

Cerca de las seis de la tarde, cuando cruzo la puerta, tengo la sensación de dar un salto y veo poco a poco como la atmósfera se convierte en algo diferente; la cercanía de la experiencia me entusiasma. El torniquete electrónico me cede el paso y lo experimento como traspasar la frontera entre la angustia y la calma, su giro es como una cálida bienvenida a la hora de aproximación conmigo misma que me espera, aproximación que es cada vez menos frecuente para quienes vivimos en la ciudad.

El elevador me conduce al octavo piso y su ascenso me recuerda el ejemplo que utiliza ocasionalmente el instructor para conseguir la relajación: pensar en la similitud del recorrido por elevador a través de nuestro cuerpo, y donde cada piso corresponde a una zona determinada; bajar un nivel mentalmente se acompaña de una respiración, y libera la tensión de esa parte, mientras el cerebro envía señales a nuestro organismo de mantenerse en paz y calma total.

El tiempo en el elevador, pensando en la relajación, me ha sustraído de lo agitada que me sentía en el trayecto, alejada de todo ruido y cansancio del viaje e iniciado la conexión conmigo; al abrirse las puertas mi estado de ánimo es diferente, me siento tranquila y presto mayor atención a mis pensamientos y sensaciones. Estoy dispuesta y receptiva.

El salón donde se lleva a cabo la clase es en realidad el lugar donde el corporativo realiza sus eventos sociales, pero los miércoles, en lugar de la algarabía que caracteriza las fiestas, este recinto se convierte en un espacio para la meditación. Una suave música se escucha al fondo y se percibe una atmósfera llena de paz. Los grandes ventanales en derredor apenas recuerdan que estamos ubicados en medio de esta gran urbe.

El grupo está nivelado, en el sentido que asisten el mismo número de hombres que de mujeres. El maestro espera puntualmente y refleja en su rostro tranquilidad y satisfacción al ver la constancia de sus alumnos y reconocer el eco que sus enseñanzas sobre Yoga tienen en ellos, pues todos comparten la intención de aprender más sobre sí mismos y tener una mejor calidad de vida; son de diversas edades, entre los veinticinco y cuarenta años aproximadamente, de diferentes constituciones físicas, de varias profesiones e intereses, pero a pesar de las diferencias es muy agradable sentir la armonía de ese ambiente con el trato cordial, cálido y hasta familiar.

Ejercicios de calentamiento

Empezamos con un poco de calentamiento realizando ejercicios de gimnasia que permiten preparar el cuerpo para realizar las posturas propias del Yoga.

Nos colocamos en un círculo para permitir que la energía grupal fluya libremente, somos nueve personas más el profesor, quien con su voz grave y pausada va unificando los movimientos e indica como conducir nuestro cuerpo guiándonos con las siguientes instrucciones:

— Vamos inhalando y alzamos los brazos, nos estiramos suavemente tratando de tomar todo el oxígeno posible y exhalamos despacio. Mientras da las Instrucciones realiza los ejercicios para que lo observemos

.

— Ahora inhalamos y exhalamos, colocamos los brazos estirados al frente abriéndolos y cruzándolos, inhalamos al abrirlos y exhalamos al cruzarlos.

— Elevamos los brazos horizontalmente, rotamos los hombros para trabajarlos, al inhalar hacia atrás y al exhalar hacia el frente.

— Inhalamos y subimos los brazos, retenemos la respiración, nos estiramos suavemente y exhalamos.

Los ejercicios realizados con los brazos liberan mucha tensión de los hombros, cuando los realizamos nos hacemos conscientes de que en este lugar se acumula el cansancio y que ocasionalmente se manifiesta acompañado de dolor muscular.

Al terminar estos ejercicios el rostro de las personas se torna más relajado; algunos que llegaron con ceño fruncido, como si estuvieran enojados, han suavizado los músculos de la cara.

Todo el grupo centra su atención en los movimientos del profesor Margain, quien no ha perdido la concentración.

— Ahora abrimos el compás de las piernas, nos agarramos los dedos pulgares de las manos, inhalamos arqueando la espalda hacia atrás y exhalamos hacia el frente en dos movimientos, aquí estamos trabajando la base de la columna vertebral.

— Giramos un pie inhalamos y tomamos el tobillo, retenemos la respiración, nos quedamos así un momento y exhalamos. Inhalamos subiendo, giramos el otro pie y exhalamos bajando la frente que va hacia la rodilla o lo más cercano posible, tratamos de aflojar el cuerpo.

Para realizar estos ejercicios la complexión de las personas no es un problema, los alumnos no tienen que tener un cuerpo atlético y musculoso; los que tienenn sobrepeso, realizan las posturas sin esforzarse más de lo que su cuerpo les permite y poco a poco van incrementando su flexibilidad.

No todos los alumnos son puntuales, hay quienes llegan tarde; sin embargo, no hay presión sobre ellos. Conforme van llegando se van integrando al círculo, el maestro les da la bienvenida y continuamos; para las 18:40 el grupo está completo. El profesor continúa la clase dirigiendo nuestros movimientos.

- Abrimos el compás de las piernas a un ancho de hombros y balanceando el cuerpo de arriba hacia abajo vamos a eliminar impurezas de la garganta, este ejercicio se llama “el rugido del león” por el sonido gutural que emitimos, al exhalar, sacamos la lengua, inhalamos y exhalamos.

En ese momento se escucha un estruendoso sonido, como el rugido de un león. El maestro pide que lo hagamos con mayor fuerza y el “rugido” es de verdad impresionante.

- Vamos a trabajar con nuestros intestinos, inhalamos, exhalamos, flexionamos las rodillas, colocamos las manos sobre ellas. Nos agachamos y sin aire metemos y sacamos el vientre con firmeza, inhalamos arriba, exhalamos bajando hasta sacar todo el aire

Los siguientes ejercicios nos servirán para calentar la parte baja de la espalda.

- Inclinamos nuestro cuerpo, soltando los brazos totalmente relajados, llevamos las manos con los dedos pulgares entrelazados y vamos a hacer giros inhalando al subir arqueando la espalda y exhalando al bajar, como si dibujáramos círculos con nuestro torso. Para no perder el equilibrio les recomiendo colocar la vista en un punto fijo en el piso y no perderlo de vista,

paramos un momento regresando a la posición inicial y comenzamos de nuevo el ejercicio ahora para el lado contrario.

Nos detenemos un momento para brindarnos un ligero masaje en los hombros, agarramos el hombro izquierdo con la mano derecha, suelen ser movimientos circulares o apretando y soltando el músculo con cariño, repetimos este masaje en el hombro contrario. El profesor nos recuerda que el objetivo de la gimnasia inicial es eliminar tensión y preparar los músculos para las posturas que vamos a realizar.

— Ahora vamos a eliminar más tensión de los hombros y de la espalda girando los hombros hacia adelante al inhalar y los giramos hacia atrás al exhalar.

Para hacer aún más agradable la clase, a través de las ventanas podemos observar como cae el crepúsculo en esta tarde de cielo totalmente despejado, el cielo teñido de azul se llena de colores y poco a poco va cambiando a un azul índigo cada vez más intenso hasta que el firmamento se oscurece totalmente y se llena de estrellas, enmarcando las luces de la cuidad que titilan cual estrellas fugaces. El profesor continúa la clase.

— Nos vamos al piso, sentados con las piernas estiradas y las manos sobre las rodillas, para eliminar tensión nerviosa de nuestro cuello. Hacemos movimientos verticales con la cabeza inhalando al subir y exhalando al bajar como si estuviéramos afirmando algo, ahora vamos a realizarlo de forma horizontal como negando, los ojos pueden ir entrecerrados para evitar el mareo o que éste sea mínimo. Paramos el movimiento, llevamos la barbilla al pecho, entrecerramos los ojos y hacemos giros inhalando subiendo la cabeza, exhalando bajándola; sientan como truena el cuello, como duele. –*En este momento me hago consciente del dolor y lo tenso que está mi cuello y me pregunto si los demás alumnos sentirán lo mismo*– también lo realizamos en el sentido contrario, aquí estamos eliminando mucha tensión nerviosa que

se acumula en los músculos de esta parte del cuerpo. Nos detenemos y frotamos vigorosamente las palmas, el calor que se genera es energía y ésta la aplicamos al cuello como masaje de arriba hacia abajo, volvemos a frotar las palmas, el calor elimina mucha tensión. Nuevamente aplicamos ese calorcito a nuestro cuello de arriba hacia abajo y repetimos el ejercicio de movimiento vertical, pero ahora tenemos el cuello más relajado y flexible, damos unos pequeños golpecitos en él y volvemos con los ejercicios horizontales.

Es realmente sorprendente cómo vamos sintiendo nuestro cuello más flexible, diferente de como se encontraba al inicio de la sesión.

- Nos apoyamos en los antebrazos, recostándonos hacia atrás, vamos a fortalecer un poco el vientre y nuestras piernas, inhalando y exhalando, subiendo una pierna de manera recta y alternando con la otra, descansamos y repetimos. Realizamos el mismo ejercicio al igual que el anterior, pero cruzando las piernas en forma de tijera, al abrir inhalamos al cruzar exhalamos, descansamos y repetimos.

Para este momento estamos entrando en contacto con nosotros mismos, se puede sentir la energía grupal. Mientras en nuestros oídos destella como pequeñas campanitas, la música estilo oriental que suavemente acompañan nuestros ejercicios. Repetimos el ejercicio pero ahora con las dos piernas juntas, inhalando al subir y exhalando al bajar.

- Llevamos las palmas hacia el suelo debajo de los glúteos, vamos a realizar los últimos ejercicios de gimnasia; con suavidad sin lastimarnos subimos la cadera despegándola del piso, y con las piernas hacia arriba hacemos escuadras, alternando la pierna izquierda con la derecha, repetimos las

tijeras y realizamos la simulación de bicicleta, todos inhalando y exhalando coordinadamente bajamos despacio para no lastimar la columna.

Hasta aquí termina el calentamiento y el proceso de relajación, ahora comienza lo que se conoce como *asanas* o posturas propias del *Hatha Yoga* y en este momento estamos listos para empezar siguiendo las indicaciones del maestro:

Posturas o A*sanas*

- Nos relajamos acostados en el piso, acomodamos la espalda, ponemos la atención mental en las fosas nasales sintiendo como entra y sale el aire de ellas, la respiración es cada vez más pausada, tranquila; el profesor nos recuerda que hacemos el Yoga sin zapatos porque simbólicamente significa que en ellos dejamos todos nuestros problemas y nos vamos a fortalecer con la sesión de Yoga en el ámbito físico, emocional, mental, y espiritual; todos los movimientos del Yoga son en cámara lenta, tanto al hacer como al deshacer la postura.

- Vamos a empezar con la primera postura, inhalamos, subimos la pierna derecha lentamente al exhalar flexionamos la rodilla, la entrelazamos con nuestras manos, la presionamos hacia el pecho, dejamos caer los hombros, soltándolos, relajándolos, el rostro se relaja, escuchamos la música y nos quedamos sin mover disfrutando la postura.

- Recuerden que con esta postura al estar presionando con la pierna el hígado se estimula, logrando que funcione mejor; recuerden que el hígado es un órgano muy importante de los más grandes que tenemos y que su función es desintoxicar alimentos y bebidas, limpiando también el torrente sanguíneo. Es muy importante que traten de estar aquí y ahora, que la mente no divague, porque de esta forma los beneficios son mayores. Recuerden lo que dice la física cuántica: todas las células perciben nuestros pensamientos y se ven afectadas por ellos, por este motivo en cada postura van a enviar

pensamientos de salud a los órganos que presionan, en este caso al hígado le dan la orden de que funcione correctamente, mejor de cómo lo estaba haciendo.

Para deshacer las posturas también nos concentramos, inhalamos subiendo lentamente nuestra pierna, al exhalar la bajamos en cámara lenta, nos relajamos; frotamos las palmas vigorosamente y esta energía que se genera la aplicamos al lado derecho del abdomen, justamente donde estuvimos presionando, sintiendo que este calorcito es una energía positiva que va hacia el hígado.

El profesor nos repite que debemos estar tranquilos, relajados, con los hombros sueltos y el rostro sin apretar las mandíbulas, con los ojos cerrados suavemente y prosigue.

— Ahora inhalamos subiendo la pierna izquierda, al exhalar doblamos la rodilla, la entrelazamos con nuestras manos y presionamos hacia el centro del pecho, dejamos caer los hombros, relajamos el rostro y nos quedamos sin mover.

— Aquí estamos presionando el páncreas para que funcione mejor, haciendo que el bazo produzca mayor número de células que van al sistema inmunológico y estimulando ambos para que su funcionamiento sea óptimo.

Inhalamos; subimos la pierna, la bajamos al exhalar y nos relajamos; frotamos nuevamente las palmas con energía, llevamos ese calor a la parte que estamos trabajando. Justo antes de que el profesor Margain prosiga con la siguiente *asana*.

— Pasamos a la tercera postura, inhalamos, subimos las dos piernas, flexionamos las rodillas, las entrelazamos con nuestras manos, ejercemos presión hacia el pecho, dejamos caer los hombros, relajados, al igual que el rostro; para que sea más efectiva la postura le vamos a dar énfasis a la

respiración abdominal. Respiramos profundamente subiendo el abdomen suavemente y al exhalar contraemos de forma natural, este tipo de respiración brinda un masaje a todos los órganos abdominales; en este momento estamos trabajando el hígado, la vesícula, el páncreas, el bazo, el estómago y los intestinos.

Al estar relajados escuchamos el volumen de la música más alto, quizá porque estamos tan concentrados que podemos incluso sentir como la energía fluye por todo el cuerpo, con lo que se logra eliminar mucha tensión nerviosa acumulada generalmente en los músculos. También las tensiones empiezan a desaparecer. El estrés se va alejando de nuestra vida.

Regresamos a nuestra posición de reposo, inhalamos subimos las dos piernas y al exhalar bajamos lentamente. Nos relajamos aflojando el cuerpo, frotamos las palmas, llevamos nuestras manos al centro del abdomen, colocándolas unidas por los dedos índices y los pulgares, orientando los dedos alrededor del ombligo, mientras el profesor comenta:

— Recuerden lo que la física cuántica nos dice sobre las células: que no sólo perciben los pensamientos sino también los sentimientos, por eso al inhalar repetimos la palabra energía y al exhalar la palabra amor o armonía, “traten de sentirlo en su cuerpo”, señala el profesor.

En ese momento me percato de que la música ha cambiado, con un volumen más bajo se escucha una melodía enriquecida con sonidos armoniosos que simulan las suaves olas de la marea, aunque un instante después ya no percibo la música, simplemente el sonido del agua que contribuye para la concentración. Mi sensación es que logramos interiorizar ese sonido al igual que la voz del maestro, a quien escuchamos de manera clara y pausada.

— Inhalando alzamos las dos piernas, flexionamos las rodillas al exhalar, las entrelazamos con las manos y presionamos suavemente hacia el pecho, levantamos la cabeza intentando llegar a las rodillas y permanecemos así; estamos conscientes de estar trabajando con nuestro cuerpo. Cuando la cabeza se cansa la bajamos, descansamos un momento y la elevamos nuevamente; al subir la cabeza estamos eliminando mucha tensión nerviosa acumulada en nuestro plexus solar que se ubica arriba del ombligo, exactamente donde finaliza el esternón; tenemos también todos los beneficios de la postura anterior.

— Bajamos la cabeza un momento, nos damos unos pequeños golpecitos en el centro del pecho.

Volvemos a realizar la postura y el maestro pide que dirijamos nuestra atención mental justo ahí donde nos dimos los golpecitos, ya que como él menciona, es donde se encuentra la glándula endocrina, el timo, que está íntimamente relacionada con el sistema inmunológico y abunda:

— La ciencia decía que esta glándula sólo funcionaba hasta los trece años aproximadamente, ya que es una glándula del crecimiento; últimamente se ha demostrado lo que decían los yoguis mucho tiempo atrás, que esta glándula está relacionada con el sistema inmunológico, y de esta forma lo fortalecemos.

Bajamos la cabeza, inhalamos, subimos las piernas, y al exhalar las bajamos lentamente, nos relajamos y frotamos las palmas, llevamos la mano izquierda bajo el ombligo y la derecha arriba. Antes de seguir con la *asana* el profesor Margain da una explicación sobre el proceso energético en nuestros cuerpos.

— En este lugar se encuentran dos chacras o centros de energía y lo que estamos haciendo es armonizar las energías interiores. Todo el Yoga trabaja

con energía, nuestras energías internas se van equilibrando y armonizando, de tal manera que las enfermedades empiezan a desaparecer de nuestra vida, dejan de ser recurrentes. Recuerden lo que dice la filosofía china sobre el *Yin-Yang*: que las enfermedades se deben al desequilibrio de las energías interiores.

— Inhalamos y nos sentamos, llevamos nuestras manos a la altura de las rodillas, cerramos los ojos, nos vamos a tranquilizar todavía más. Al exhalar aflojamos los hombros, nuestras manos van hacia los tobillos, inhalamos de nuevo llevando la columna hacia el frente, al exhalar en cámara lenta bajamos despacio, hasta donde lleguemos, nos vamos a quedar ahí sin mover. Pongan su atención mental a lo largo de su columna vertebral, ahí estamos eliminando mucha tensión nerviosa que se acumula a lo largo de la columna.

El profesor nos refiere que "a lo largo de la columna van treinta y dos pares de nervios y aquí estamos eliminando mucha tensión nerviosa, cuando frotamos nuestras palmas con energía y firmeza, aplican ese calor en su columna vertebral. Esta postura se le conoce como la fuente de la eterna juventud, debido a que si tenemos la columna flexible nos sentimos ágiles y jóvenes, sin importar la edad que se tenga."

— Inhalamos, nos sentamos y al exhalar nos acostamos, relajamos todo el cuerpo, frotamos las manos y colocamos la mano izquierda en el plexus solar y la derecha en medio del pecho donde se encuentra la glándula del timo. Al inhalar repetimos la palabra energía y al exhalar la palabra armonía tratando de sentirla al respirar; escuchen la música, cuando logren sentir esa alegría interior alcanzan una tranquilidad profunda.

— La siguiente postura se le denomina "Reina de las posturas del Yoga." Llevamos nuestras manos apoyadas en el piso hacia los glúteos, con las

palmas hacia abajo, juntamos los talones, visualizamos la postura, nos vemos realizándola sin dificultad, de forma perfecta. Inhalamos, subimos las piernas, llevamos nuestras manos a la altura de los riñones, las piernas van rectas, las plantas de los pies quedan paralelas hacia el techo y nos quedamos así, sin mover.

Durante toda la clase el profesor Carlos realizó los ejercicios con el grupo para ejemplificar, también se acercó a cada alumno para verificar que esté realizando correctamente la postura e incluso a algunos, los menos experimentados, nos ayudó a realizar la postura anterior y la siguiente, porque son las que representan mayor dificultad para nosotros, y mientras explica:

— Con esta postura llevamos mucha sangre hacia el rostro, logramos purificarlo y vitalizar las células; los yoguis dicen que con esta postura se logra rejuvenecer el rostro y no solamente eso, sino todo el cuerpo, ya que brinda gran vitalidad. Las glándulas endocrinas están activas y todos los chacras también se están estimulando, se logra vigorizar todo el cuerpo; se recomienda hacerla cuando se lleva a cabo cualquier actividad deportiva o alguna competencia, para obtener mejores resultados.

Bajamos lentamente hasta quedar nuevamente acostados. Nos relajamos y frotamos las palmas, llevamos la mano izquierda al centro del pecho donde se encuentra la glándula del timo y la derecha al centro de la frente, estos también son dos chacras y así armonizamos las energías. En este momento el profesor comenta:

— Nuevamente llevamos las palmas debajo, inhalamos, subimos suavemente las piernas y la cadera y ahora nuestros pies se van a dirigir hacia el piso, atrás de nuestra cabeza, doblando toda nuestra columna, las piernas pueden ir rectas, encogidas o abiertas. La atención mental está en la glándula tiroides que se localiza en el centro de la garganta; también estamos

trabajando la columna vertebral abriendo todos los espacios intervertebrales; se trabajan los órganos abdominales. Inhalamos y al exhalar bajamos despacio y nos relajamos, frotamos las palmas y llevamos la mano izquierda hacia el corazón y la derecha al centro de la garganta, ahí se encuentran dos chacras, una ubicada sobre el corazón o la glándula el timo y la otra en la garganta; estamos armonizando las energía interiores.

Ahora nos colocamos boca abajo con la cabeza hacia adentro del círculo, colocando la mano izquierda abajo y la derecha arriba. Nuestra cabeza va inclinada sobre nuestras manos reposando en ellas relajamos nuestros riñones al exhalar.

— Para realizar la postura llevamos las manos a la altura de los hombros, juntamos los talones y la podemos realizar de tres formas, las cuales son correctas, escojan con la que sientan mayor presión en los riñones. Primero con los antebrazos pegados al piso subimos el tronco, la cabeza hacia arriba y los talones juntos, o si prefieren podemos subir un poco más con los brazos flexionados y talones juntos, señala el profesor, la cabeza hacia arriba y los ojos pueden ir cerrados o viendo hacia el techo; por último pueden estirar los brazos y cuando nos cansamos bajamos despacio, nos colocamos en la postura de descanso y aflojamos los riñones, al exhalar cada quien la va a realizar a su propio ritmo.

— Esta postura reporta beneficios extraordinarios porque trabajamos fuerte con los riñones, al estar arriba los estimulamos presionándolos con nuestra espalda y logramos que funcionen mejor; recuerden que nuestros riñones son el filtro de nuestra sangre. Para mejorar la sangre, además de esta postura, podemos agregar a nuestra alimentación un poco más de fruta y verdura. Cuando bajan imaginen una corriente sanguínea que llega a los riñones y los limpia de impurezas que se van formando con ciertos alimentos; en las mujeres los ovarios se están tonificando, se van

fortaleciendo; cuando tenemos las talones juntos obtenemos mayor presión en los riñones, la espalda se va haciendo elástica. Con la postura anterior trabajamos la columna en sentido inverso.

En el Yoga se trabaja mucho la columna vertebral, poco a poco se va haciendo más flexible, más elástica y el maestro nos indica que a lo largo de la columna se localizan las siete chacras o centros de energía más importantes.

Deshacemos la postura, al llegar abajo frotamos las manos y las colocamos en los riñones, estimulando así su buen funcionamiento. El profesor Carlos prosigue con la clase.

— Llevamos las palmas debajo de los muslos, con éstas hacia arriba al inhalar, subimos una pierna, retenemos la respiración y al exhalar la bajamos y sube la pierna contraria, contenemos la respiración y bajamos, de esta forma trabajamos los riñones y los ovarios, también el nervio ciático. Ahora la realizamos con las dos piernas juntas, para subir las piernas, en un principio se pueden impulsar con las palmas más adelante van alzar las piernas con la fuerza del abdomen, pero eso es un proceso, esta postura fortalece mucho a estos músculos.

— Ahora, descansen con su cabeza sobre sus manos, aquí su cuerpo les agradece lo que están haciendo por él en esta sesión de Yoga, están colaborando como equipo con su propio cuerpo para que todos sus órganos funcionen mejor, lo han hecho también para que todas sus glándulas endocrinas hayan sido estimuladas, les hemos generado armonía interior, sobre todo están adquiriendo la experiencia de la relajación que poco a poco los llevará a tener paz interior.

Meditación

La clase no estaría completa si no ejercitáramos también nuestra mente. El *Hatha Yoga* utiliza la meditación activa para hacernos conscientes de nuestro potencial humano y nos enseña a utilizarlo.

Para complementar la sesión de posturas el maestro nos guía en una meditación, buscando estimular nuestro pensamiento y el estado de conciencia.

— Vamos a realizar ahora nuestra relajación, nos colocamos boca arriba con los pies al centro del círculo, los abrimos aproximadamente treinta centímetros con los brazos a lo largo del cuerpo. Pongan su atención mental en la respiración, sientan como entra y sale el aire; le vamos a dar un merecido descanso a todo nuestro cuerpo llevando la atención mental al centro de la frente. Díganse a ustedes mismos: estoy tranquilo, los ruidos del exterior no van a perturbar mi relajación, por el contrario, van a formar parte de ella, yo estoy en paz conmigo mismo y con todo lo que me rodea.

La voz del profesor nos va guiando en un recorrido por todas las partes de nuestro cuerpo, iniciando por los pies, indicándonos que mentalmente les mandemos la señal de relajación; subimos por los tobillos, las pantorrillas, etcétera. Cuando terminamos en la zona de la cabeza iniciamos un recorrido hacia algún lugar que nos agrade, puede ser un bosque, un lago o simplemente nuestra casa en donde nos sentimos cómodos, desde ese lugar podemos visualizar una situación determinada, ya sea la solución a un problema que nos aqueje o simplemente ver a nuestro cuerpo sano cumpliendo todas sus funciones de manera perfecta.

Muchas ocasiones intentamos vernos en nuestras actividades cotidianas en el trabajo, al realizar un deporte o en nuestra relación con la familia, pero siempre en forma armoniosa, contentos, concentrados, activos, asertivos de manera ideal.

En el momento en que estamos más relajados nuestro estado de consciencia es más sensible y podemos modificar algunas de nuestras conductas, también al realizar este ejercicio se cumple el objetivo del *Hatha Yoga*: “Brindar ayuda a nivel físico, mental, espiritual y emocional, es decir, un beneficio integral”.

El objetivo del *Hatha Yoga* se representa al final de la clase con el saludo que realizamos: La mano izquierda se coloca sobre el plexus solar que se encuentra ubicado justo arriba del ombligo, cuyo objetivo es cubrir la parte débil de nuestro cuerpo donde se encuentran todos nuestros órganos vitales. La mano derecha es levantada a la altura del hombro con los cuatro dedos largos extendidos para simbolizar los cuatro aspectos: físico, mental, espiritual y emocional; el dedo pulgar está doblado hacia la palma de la mano, a lo largo de los demás dedos, indicando la integración y la unificación de ellos.

Por último, el instructor pregunta si existe alguna duda o comentario; por lo regular éstos versan sobre el avance que siente cada uno o los cambios que nota tanto en su salud como en su personalidad. Para cerrar nos brindamos un merecido aplauso por la satisfacción de haber realizado nuestra sesión de Yoga e irnos llenos de paz y bienestar.

Al concluir la sesión el profesor con su acostumbrado trato amable y la paz que irradia, me respondió las siguientes preguntas relacionadas con la clase: ¿Cómo percibe a las personas antes de comenzar a dar la clase de *Hatha Yoga* y como las siente al final?

“En general cuando llegan las percibo tensas, a algunas cansadas y a las que asisten por primera vez con una gran curiosidad, pues por lo regular no saben qué

es el Yoga, pero les llama la atención; al término de la clase las noto más relajadas y optimistas; cuando pregunto cómo se sintieron, todos dicen que mejor, algunos de los nuevos incluso han dicho: Creíamos que el Yoga era otra cosa pero ¡esto es excepcional!"

¿Qué es lo más grato para usted al enseñar Yoga? "Ver como avanzan los alumnos; cuando los observo percibo sus avances, se relajan mejor, más fácil; perfeccionan sus posturas, pero sobre todo, me comentan que ya no se sienten tan nerviosos ni se irritan ante cualquier eventualidad como antes, descansan más cuando duermen, alcanzan sus objetivos y tienen menos conflictos en su casa y en su trabajo, tienen más armonía. Saber que yo he contribuido a ese bienestar con mi granito de arena es una profunda satisfacción.

"Recuerdo en especial una ocasión cuando una jovencita, después de tres meses de estar haciendo *Hatha Yoga*, me comentó que antes de practicarla se había acostumbrado a estar deprimida, veía la vida muy agresiva, gris, sin sentido; pero ahora gracias al Yoga había cambiado su percepción y se sentía muy contenta con la vida, emocionada de estar viva, con ánimo, fuerza, energía. Yo le expliqué que eso es porque con el *Hatha Yoga* se trabajan al mismo tiempo los aspectos emocional, físico, mental y espiritual, ese estímulo global permite al practicante sentirse contento, a gusto consigo mismo, con el mundo.

"Esa es la gran satisfacción de dar clases, reconocer el proceso interno que tienen las personas, sentir que contribuyo me brinda paz, me retroalimenta, experimento efervescente alegría y una profunda satisfacción personal y profesional."

Capitulo III

¿Por qué *Hatha Yoga* para el estrés?

Es lamentable que el estrés y la angustia no permiten que se viva, únicamente se sobrevive"
Dr. Robin Köller

3.1 ¿Qué es el estrés?

El término estrés es de origen sajón y surge en 1935 cuando Hans Selye, de la Universidad de Mc. Grill en Montreal, hizo un descubrimiento accidental al inyectar a ratas de laboratorio diferentes substancias con el objetivo de encontrar una hormona sexual; sin embargo, obtuvo como resultado una serie de cambios en el organismo de las ratas como úlceras, órganos atrofiados y hemorragias; a ese estado del cuerpo de las ratas lo llamó estrés. Desde entonces se ha utilizado como sinónimo de tensión.

En *Not all in the mind* (1976), Richard Mackarnes expone una definición útil aunque general del estrés cuando escribe: "En términos científicos, es el desgaste del cuerpo como consecuencia de la diaria lucha adaptativa del organismo para mantener la calma al enfrentarse a agentes potencialmente dañinos, entre los que se incluyen presiones físicas y psicológicas de todo tipo." Por otra parte Herbert Benson, en su texto *the relaxation rospose* (1976), hace hincapié en el primer aspecto y define el estrés como "situaciones que llevan a un ajuste conductual continuo."

Hasta hace poco tiempo la mayoría de los psicólogos consideraban este concepto demasiado impreciso para intentar siquiera definirlo. Hans Selye, más conocido como "Doctor Estrés" debido a su especialización en este tema, comenzó en la

Segunda Guerra Mundial a estudiar el efecto que la exposición a los ataques aéreos tenía sobre los soldados. Definió el estrés como "una respuesta no específica del organismo ante una demanda que se le hace."

A pesar de estas definiciones y a la mucha literatura que hace referencia al tema, en la actualidad todavía se tiene un concepto ambiguo del estrés y suele aplicarse al estado permanente de tensión que produce el organismo en respuesta a la desadaptación al medio o desgaste; y es cierto, en el estrés se considera que confluyen tres elementos fundamentales: el entorno, las respuestas fisiológicas ante él, y los pensamientos negativos de quien lo sufre.

Sin embargo, lo que comúnmente entendemos y es aceptado como estrés se traslapa con el concepto de tensión emocional. Desde un punto de vista científico se tendrían que recoger otros aspectos físicos además de los psicológicos, y considerar que entre los causantes de estrés, es necesario no sólo tomar en cuenta los factores que pueden originar sufrimiento, sino aun los acontecimientos deseados como una boda, cambiar de casa, ir de vacaciones, acertar a las quinielas o enamorarse, los cuales pueden producir también tensión emocional.

Para ampliar el conocimiento sobre el significado del estrés y sus posibles implicaciones para la salud, se consultó la opinión de la doctora Yolanda Maus Rendón, quien es psicoterapeuta, titulada en la Facultad de Psicología de la UNAM, doctora por la Universidad Intercontinental y terapeuta de adolescentes, adultos y parejas.

Tras concertar una cita en su consultorio, la encontré sentada en un sillón al pie de la ventana desde donde se apreciaba una clásica tarde de verano; con el cielo azul grisáceo, denso por nubarrones amenazantes, en el aire se podía respirar el olor de la humedad. Bajo la tenue luz que favorece el ambiente para que sus pacientes puedan franquear sus problemas, me recibió con cálida amabilidad; estaba vestida con ropa formal pero sencilla; después de saludarnos y tomar

asiento fijó sus grandes y expresivos ojos verdes en mí y me brindó toda su atención, así que inicié mi entrevista: Doctora ¿qué es el estrés?

“El estrés es un estado de ansiedad donde pones el cuerpo en tensión, esa tensión es precisamente el estrés. En un 90 por ciento de los casos, el estrés se presenta por el significado o construcción mental que se da a la experiencia que está sucediendo, en especial cuando es dolorosa, como cuando alguien tiene un familiar enfermo o no tiene dinero.

“En otras ocasiones se genera por la fantasía, el temor o las expectativas sobre la realización o no de un acontecimiento, por ejemplo, en estos momentos que está nublado podría yo estar en tensión si me digo: ¡Va a llover, va a haber una tromba como la de ayer, me voy a mojar, el tráfico va estar imposible, voy a llegar tarde! Desde ese momento voy a generar tensión, al acontecimiento yo le voy a dar una interpretación incluso antes de que suceda, tal vez que no suceda así, pero la sola expectativa puede provocar el estrés por el significado y la asociación que se le da a los eventos o lo desconocido.”

¿Considera que el estrés es negativo para la salud mental?

“¡Por supuesto! El estrés es muy negativo, son situaciones donde se pone a prueba el organismo, yo lo veo como un jaloneo en el cual se aceleran los procesos orgánicos y mentales produciendo desgaste, disminuyendo la calidad de vida y perturbando la razón.”

Proseguí: ¿Qué consecuencias le traería a una persona el estar continuamente estresada?

La doctora en silencio reflexiona un poco la pregunta, mueve ligeramente la cabeza, lleva su mano derecha hacia su barbilla en forma de meditación y

sorpresivamente responde como si hubiera encontrado la forma perfecta para hacerlo.

“¡Todas las enfermedades habidas y por haber!, un ejemplo: se sabe que la artritis se desarrolla por la deformidad que provoca la tensión nerviosa constante en los huesos y en los músculos. El estrés provoca aceleración en la producción de las sustancias químicas que normalmente segrega nuestro organismo a determinado ritmo y en exceso pueden ser fatales porque altera y enferma, aunque sean sustancias que siempre tenemos ahí; el desequilibrio se transforma en enfermedades del corazón, hígado, páncreas, etcétera. Por otro lado genera las llamadas enfermedades psicosomáticas.”

Su respuesta se anticipó a mi siguiente pregunta y quise abundarla ¿cómo el estrés genera las enfermedades psicosomáticas?

“El estrés te lleva a la angustia, la angustia a una manifestación; la manifestación de la angustia altera el funcionamiento orgánico, provoca sudoración, palpitaciones en tu corazón, fiebre, etcétera y te sientes verdaderamente enfermo. Además la tensión o el estrés te pueden llevar a estados de paranoia, depresión, cólera; en general es un factor que trasforma y desorganiza la personalidad del individuo.”

¿Y en alguna ocasión se ha sentido estresada?

“¡Hay, por supuesto!, muchas, a veces me siento con nervios y esto me provoca náuseas, dolor de cabeza, siento las mandíbulas apretadas, me duelen los dientes por la tensión y amanezco con la lengua marcada, eso es síntoma de que me encuentro muy estresada, lo importante contra el estrés es aprender a controlarlo.”

Con el ánimo de profundizar en la conversación y sabiendo que ella es una persona que lleva diez años de practicar Yoga le pregunté: ¿que le ayuda a controlar ese estrés?

“El Yoga, sobre todo la meditación y la respiración, en el Yoga se llama *prana* a la oxigenación y es una herramienta muy útil porque te transforma. Hay una gran diferencia entre cómo respiramos y cómo deberíamos hacerlo, con el Yoga aprendes a respirar; te sorprendes de comprobar los excelentes resultados.”

¿Entonces considera que practicar *Hatha Yoga* ayuda a liberarse del estrés?

“Estoy segura, lo he comprobado, es mi forma de combatirlo, en lo personal me ayuda mucho por eso lo recomiendo a mis pacientes.”

Con el panorama que me brindó la entrevista con la doctora Yolanda Maus procedí a completar la visión del estrés, abordándolo desde el comportamiento del individuo estresado en su relación con los demás, cómo afecta su conducta cotidiana. Para esto incluyo el punto de vista sociológico del profesor Carlos Margain, quien por su formación profesional está acostumbrado a observar a las personas en su entorno.

Al respecto comentó: “En mi trabajo dentro de la oficina percibo gente con un gesto duro, en general se ven con prisa, preocupados, alterados, tratando de acelerar lo que en ocasiones no es necesario o posible; podemos trabajar de manera eficiente y rápida sin alterarnos internamente, sin involucrar a nuestro organismo en una serie de preocupaciones.”

“Creo que el estrés es uno de los principales enemigos del cuerpo humano porque afecta su estructura, destruye el sistema nervioso; como se ha comprobado, en una persona permanentemente estresada su sistema inmunológico se inhibe, el estrés lo hace frágil, entonces cualquier enfermedad puede entrar con mayor

facilidad; si la persona se encuentra relajada los sistemas inmunológico y nervioso se ven fortalecidos."

"No podemos erradicar el estrés de nuestro cuerpo, pero si podemos combatir para controlarlo, superarlo, lograr que no nos afecte tanto ni destruya nuestros esfuerzos; desde mi opinión para lograr la práctica del Yoga ayuda bastante, nuestro ser se llena de mucha paz y tranquilidad, tomamos las cosas con mayor calma y serenidad."

Las enfermedades generadas por el estrés ponen de manifiesto que somos seres integrales, por lo tanto, lo que nos afecta psicológicamente también se refleja en nuestro organismo. Cada vez es más corta la distancia entre los conceptos de mente y cuerpo, lo que ha llevado a científicos y estudiosos de la salud a buscar un conocimiento integral del cuerpo humano. Este es el caso de la doctora Alicia Sofía quien me comentó que al término de su carrera como médico se cuestionaba: ¿por qué estudiamos el cuerpo, humano desde la autopsia, como si fueran partes inanimadas, secciones de cuerpo sin tomarlo como un todo que vive y siente?, así relata su experiencia:

"Cuando tuve que realizar la autopsia me preguntaba ¿qué le pasa a este cuerpo entero? ¿Qué le falta?, era el cuerpo de una persona que se había suicidado; entonces me di cuenta de lo que carecía –hace una pausa un poco reflexiva y pasados unos segundos enfatiza– la energía vital, el 'alma', pero mis pacientes están vivos, ¿porqué atenderlos seccionados? También durante mi carrera en el área psiquiátrica, presencié el método de electroshock aplicado a pacientes que sufren depresión profunda; fue muy impresionante, me dije: ¡No puede ser que sigamos haciendo esto en pleno siglo XX!"

Inclina un poco su cabeza y yo contemplo su pequeño rostro expresivo, eleva su mirada y sus ojos cafés dan pauta a sus vivencias: "Con esas experiencias me di cuenta que no era suficiente lo aprendido en la medicina alopata, donde se

concibe al cuerpo seccionado e inanimado como si sólo fuera una máquina compuesta por diversos engranajes, vemos el estómago aislado de lo demás, se habla de extremidades, dedos, manos, como si fuéramos un rompecabezas, como si el humano sólo fuera cuerpo, eso no me gustaba, no me satisfacía, así surgió mi necesidad de buscar alternativas; en esa búsqueda alguien me dijo por ahí: vete a China, te pueden dar una beca, y así sucedió.

“Los chinos tienen una concepción muy diferente de la medicina, a pesar de que también tienen la medicina occidental alópata; ven al ser humano como un ser integral, con emociones, con su herencia, no sólo genética sino también energética, con su entorno, con sus relaciones, es decir, todo lo que compone al ser humano; ven las enfermedades de otra forma, incluso tienen un proverbio que dice: Como eres, padeces; fue ahí donde empecé a tener una visión más completa, más de prevención de las enfermedades, de mantenimiento de la salud, de equilibrio de funciones”, declaró con entusiasmo.

Su rostro refleja emoción con un cierto aire de nostalgia, quizá provocado por el recuerdo del tiempo en que descubrió el místico mundo oriental que la cautivó y satisfizo su búsqueda, entonces pregunté ¿cuál es su opinión médica sobre el estrés, su significado, qué lo origina y sus consecuencias en el organismo?

Lo piensa un poco antes de contestar como estructurando su respuesta y entonces rompe el silencio diciendo: “Esa pregunta me lleva a pensar en muchas cuestiones que tienen que ver con lo que es el estrés; el estrés es todo el mecanismo que se echa a andar en un ser humano ante lo desconocido, que puede ser una situación nueva o una cotidiana de mayor exigencia y causa estragos a quien lo padece.

“Sin embargo, tiene su lado sano, por ejemplo, si me asaltan en ese momento todo mi cuerpo, todo en su conjunto, va a echar a andar por instinto de forma hormonal diferentes órdenes con el objetivo de desatar o activar los mecanismos

necesarios para salir adelante en esa situación, sea la que sea, aunque quizá no sea tan extrema como un asalto, quizá sea un examen, o salir y manejar en el tránsito de esta ciudad que es tan complicado y puede ser toda una odisea, o de tu jornada de ocho horas, o de cuidar a los hijos o cualquier situación que se perciba como amenaza.

“El organismo se las arregla para salir adelante en cada situación, yo creo que en ese sentido hay que respetar mucho dichas respuestas, y lo más importante es darse cuenta de qué me pasa cuando de repente me llevo un susto; debo observar cómo responde mi cuerpo a esta situación, cómo mi cuerpo me lleva al estado de alerta para que si es el caso, en un momento reaccionar y salvar mi vida si es el caso.

“Si aprendo a percibir mi cuerpo y le doy fluidez a esa respuesta funciona, pero si no me doy cuenta lo bloqueo y es justo cuando empiezo a enfermar. El estrés no es atribuible a la serie de procesos instintivos que se generan en el organismo, el problema se da cuando bloqueo las respuestas naturales de mi cuerpo, por ejemplo, si un día me enojo por cualquier situación, no hacerle caso a mi enojo, no permitirle que fluya de una forma constructiva, eso es lo que me hace enfermar.

“Igual pasa con los sentimientos de tristeza, miedo, dolor, etcétera; desgraciadamente vivimos en una sociedad en donde no se vale sentir, porque te toman como débil, esto es más acentuado en el sexo masculino, pues las cuestiones emocionales son reprimidas; no hay que mover la pelvis, no hay que sentir, no hay que llorar porque eso es de “maricas" y bueno, como tienen menos oportunidad de expresar y dejar fluir sus emociones, tienen mayor índice de infartos e hipertensión entre otros padecimientos de salud.”

Su respuesta me hace ver que el estrés tiene un lado positivo –comenté– pues sirve para proteger la vida o la integridad, ¿en qué momento cree que el estrés se vuelve negativo?

“Se convierte en negativo porque no estamos conscientes de nuestro cuerpo, no podemos darnos cuenta de nuestras necesidades reales. Si a mí me da hambre a las doce del día y cancelo esa sensación porque no es hora de comer, entonces estoy provocándole un problema gástrico a mi cuerpo; pero si a las tres de la tarde digo ‘ya tengo hambre’ y es hora de comer, eso es una necesidad creada en mi cabeza y significa no sentir, no darse cuenta, no estar en contacto con el cuerpo, ese es el primer factor del origen de estas enfermedades psicosomáticas.

“Desde el punto de vista chino todas las enfermedades tienen que ver con la mente y con las emociones; si yo me enfermo de resfriado quiere decir que mis mecanismos de defensa están bajo y estos mecanismos de defensa tienen que ver con mi energía, con mis emociones.”

Entonces ¿considera que el estrés si puede generar esas enfermedades y ser nocivo para el organismo?

“Sí, cuando no lo conducimos correctamente, y digo conducir porque estoy muy peleada con la palabra control, prefiero usar conducir o dejar fluir, esos conceptos me gustan más porque parten del sentido de hacerle más caso a mi cuerpo y no controlarlo, por ejemplo, si estoy muy enojada porque alguien me agredió o porque sucedió algo que me hizo enojar mucho, debo permitirme el enojo, sólo conducirlo positivamente; es muy importante hacerle caso a mi cuerpo cuando tiene alguna necesidad.”

¿En alguna ocasión se ha sentido estresada?

“Sí, claro, cuando enfrento situaciones desconocidas me siento y ansiedad con angustia antes de saber cómo resolver esta situación. Yo soy nerviosa anticipada, es decir, cuando voy a realizar algo nuevo tengo muchas emociones. Antes me peleaba mucho conmigo misma y decía: Tengo que estar tranquila, pero contenía

la respiración, ahora mientras inhalo me digo: Estoy muy nerviosa, estoy temblando y lo digo para que pueda fluir cuando exhalo. En ocasiones me invitan a dar charlas sobre distintos temas en auditorios con mucha gente, lo primero que les digo es: Me siento muy emocionada de estar aquí, me tiembla la voz y esto me hace acercarme a mí, saber como estoy, así la situación cambia."

De acuerdo con la bibliografía consultada y los testimonios vertidos en las entrevistas, para algunos estudiosos el estrés representa una respuesta fisiológica ante una situación potencialmente de riesgo y genera pensamientos negativos que dan lugar a la ansiedad. Para otros, el riesgo genera los pensamientos negativos en respuesta a los cuales se produce la reacción fisiológica.

Lo cierto es que en la actualidad se considera el estrés como uno de los grandes problemas del hombre, aunque no es correcto considerarlo una enfermedad, porque en realidad es un mecanismo de defensa natural, el exceso es el que desencadena una serie de padecimientos.

3.2 Causas del estrés

George W. Kisker, autor de *La personalidad desorganizada*, menciona lo siguiente respecto a las causas del estrés: "La tensión debe ser considerada propiamente como una clase de estímulos que amenazan de algún modo a una persona y produce trastornos en la conducta y en la experiencia interior."

Las situaciones de tensión pueden ser orgánicas, psicológicas o sociales. En el ámbito orgánico, la tensión física o psicológica puede dar lugar a un aumento de hormonas en el torrente sanguíneo, sobre todo las producidas por las glándulas pituitaria y suprarrenal. Las personas que tienen fuertes presiones las reflejan de alguna forma, ya sea como un desequilibrio en su conducta o algún malestar físico.

A raíz de las situaciones de tensión, en apariencia leves, vividas durante el día como llegar a tiempo al trabajo, a la escuela, realizar las actividades con eficacia, el tráfico, etcétera, las persona pueden irritarse con facilidad y hasta llegar a un estado de furia.

Además de las situaciones cotidianas de tensión pasajera, las personas se enfrentan a situaciones de mayor estrés y mayor trascendencia como la muerte o enfermedad de un familiar, una operación, la pérdida del empleo, la incertidumbre en la economía personal o familiar, problemas conyugales o con los hijos; éstas situaciones no se pueden ignorar y la escasa injerencia que se tiene para resolverlas puede modificar la conducta de un individuo y causar desórdenes orgánicos.

Ya sea por situaciones cotidianas o por crisis existen múltiples factores que ocasionan el estrés, entre ellos se considera el clima extremoso (de frío o calor); es posible que un individuo no pueda aclimatarse, además, está debidamente documentado que las condiciones climáticas establecen ciertos ritmos de vida en cuanto a lo económico y social.

Otros factores estresantes son la altitud de una ciudad y la contaminación por toxinas o venenos, ya que amenaza el cuerpo; El ambiente físico y el espacio en el que se habita, también pueden llegar a ocasionar grandes niveles de tensión, así como los cambios de horario que afectan al reloj biológico en sus ciclos de sueño y ritmos corporales.

De igual manera afectan la excesiva preocupación por el tiempo, los horarios, el tener siempre prisa, y el paso de los años que llega a ocasionar depresión, pues se piensa que inevitablemente la vida se acaba y sobrevienen pensamientos muy negativos por el deterioro físico, pérdida del vigor, vejez, etcétera.

Tras acontecimientos sociales, como cuando se acerca alguna fecha importante, ya sea cumpleaños, aniversario, vacaciones, o cualquier día con un significado especial; tras el acontecimiento, es común que sobrevenga al individuo una gran depresión como resultado del estrés que generó y mantuvo contenido.

La superpoblación de las grandes ciudades que no están diseñadas para satisfacer las necesidades de tal número de personas y donde se genera pobreza, desempleo, carencia de vivienda, instalaciones recreativas, oportunidades, también generan estrés

El que una situación dada sea producto de tensión depende en última instancia de la conducta y personalidad de cada individuo. Algunos seres humanos son capaces de manejar situaciones muy peligrosas con suma facilidad, otros en cambio se desploman frente a tensiones relativamente suaves. Una situación que para una persona es de tensión, puede no serlo para otra.

Hay diferencia en la capacidad de cada persona para manejar estímulos amenazadores. La importancia de esta forma de percibir el evento en términos de su tensión se observa claramente en las personas deprimidas, pues ante las situaciones tensionantes generan mayor carga de estrés, lo que no sucede en individuos que no están deprimidos.

De cualquier forma como se perciba la tensión, leve, moderada o aguda, ésta se refleja en cambios en el sistema nervioso y endocrino. En el caso de los desórdenes transitorios de situaciones de tensión, las reacciones psicológicas y fisiológicas causadas por la tensión son temporales, los efectos desaparecen cuando la tensión se reduce o es eliminada; no obstante, los efectos de la tensión no eliminada pueden persistir durante mucho tiempo y causar severos daños.

3.3 Anatomía y síntomas del estrés

De acuerdo con la información recabada la palabra estrés tiene un significado amplio, es sinónimo de cambio; cualquier acontecimiento que cause un cambio en la vida genera estrés, no importa si es un cambio "bueno" o "malo", ambos son estresantes; cuando se encuentra la casa soñada, es estrés; si se rompe una pierna, es estrés. Bueno o malo, cualquier acontecimiento siempre que represente un cambio en la vida es estresante para el cuerpo.

Aun los cambios imaginarios son estresantes, de hecho éstos son los que llamamos "preocupaciones", el temor de no tener suficiente dinero para pagar la renta genera estrés, así como la posibilidad de ser despedido del trabajo, e incluso la espera de un aumento es también estrés, aunque sea un cambio positivo.

Una fuente de estrés es exigir demasiado del organismo; si una persona trabaja o se divierte 16 horas del día no habrá tiempo disponible para descansar y tarde o temprano la pérdida de energía causa que el cuerpo se atrase en su capacidad de repararse a sí mismo. No habrá suficiente tiempo ni energía para que reponga aquellas células muertas o reestablezca los niveles de neurotrasmisores cerebrales, ocurrirán entonces cambios en el medio-ambiente interno y un declive de energía.

El equivalente a este abuso sería permitir que un automóvil se quedara sin agua ni aceite y, a pesar de encontrarse en estas condiciones, se continuara forzando su motor y desgastando su energía; sin duda ocurrirá un daño permanente. La lucha del cuerpo por mantenerse sano a pesar del desgaste energético excesivo es una "gran fuente" de estrés para el organismo.

Lucrecia Navarrete, investigadora y maestra de Yoga, describe en su libro *El estrés, el Yoga y la salud*: "El estrés toca la señal de alarma y ésta llega al cerebro, ahí el hipotálamo responde para activarla a su vez a la glándula

hipofisiaria o hipófisis. El hipotálamo está ubicado en la región del encéfalo donde se encuentra el centro de toda la actividad durante la vigilia y el sueño. También es el centro de la regulación térmica y actúa como un controlador del sistema nervioso autónomo, que es el que se encarga de enviar los impulsos nerviosos a los órganos del cuerpo."[12]

Lo anterior trae consecuencias, ya que la excesiva actividad del hipotálamo causa una reacción en las glándulas suprarrenales aumentando su tamaño y la producción de las hormonas productoras de la adrenalina y la cortisona, dañinas para el organismo cuando no están reguladas; también los músculos reciben una fuerte corriente energética que repercute en todo el organismo, conocida como la respuesta natural e instintiva del cuerpo para sobrevivir, y se manifiesta con ansiedad, músculos tensos, taquicardia, cambios drásticos en la temperatura, lengua seca, respiración acelerada y mente ofuscada.

Cuando el estrés es constante estos síntomas se hacen habituales, hay un fuerte desgaste que afecta todo el metabolismo del cuerpo; estos cambios fisiológicos trascienden al sistema nervioso, al aparato digestivo, a los riñones, los bronquios, etcétera; este es el punto en que el estrés entorpece a las personas, la vida no se goza con plenitud y puede generar enfermedades.

Los mecanismos de defensa que dispara el cuerpo ante una situación de peligro son: en el córtex cerebral una señal de alarma es generada y enviada al hipotálamo. En el hipotálamo se dispara la hormona hact que moviliza las glándulas suprarrenales.

Se eriza el vello, se dilatan las pupilas para aumentar el ángulo de visión, aumenta la tensión arterial y el ritmo cardiaco, los músculos se tensan para prepararse a la acción y reciben mayor volumen de sangre, los vasos capilares de la piel se contraen reservando la sangre para los músculos.

En el estómago aumentan los ácidos segregados y en el hígado el nivel de glucosa, las glándulas suprarrenales, puestas en funcionamiento por el hipotálamo, secretan adrenalina y esteroides

3.4 Los síntomas del estrés

Los síntomas producidos por el estrés pueden ser corporales, emocionales, mentales y de comportamiento; los más comunes en personas sobre-estresadas son: el Sobre-Estres Cerebral, se manifiesta con fatiga, dolores, llanto, depresión, ataques de angustia o pánico, insomnio, migrañas, quijadas apretadas, rechinado de dientes, exceso de sueño, tics nerviosos.

Gastrointestinal, dolores de estómago, náuseas, vómitos, gases, indigestión, exceso de salivación, boca seca, estreñimiento, exceso o disminución de apetito, úlceras, cólicos, diarrea, colitis, gastritis.

Cardiovascular, aumento de la presión, puede llegarse a dar un infarto, palpitaciones irregulares, embolia, aumento de presión arterial, opresión en el pecho, pulso acelerado. En la piel con ronchas, alergias, comezón, erupciones.

El Sistema Inmunológico con resistencia disminuida a las infecciones, frecuentes resfriados, asma, tos, dificultad para respirar y hasta cáncer. En el Sistema Muscular en las tres áreas donde generalmente se acumulan más tensión son el cuello, los hombros y la espalda.

Aunque desde hace tiempo se sabe que el sobre-estrés causa daño físico al sistema gastrointestinal, glandular y cardiovascular recientemente se ha descubierto que también causa cambios físicos en el cerebro. Éste es uno de los más emocionantes descubrimientos de la década, ahora sabemos que la fatiga, el llanto, la depresión, la angustia y el insomnio, característicos del sobre-estrés, son causados por una disfunción química cerebral.

Tras los malestares emocionales descritos las personas sobre-estresadas comenzarán a sentir dolores, los más frecuentes son: de espalda, cabeza, cuello y hombros, así como un constante malestar o leve dolor general. La sensibilidad aumentada, junto con los dolores, origina un decaimiento en el placer de la vida, lo que antes solía ser divertido o placentero ya no lo es. Cuando coincide la falta de sueño, fatiga, dolores y desgano la persona se siente abrumada por la vida, suele llorar con mayor facilidad, se siente "deprimida" y tiene sentimientos de inutilidad.

El estrés causa que el cuerpo se comporte de manera extraña y difícil de manejar, pues los episodios de depresión, de evasión, de angustia o pánico son inesperados y ello suele provocar conflictos en las relaciones sociales y familiares empeorando las situaciones generadoras de estrés, además de poner en riesgo la salud, integridad, trabajo, etcétera.

Ante estas situaciones la práctica de la relajación ayuda a mantener el autocontrol, sobre todo en personas que padecen enfermedades relacionadas con los aspectos psicosomáticos mejorando notablemente su calidad de vida. La popularidad de las técnicas de relajación incluidas en el *Hatha Yoga* se debe al importante papel que tienen en terapia, sobre todo en el tratamiento de la ansiedad y las reacciones fóbicas.

Por lo anterior, creo que el *Hatha Yoga* es una solución al estrés y a otras enfermedades como la diabetes e hipertensión, en esta ocasión sólo observe sus efectos en este campo.

Maya, el autor del libro *Pensamientos sobre el Yoga*, afirma que “la correcta práctica del Hatha-Yoga asegura el bienestar físico, destierra las enfermedades, tiene acción recuperativa, vigoriza el organismo, da agilidad al ánimo.”[13]

3.5 *Hatha Yoga* como solución al estrés

En esa búsqueda de bienestar, pareciera que se da vuelta a un ciclo para regresar a lo básico, pues es común ver el uso de hierbas y plantas naturales tanto en la medicina como en la cosmética aunque resulten prácticas antiguas. Esta apertura se ha dado también hacia creencias espirituales a fin de encontrar algo que reconforte; para ello se ha vuelto la mirada al antiguo Oriente, abriendo paso a otras religiones y disciplinas de entrenamiento mente-cuerpo.

Esta disciplina se transformó y dejó de ser una doctrina basada en lo metafísico e intangible para dar paso a un conjunto de técnicas que han demostrado, bajo un rigor científico, sus resultados, pues de acuerdo a maestros y ejecutantes permite disminuir el estrés y sus posibles consecuencias como: dolores de espalda y cabeza, mal humor, depresión, problemas gastrointestinales, hipertensión, envejecimiento prematuro y caída del cabello, entre otras.

Con respecto a las condiciones de vida de la sociedad actual el profesor Carlos Margain mencionó: “En una sociedad con características como las nuestras todos estamos estresados, unos más y otros menos. Existen infinidad de problemas fisiológicos que provoca el estrés; el cuerpo vive un continuo desgaste, una fatiga permanente, a lo que se suma el no saber descansar; ese ciclo de constante tensión provoca taquicardia, respiración escasa o disrítmica, crisis asmática, náusea, hipertensión, insomnio, crisis hepática, tos nerviosa, miembros paralizados, caos orgánico, dolor de cabeza, indisposición gastrointestinal, abatimiento, ansiedad, deseo de permanecer dormido, ataques de llanto y un largo etcétera.

“Aquí es necesario mencionar que es deseo general una buena salud, pero en realidad no es algo que ocupe un lugar prioritario en nuestra vida, con frecuencia descuidamos nuestra alimentación, nuestro esparcimiento, nuestro sueño, la práctica del ejercicio y no escuchamos los pequeños avisos que nos lanza el cuerpo al encontrarse agobiado.

“Como una opción para enfrentar el estrés de la vida moderna se extendió la práctica del *Hatha Yoga,* que sirve en especial para todos aquellos que padecen una pesada existencia y están agobiados por la rutina, quienes han perdido el sentido de la vida al alejarse de lo que signifique naturaleza o espiritualidad y también a los que viven absortos en el mundo laboral, bajo la creencia de que todo es más importante que los sentimientos.

“El *Hatha Yoga* y la meditación son herramientas que pueden ser utilizadas justo para combatir el estrés, las tensiones y bien pueden lograr que el mundo en el cual nos toca vivir no violente nuestro interior. Podremos tener mucho trabajo, muchas actividades, muchas presiones, pero si se practica *Hatha Yoga* y meditación internamente estaremos serenos, enfrentaremos el mundo de forma más tranquila, no permitiremos que el estrés nos afecte.”

Aprovechando la pausa del maestro Margain, quien tomo el vaso de agua natural que con frecuencia le acompaña y bebió un sorbo para refrescar su garganta, le pedí que me relatara su experiencia para introducir el *Hatha Yoga* en su trabajo y me respondió: “Hace tiempo trabajaba en un proyecto que se llamaba ‘Programa del tiempo libre’, entonces aproveché –sonríe pícaramente como si hubiera realizando una travesura– porque dentro del tiempo libre podemos hacer *Hatha Yoga.*

“Cuando se terminó ese programa no quise concluir la práctica de esta disciplina por los resultados obtenidos. Ahora, como estoy en la Comisión de Protección Civil, Seguridad e Higiene, dentro del marco de la higiene, me propuse la introducción del *Hatha Yoga*, porque al eliminar el estrés las tensiones se reducen, se logra mayor paz interior y esto ayuda a que se mejoren las relaciones entre los compañeros, lo que se ve reflejado en una mayor productividad.

“Así es como logré que el *Hatha Yoga* formara parte de mi trabajo y ha sido muy bien aceptado, pues con este ritmo de vida las personas se sienten agotadas,

amenazadas, solas, vacías y todo esto acarrea depresión. Una persona deprimida, aunque lo deseé, no puede ser un buen elemento de trabajo ya que se afecta su rendimiento. El *Hatha Yoga* ha permitido a mis compañeros de trabajo volver a sentirse productivos y capaces, además de lograr otros beneficios personales que tras librarse de la tensión."

Ya que él mencionó la tensión, decidí que era momento para preguntar ¿qué relación hay entre la tensión y los llamados padecimientos psicosomáticos? y respondió: "La constante tensión neuromuscular provoca síntomas orgánicos como la taquicardia o braquicardia que se manifiestan aún cuando el corazón marche bien.

Su respuesta coincide con la del profesor José Hermógenes, maestro emérito, catedrático de la Organización Social Política Brasileña en el Colegio de Río de Janeiro, estudioso profundo, representante del Yoga y autor de varios libros, como: *El autoperfeccionamiento con el Hatha Yoga, y Yoga para Nerviosos*, quien afirma: "Este fenómeno de los efectos psicosomáticos, se explica por la interrelación de la mente con el cuerpo."

.

"Anteriormente la ciencia y la religión consideraban al cuerpo y a la mente como dos cosas distintas, divididas, distanciadas y hasta opuestas en sus deseos. Considerar esta separación de la mente (alma) y cuerpo, es tener una visión dualista del Universo que sólo el tiempo ha podido reconciliar a través de la evolución científica. Hoy en día, se ha probado que la existencia de la mente y el cuerpo están íntimamente unidos, aunque haya quienes prefieran darse 'el lujo' de ignorarlo e incluso olvidar que el interior es nuestro motor y apuntala nuestra salud y nuestro cuerpo.

"El Profesor Hermógenes sostiene que los filósofos griegos ya hablaban de esta unión, Sócrates decía: "Todo el bien y todo el mal en el cuerpo o en la naturaleza

humana se origina en el alma, por tanto para curar el cuerpo se debe comenzar curando el alma."

Mientras sus palabras penetraban profundamente mi mente, mi atención se centraba en los ojos del profesor Margain, que destellaban vivacidad y certeza, en ese momento salí del transe en que me había sumido el contenido, el tono y el entusiasmo del profesor, para preguntar ¿ese es el beneficio adicional del *Hatha Yoga* en comparación con otros deportes, es entonces algo intelectual? Así contestó:

"Hay personas que se dedican a cultivar el aspecto mental y se preocupan por lo intelectual, pero físicamente pueden estar padeciendo alguna enfermedad o espiritualmente sienten un vacío. Por otro lado, en los gimnasios hay personas que se dedican exclusivamente a lo físico y dejan de lado lo demás, por ejemplo, conozco muchachos que hacen pesas y tienen un gran malestar emocional, buscan en este deporte una salida a sus tensiones e inconformidades, sin embargo, se ven afectados porque los estresa igual el empeño por desarrollar sus músculos y la tensión producida por el peso.

"El practicante de *Hatha Yoga* en cambio, tiene como objetivo sí, dar salud y vigor a su cuerpo, pero de forma principal disminuir sus niveles de estrés para lograr armonía. Por esto debe iniciar una búsqueda que lo oriente en sus acciones, que le brinden fundamento e inspiración para mantener una actitud mental en equilibrio."

Mientras el profesor volvía a tomar otro sorbo de agua me dio gusto ver en su rostro la expresión de serenidad que envuelve todos sus movimientos y palabras como si para él, el estrés no existiera, por eso le pregunté ¿el *Hatha Yoga* vence al estrés?

“Precisamente en el *Hatha Yoga* una de las técnicas aplicadas para contrarrestar esta situación de estrés es la lucha, pero esta lucha no es como la conocemos: una resistencia que terminará tensándonos más y dándole más fuerza, sino se refiere al hecho de no oponer ninguna resistencia al sentirnos estresados y planear la transformación del estrés por la relajación, es decir, aplicar el *ahimsa* (no reacción) para poder vencerlo.”

“Enfrentar el estrés con esta fórmula llamada *ahimsa*, compuesta de no resistencia, no lucha, no tensión, no miedo, no pavor, no desesperación, no prisa, no-ansiedad, es la forma más efectiva para combatirlo; recurre a la relajación, la concentración, y sirve para mantener la paciencia, la tolerancia, la buena voluntad y la fe en la concepción individual de la divinidad (Dios, Universo, Naturaleza, etcétera).”

“Las acciones yoicas buscan obtener un triunfo en cada batalla con sus bases indispensables: la serenidad, el control de sí mismo, la concesión voluntaria, la inteligencia estratégica, el uso de los recursos personales, la objetividad y el actuar en el momento justo, las cuales se profundizan y engrandecen conforme aumenta la práctica llevando a un estado relajado.”

La relajación fue tema de mi siguiente pregunta ¿qué papel juega la relajación en la práctica del *Hatha Yoga*? contestó: “En esta disciplina la relajación es una base fundamental para su desarrollo; relajarse es como economizar esfuerzos, ausentarse unos minutos, gozar de reposo; esto tiene una acción fisiológica en la base del cerebro, donde se encuentran algunas terminaciones vegetativas, principalmente el hipotálamo, que regulan funciones como la digestión, la tensión sanguínea, la asimilación y muchas otras que escapan al control voluntario.

“El profesor Hermógenes definió el relax como el estado opuesto a la tensión, la ausencia de contracciones y esfuerzos. Cuando están relajados los músculos, los nervios que los mandan no transmiten mensaje alguno de tensión, se mentienen

inactivos, convertidos en hilos eléctricos desconectados de cualquier impulso y posibilitan el reposo de los centros nerviosos. En esta condición los reflejos se calman, el cuerpo queda igual a un aparato eléctrico desconectado de la corriente.

“El ejercicio de la relajación puede corregir cualquier falla en estos circuitos y ayuda a regular el cumplimiento de estas funciones, es decir, corrige los defectos instalados en esos centros nerviosos. Asimismo, actúa sobre la glándula hipófisis, representa la llave maestra del sistema endocrino, y así consigue hacer que las demás glándulas retornen al ritmo correcto de salud.

“Con el *Hatha Yoga* se consigue corregir los padecimientos causados por los excesos o carencias de armonía en el cuerpo. El significado y el objetivo del equilibrio que proporciona esta rama del Yoga es la armonía, el equilibrio físico y mental que reporta alivio a la tensión muscular y estimulación a glándulas y órganos, logrando un mejor funcionamiento completo.”

Ese me pareció el momento adecuado para preguntar ¿cuáles son los mayores beneficios que puede percibir una persona que práctica *Hatha Yoga*? El profesor respondió:

“Los mayores beneficios son en lo físico: la optimización del funcionamiento de los órganos; en lo emocional: paz, armonía; en lo mental: mayor concentración y estado de bienestar permanente; en lo espiritual: el acercamiento a nosotros mismos al cerrar los ojos al mundo exterior y darnos la oportunidad de descubrir el potencial y el conocimiento que llevamos dentro. Todo esto ocurre al mismo tiempo, pues como ya lo hablamos el bienestar del el ser humano requiere de salud integral mente-cuerpo. Hacia eso se enfoca el *Hatha Yoga*: Estar bien en todos los ámbitos.

Profesor Margain –pregunté– ¿qué le diría a las personas que opinan que el *Hatha Yoga* es aburrido? “Que lo prueben. El *Hatha Yoga* y la meditación no son

rutinarias y tampoco se realizan de forma automática, las posturas cambian, pero aunque puedan ser las mismas, lo que se vive de manera personal en cada sesión de *Hatha Yoga* y meditación hace que la experiencia sea diferente; entonces se tienen momentos especiales donde se conoce esa parte interna que es maravillosa y sólo podemos entender viviendo estas experiencias, esto es fundamental."

"Podemos hablar horas del *Hatha Yoga* y la meditación, incluso podríamos leer mil libros, pero nada se compara con la experiencia vivencial, para comprender esa verdadera esencia de la fusión mente-cuerpo, de liberación de estrés, del control de la mente, los pensamientos y los sentimientos, así como el conocimiento y aceptación de nuestros temores y llegar al ideal de la autorrealización. Eso es único y cada persona lo vive de diferente forma pero todos pueden disfrutar esta riqueza a su forma."

Capítulo IV

El *Hatha Yoga*: un tratamiento integral

Para el hombre con las patologías de hoy, procede de manera urgente una terapia que responda a las necesidades actuales. Creo firmemente, basándome en varios años de experiencia en la clínica privada, que en el método de la Psico-Yogoterapia se encuentran todos los elementos adecuados tendentes hacia un mayor, y ante todo auténtico, bienestar de la presente y venidera sociedad.
Dr. Robin Köller

4.1 El proceso de salud-enfermedad

Cuando una persona se enferma el pensamiento común es de forma local, es decir, si tiene gripe se atribuye a las vías respiratorias o si le duele el estómago es porque comió algo que le hizo daño, pensarlo así es vernos como si fuéramos rompecabezas. Considerar un ser formado de partes o creer que lo físico es todo, sin tomar en cuenta que éste es sólo uno de los aspectos que conforman al humano, es ignorar el ser integral.

Todos hemos notado que si una persona tiene cambios importantes en su vida, o presenta alguna circunstancia problemática con su familia o está preocupada por la economía, suele enfermarse; esto ocurre porque sus defensas se debilitan a consecuencia de su situación emocional, entonces los gérmenes y virus encuentran mayor facilidad para albergarse en su organismo.

También podemos observar que en ocasiones cuando algún miembro de un grupo o familia enferma, no siempre contagia al resto; esto sucede porque el individuo no contagiado posee un cuerpo físico nutrido, relajado, con un funcionamiento

adecuado, una autoestima bien formada basada en la confianza en sí mismo, un sistema de creencias o su propia aplicación filosófica de la vida y una mente ocupada en la creatividad; aspectos de una persona saludable.

Por el contrario, en los individuos con una vaga idea sobre ellos mismos, que se consideran débiles, frágiles y creen más en su baja tolerancia al dolor, que en la inmunidad, las respuestas de su organismo y las capacidades autoterapéuticas de su propia mente son más vulnerables, entonces enferman con mayor frecuencia y gravedad. Por lo tanto podemos concluir que cuando el hombre enferma físicamente es muy probable que tenga enfermos otros planos de su organismo, y para curarse por completo requiere de una terapéutica integral.

4.2 Aspecto filosófico

En el inicio de los tiempos la ciencia para curar era psicosomática, no se dedicaba a tratar al cuerpo exclusivamente. Los hechiceros y chamanes de todas las tribus con sus ceremonias, amuletos y magia lograban un poder curador. Actuaban en planos sutiles, poderosos, que hacían referencia a lo psíquico. La medicina alópata, por el contrario, se concentra en aliviar los síntomas físicos y la mayoría de las veces trata el cuerpo como partes fraccionadas.

El profesor José Hermógenes explica por qué y cómo funciona el Yoga. El autor sostiene es sus publicaciones que el Yoga funciona como terapia para curar enfermedades causadas por la tensión nerviosa, consideradas enfermedades psicosomáticas.

En estos textos menciona cómo al surgir la medicina psicosomática se trató al hombre desde su parte psíquica y física, intentando así ser más integral. Este concepto es consecuencia de la corriente médica que únicamente se dedicó a curar el cuerpo y sus enfermedades, manteniendo olvidada la parte psíquica o de la mente.

De acuerdo a esta filosofía y del concepto manejado por el profesor Hermógenes en su libro *Yoga para Nerviosos,* mientras la medicina psicosomática trate al cuerpo en su parte densa (materia física) y psíquica, estará tratando a un hombre incompleto porque "…el hombre integral es visto por las escuelas hinduistas como formado por cinco *Koshas* o revestimientos, que se van quintaesenciando a partir del cuerpo físico hasta alcanzar el más sutil, donde nada hay de material y concreto, formal y personal. Entre lo físico y lo mental, como intermediario, hay un organismo energético formado de prana o bioenergía que da vitalidad al todo orgánico por medio del *elan dinamisante".*[14]

El *elan dinamisante* (respiración) es nuestro primer acto al nacer, es la manera de poner en marcha el funcionamiento del organismo y también la forma de detenerlo, pues al dejar de respirar dejan de funcionar los órganos y morimos. Por eso al *elan dinamisante* lo llaman prana y es considerada la propia vida.

Existen grandes cantidades de energía que componen al cuerpo humano, son los motores y se encuentran contenidas en el espíritu. "Encima del plano propiamente mental, hay un plano metafísico, que es el de la intuición filosófica".[15]

Según la creencia de la filosofía hindú en la cual se basa el esta disiplina, un cambio fundamental en la orientación espiritual o filosófica de la vida tiene el poder de armonizar y limpiar la mente lo mismo que el de restaurar orgánicamente para conquistar la salud.

Acorde con estas afirmaciones el ingeniero Alberto Rojo, subgerente de seguridad de una tienda departamental en la ciudad de México y practicante de *Hatha Yoga*, aseguró con voz tranquila y mirada serena: "Tengo un año de practicarla; antes practicaba deportes como frontenis, levantamiento de pesas y remo; al principio, me acerqué por curiosidad. Sin embargo, ahora considero que otros deportes, como los que yo practicaba, se enfocan a trabajar únicamente el cuerpo los

músculos. Es una disciplina que además de ejercitar mi cuerpo, me da la posibilidad de desarrollar la mente y el espíritu, porque combina ejercicio físico, relajación y meditación, ¡Es realmente algo diferente!", concluyó.

El autor de *Yoga para Nerviosos* compara al espíritu con un combustible nuclear y a la mente con un combustible electrónico. Afirma que la *Yogoterapia* es la faceta del Yoga que funciona para curar. Tratamiento adecuado para nerviosos o estresados y complemento de cualquier proceso curativo relacionado con enfermedades físicas o psicosomáticas, ya que no sólo mueve los poderes personales del prana, de la mente y de la sabiduría, las energías y las leyes del cuerpo que están presentes en el hombre. Su eficiencia no está apenas en recorrer lo planos más profundos, sutiles y abstractos, por tanto más potentes, sino también en lanzar de forma simultánea todos los recursos, desde aquellos de la actual medicina psicosomática, hasta aquellos que a ésta escapan por desconocidos.

En el ser humano lo espiritual y filosófico cobran gran importancia, porque determinan el poder mental y luego físico que tiene un individuo para auto curarse o mantenerse sano. Un ejemplo nos lo brindan los grupos de Alcohólicos Anónimos. En la filosofía de los "Doce Pasos" que siguen sus integrantes encontramos el principio de tener fe en un ser supremo que los ayuda y rescata de su enfermedad. Tener un sustento de creencias filosófico y espiritual les brinda fortaleza para superar su adicción y poder de armonizar su vida. A este hecho se le conoce como "terapéutica integral y logra una conquista multifrontal de la salud."[16]

En este sentido la *Yogoterapia,* para combatir los malestares que aquejan al individuo, aborda los aspectos: filosófico, moral o espiritual, mental o psíquico y físico; éstos actúan simultáneamente de forma sinergética, es decir, se complementan uno a otro y constituyen el abordaje integral que necesita el ser humano.

Para explicar el sistema filosófico, es necesario tener una visión global de la meditación que forma parte de este sistema. Es un sistema completo de perfeccionamiento y evolución físico, emocional, mental y espiritual, es en realidad un arte, un estilo de vida. Así lo comentaron el profesor Carlos Margain y la doctora Alicia Sofía, ambos miembros de la Gran Fraternidad Universal, donde el Yoga se aprende como la oportunidad de tener una nueva vida en armonía, limpiar la mente; esto ayuda a restaurar la normalidad orgánica, por lo tanto la conquista de la salud. Esta enseñanza nos impulsan a transformar positivamente nuestra vida.

El Yoga simbólicamente representa la unión de dos realidades separadas, es la fusión del espíritu y la materia, la unión de lo finito con lo infinito, de la conciencia individual con la conciencia cósmica, del hombre con Dios, de uno con la totalidad. No es una religión, ni una secta, es un sistema de disciplinas para lograr la perfección física, emocional, mental y espiritual. Aunque su ideal es espiritual no impone dogmas ni conceptos teológicos, ni caminos rígidos; acepta y respeta profundamente todas las creencias religiosas y ayuda a la mejor práctica de su religión y a ser mejores en su fe. El aspecto filosófico del Yoga consta de ocho etapas:

1. Yama

Es la disciplina externa que consiste en cinco reglas para purificar nuestra vida y que llevan al control de sí mismo:
Ahimsa, es la no-violencia, el no causar daño a nadie en ningún aspecto.
Satya, es la veracidad, el no mentir, el no engañar.
Asteya, es la honestidad.
Brahmacharya, es el dominio sensorial, la moderación.
Aparighrahta, es la generosidad, el desapego, la ausencia de codicia.

2. Niyama

Es la disciplina interna para encontrar la paz interior. Su práctica desarrolla una actitud espiritual que ayuda a despertar la conciencia. La constituyen las cinco acciones internas positivas:
Shausha, es la pureza, la limpieza del cuerpo y la mente.
Santocha, es la satisfacción, el enfrentar la vida con optimismo.
Tapas, es el esfuerzo personal, la austeridad.
Svadhyaya, es el examinarse a sí mismo, el estudio de sí y de los textos sagrados.
Ishvara`pranidhana, es la concentración en Dios, la devoción, que es la entrega de sí mismo a Dios.

3. Hatha Yoga

Es La Disciplina Para Perfeccionar El cuerpo físico, “el templo del alma”.

4. Pranayama

Es el arte y ciencia de la respiración.

5. Prathyahara

Es la abstracción de las percepciones sensoriales.

6. Dharana

Es la concentración en un solo objeto.

7. Dhyana

Es la meditación (activa y pasiva).

8. Samadhi

El *Samadhi* es la culminación del Yoga, su significado es la identificación con la totalidad, la unión de la conciencia individual con la cósmica.

El dominio de las etapas filosóficas no representa dificultad para los participantes. El profesor Carlos Margain afirma que los practicantes en gimnasios o en las clases que él imparte, aun cuando no tomen el Yoga como una filosofía de vida, sin proponérselo, logran cambios positivos en su personalidad. Así lo confirmó Carlos Zorrilla Cruz, quien anteriormente trabajó en los laboratorios de prácticas de la UNAM, ahora lleva trece años desempeñándose como auxiliar en el departamento de compras de la cooperativa de Cruz Azul y desde octubre de 2001 la practica en las clases impartidas por el profesor Carlos Margain.

Al término de su clase aproveché su relajación, aún sentado en el piso del salón me acerqué para entrevistarlo y le pregunté ¿qué te ha aportado esta práctica? "Con la práctica de este ejercicio he tomado conciencia de que todos tenemos que cuidarnos más porque somos dueños de un organismo perfecto. Si te prestan un auto muy valioso lo tratas de cuidar. Lo mismo sucede con el cuerpo, es necesario cuidarlo. Yo inclusive he dejado de fumar porque ahora considero que estaba intoxicando a mi cuerpo, además bebo mucho menos alcohol".

Estas afirmaciones están ligadas al principio filosófico de la etapa llamada *Niyama*, la cual encierra el trato que se da al organismo, a la mente, al como percibimos el estar vivos. Por sus respuestas observé cómo su cambio también tenía relación con la etapa del *Yama*, pues a la pregunta de si percibía algún cambio en su carácter con la práctica, respondió:

"Con el Yoga siento que me he vuelto más ecuánime, en lugar de exaltarme como antes pienso las cosas, entonces logro no darles demasiada importancia, no me irrito, no me enojo, logro estar estable. En casa cuando hay discusión, escucho más y a veces hasta me da risa en lugar de enojarme, pienso y actúo con tranquilidad. Antes me hacían enojar y ahora ya no, mi esposa me dice: Es que antes te enojabas, ahora no te enojas, creo que no me pones atención a lo que te estoy diciendo, en realidad si atiendo, pero ahora los motivos no me parecen tan importantes para generar una discusión."

Por sus beneficios esta práctica es recomendable para todas las personas, así lo afirmó el mismo Zorrilla y agregó algunos motivos para hacerlo: “Puede mejorar el entorno; creo que si todos practicáramos esta disciplina viviríamos mejor y habría menos violencia, además, siento que todos pueden hacerlo, sólo por desconocimiento de sus beneficios o no lo hacen, porque de verdad es para quien sea; a los muy religiosos les proporciona un acercamiento aún mayor con Dios, les da más espiritualidad.

“Con el tiempo se va abriendo más la mente a nuevas experiencias, con la meditación llegas a ver y a percibir cosas que antes no podías. El cuerpo humano se compone de lo físico y la energía, con lo físico estamos muy familiarizados, sin embargo la energía, el pensamiento, no lo podemos ver, ni tocar, pero con la meditación podemos ver el valor de nuestra energía; ahora yo lo percibo y siento mucha tranquilidad”. Esta afirmación de Carlos Zorrilla hace referencia a la etapa del *Dhyana* (meditación activa o pasiva). Su actitud, tranquilidad y entusiasmo denota que se siente satisfecho con sus avances.

Por su parte, el ingeniero Alberto Rojo aludió al poco espacio para la meditación y lo estresantes que son los trabajos en la actualidad. “Mi trabajo es de subgerente de seguridad en un centro comercial. Una tienda de autoservicio es muy dinámica y nos encargamos del control en general de la tienda, tanto de la entrada y salida de la mercancía, como de las personas; del manejo de los departamentos con los productos y también cuidamos la seguridad de todos los trabajadores y los clientes, esto es sumamente estresante y yo necesitaba hacer algo para relajarme”.

Y continuó hablando de su experiencia: “Cuando me inicié en el Yoga me di cuenta que era diferente a los otros deportes, bueno, no sé si llamarlo deporte, pues lleva consigo toda una auto-disciplina; contiene una filosofía de la cual nos damos cuenta poco a poco. Desde luego no se aplica como en los países de

Oriente, porque ha sufrido una adaptación a la mentalidad occidental y a sus necesidades, por ejemplo aquí se ha empleado para combatir el estrés derivado de trabajos como el mío y en general el de todos, provocado por las tensiones de vivir en una gran ciudad. El Yoga me llevó a conocerme, a encontrar cosas valiosas que no conocía, a pensar en mí mismo, en mi bienestar, en mi salud; a mí me parece una actividad integral.

“Esta benéfica actividad puede parecer difícil, sin embargo, la opinión del ingeniero Rojo nos permite ver que no es así: “Cuando empecé a realizar las posturas me di cuenta que era más fácil de lo que pensé y a la cuarta sesión ya podía realizarlas. Creo que lo logré porque desde el principio me enseñaron a trabajar también mi pensamiento, entonces cuando estoy realizando las posturas pienso que lo hago por mi salud, prevengo enfermedades, estoy liberándome del estrés e intento eliminarlo o controlarlo lo más posible.

“Además, también he aprendido ha mantener la mente concentrada en lo que estoy realizando, tanto en clase como en el trabajo, y a relajarme, eso ha sido importante, llega un momento, cuando lo estamos practicando, que me siento desligado del mundo externo, conectado con mi interior, este es el punto cuando empiezo a llegar a la meditación que me nutre y fortalece contra el estrés.

“Me siento satisfecho con esta práctica, pues aparte de la disminución del estrés he adelgazado mucho sin siquiera proponérmelo. Sin esfuerzo, mi preferencia ha cambiado por alimentos más sanos, ahora se me antoja menos lo que antes comía, ya no siento atractivo por los antojitos callejeros dada la cantidad de grasa que contienen, mis órganos están más activos, me piden sólo lo que necesitan y eso creo que es muy bueno. Definitivamente cuando se cambia el estilo de vida a una manera más integral el mismo organismo es sabio, pide lo que necesita y uno desarrolla la capacidad de escucharlo.

“Por el lado emocional aumentó mi confianza y autoestima. Mucha gente me dice: cómo has cambiado Alberto, cuánto has bajado de peso, te ves muy bien, hasta te ves más joven –se ríe y bromea– ¡como si no lo fuera a mis treinta y tres años!” concluye.”

Dentro de la filosofía yogui existen leyes, la “Ley del Karma” o “Causa y Efecto”, asegura que cada individuo es responsable de sus actos y con estos trae el bien o el mal, según sea el caso; esto convierte al hombre en el arquitecto de su propio destino. Con relación a este tema la doctora Alicia Sofía al responder a la pregunta de ¿cómo crees que se aplican las leyes universales en el Yoga? afirmó: “Ese tema es fascinante, en lo personal es el que más me gusta, porque eso va más allá de las limitaciones humanas que todos tenemos, para mí es la sabiduría misma. Sabiduría con la cual se puede aspirar al conocimiento absoluto y la tan anhelada verdad que hace libre.

“Esta ley del Karma, como la Ley de Gravedad, la Ley de Selección, la Ley de Analogía y algunas otras, está por encima de todo. Son leyes inmutables, son leyes de la naturaleza, leyes universales. El Yoga se afirma en esas leyes, trabaja gracias a esas leyes, porque va en relación directa con la parte biológica de nuestro cuerpo.

“Recuerdo un artículo que escribí hace poco, trata sobre la relación esta disciplina, con la Homeopatía y la Gestalt; habla sobre esas leyes y cómo el Yoga se basa en el conocimiento de esas leyes para funcionar. La ley de la que hablamos, Causa y Efecto, es una de las más conocidas y fáciles de comprobar; yo como acción sonrío a un grupo y seguro esa sonrisa me será devuelta y multiplicada. El *Hatha Yoga* se basa en esas leyes, igual que la terapia Gestalt y un tanto la medicina.

“La filosofía del Yoga desarrolla la inteligencia en quienes la practican y los hace tomar las riendas de sus vidas, facultándolos para utilizar su libre albedrío y

convertir su vida en su propia elección. Con la meditación el practicante de Yoga se acerca a estos conceptos y a su comprensión aun sin proponérselo y va sembrando en su mente y en su cuerpo la verdadera esencia de la paz, la alegría, la serenidad, la salud, etcétera".

4.3 Aspecto psíquico o mental

El psicoanálisis es una de las corrientes con la que se identifica el Yoga por la similitud de sus mecanismos para estudiar la mente; ambas buscan desentrañan lo que hay dentro o lo que el psicoanálisis llama el inconsciente y el Yoga superconsciente. Aunque a diferencia del psicoanálisis el Yoga considera la mente integral del hombre, tomando esto en cuenta, busca darle unidad, coherencia, armonizar los antagonismos psíquicos pensando en la mente normal.

Ambos se basan en el estudio de lo que introyectamos, es decir todas aquellas experiencias que se graban en nuestra mente, que dejan una huella y que posteriormente se manifiestan en nuestra conducta y en nuestra salud. El Yogui, consciente de la importancia de las introyecciones, busca evitar todas aquellas que más adelante signifiquen un daño, por ejemplo, físicamente previene enfermedades con las *asanas* y mentalmente procura mantener un pensamiento creativo y no hacer caso de lamentaciones o influencias que afecten su salud.

Carlos Zorrilla como alumno dice al respecto: "Hay momentos en la vida que todo lo interno se te va juntado, el cuerpo necesita desahogarse; con las clases me desahogo de problemas económicos, domésticos, familiares, de trabajo, en fin. Todo eso genera mucho estrés". Quise saber que sentía antes de iniciar su clase y él me respondió: "Estoy ansioso de empezar, porque quiero tener ese desahogo a las tensiones del día.

Ante esta referencia a las tensiones acumuladas consideré importante saber cómo pensaba que el estrés afecta al hombre y entonces afirmó: "El estrés puede

causar infartos cuando las emociones no son bien canalizadas. Lo importante es aprender a separar y canalizar las emociones, desahogarlas y darnos cariño a nosotros mismos, esto es lo que sucede cuando practicamos".

Para continuar su explicación agrega: "Me gustaría contar algo interesante que leí cuando trabajaba en los laboratorios de la UNAM, En un experimento se inyectaron con células cancerosa a 10 ratones y los dividieron en dos grupos, ambos grupos eran alimentados, les daban agua y les brindaban los cuidados que requerían, parte de experimento consistía en que a los ratones de un grupo, de manera extra les hablaban, les ponían música relajante, les hacían caricias, es decir, les daban cariño, amor y estos reaccionaron, se repusieron, pero los otros ratones, a pesar de que todos tomaban los mismos medicamentos, no lograron sobrevivir por mucho tiempo, concluyendo en reconocer la importancia que tiene el afecto tanto en estos animales como en los seres humanos".

Las introyecciones recibidas por el hombre, sin que éste pueda tener un control sobre ellas porque el ambiente o sociedad se las impone, son motivo de frustraciones y resentimientos. El Yoga procura librarlo de ellas, depurar y aclarar su estado mental para que por sí mismo elabore el código de comportamiento más adecuado a su felicidad.

Las imperfecciones mentales son muy amplias, pueden manifestarse por la lujuria, el odio, la codicia, el estado de vacilación, el velo de la ignorancia que no permite ver lo espiritual e inhibe nuestra percepción, entre muchas otras. El aspecto filosófico y el aspecto mental del Yoga se proponen liberar al practicante de las imperfecciones mentales, removerlas.

A través de las ocho etapas del Yoga se aprende a purificar, aquietar e iluminar la mente, con el consecuente control de las imperfecciones mentales. Una mente se debilita por la dispersión de pensamientos que la domina y la agota, el Yoga busca

darle a la mente unión y dirección; brinda concentración, generando poder de seguridad, penetración, ecuanimidad, coherencia, armonía y bienestar.

Los practicantes generalmente experimentan esta sensación de bienestar como lo mencionó el ingeniero Alberto Rojo cuando le pregunté, ¿Cómo te sientes practicando Yoga? “Te puedo decir que para mí ya es una necesidad, así como necesito vacaciones al año necesito el Yoga en la semana; antes de llegar a la clase me empiezo a relajar, siento deseos de llegar, de estar ahí, existe una disposición de mi parte y voy con muy buen ánimo porque cuando salgo me siento renovado, como si me limpiara de algo, inclusive mentalmente descansado; puedo pensar con mayor claridad. Cuando por falta de tiempo no puedo ir a la clase, trato de hacerlo en mi casa, pues si no eres constante es muy fácil que vuelvas a sentirte tenso y de mal humor”.

El Yoga permite mejorar la condición física y controlar el estrés tal como expresó el ingeniero Rojo: “Antes yo era una persona muy estresada, me sentía constantemente cansado, con fuertes dolores musculares principalmente en la espalda, en mi trabajo tengo que estar caminando todo el tiempo y me cansaba muy rápido, ahora tengo mucha mejor condición.”

Para ahondar aún más pregunté ¿por qué crees que funciona el Yoga? “Porque en especial te ayuda a nivelar tus energías internas para que estén en armonía, las *asanas* activan tu organismo para obtener más vitalidad y flexibilidad, además, después de tener la experiencia de la relajación, se convierte en algo que requiere tu cuerpo para estar bien.”

¿Y haz notado si ese bienestar se refleja en tu personalidad? –pregunté– “Sí. Esto se ve reflejado en toda mi personalidad, antes era mucho más enojón, me preocupaba por todo; mi carácter siempre ha sido un poco duro, mi formación como ingeniero me hizo muy introvertido y no sabía escuchar a la gente, era muy irritable, ahora no es así.

“Por ejemplo, en mi trabajo hay tres personas que ocupan el mismo cargo que yo, aunque siempre hay uno como encargado, tengo a mi cargo a veintitrés empleados, estamos cuidando la seguridad de por lo menos doscientas personas y cuidamos miles de pesos en mercancía. Mucha gente en el trabajo me dice: Tú tomas las cosas con calma, estas bien relajado, vemos que todos están corriendo o están enojados y tú como si no pasara nada muy tranquilamente resuelves las cosas.

“Mi trabajo a veces requiere que sea duro, con un carácter fuerte para tomar decisiones, pero ahora sé que estando relajado puedo controlar y solucionar mejor las situaciones, soy más tranquilo, mucho más tolerante. Claro, lo importante es que yo siento cómo definitivamente ha cambiado mi actitud pues mi vida personal es más satisfactoria –sonríe–.”

En el mismo tenor fue el comentario que hizo Carlos Zorrilla cuando le cuestioné cómo se sentía al terminar su clase: “Diría que muy liviano, relajado, tranquilo, tanto, que hasta en la relajación me he llegado a dormir; cuando eso ha sucedido siento como si hubiera descansado mucho aunque sólo haya dormido unos minutos.”

De acuerdo con la opinión de los entrevistados los resultados se obtienen de forma visible por la combinación de la técnica de meditación con los ejercicios del *Hatha Yoga* porque así se logra trabajar con la mente y el cuerpo de forma integral. Respecto a la meditación, podemos concluir que este aspecto del Yoga armoniza, limpia de introyecciones nocivas, sustituyéndolas con introyecciones positivas coincidentes con la liberación y la realización espiritual, unifica la mente, brinda serenidad y entusiasmo, reduce el egoísmo, el apego y el miedo.

4.4 Aspecto espiritual

El aspecto espiritual del yogui con la vivencia y sabiduría filosófica empieza con el conocimiento del Universo; del individuo y sus relaciones con el Universo, consigo mismo y con Dios. Al cuestionar a la doctora Alicia Sofía ¿cómo describiría la transformación espiritual del practicante de Yoga?, y así respondió "Si en este momento me preguntas, y es aquí donde otra vez coinciden todas las culturas, tanto el Cábala de los Hebreos, cómo la filosofía China y el Yoga de los hindúes, consideran que todos somos como un diamante perfecto muy brillante, luminoso, pero lleno de capas y capas que pueden ser tu herencia, tu medio ambiente, tu nutrición, cómo has vivido, la carga que ya tienes.

"Todo son capas que nos sobran para brillar como los diamantes que somos. Para empezar, no nos damos cuenta que somos estos diamantes, porque no lo creemos, es como dicen los griegos: Somos dioses y no lo sabemos. Claro que nos estorban miles de cosas, simplemente la herencia de la historia familiar, lo que se ha vivido y se ha visto; aquí es donde entra esto del karma: Todo lo que hacemos es justamente para irnos quitando esas capas: el Yoga, la medicina, el estudio, la oración, la meditación.

"En ese sentido es que el Yoga se encarga de tocar todos esos aspectos íntimos a través de los cuales podemos de verdad ir descubriendo que somos esos seres de luz; experimentando en lo humano y no viceversa".

Esta es la valiosa opinión de quien ha dedicado su vida profesional a la salud integral, y considera importante diferenciar el Yoga espiritual de lo religioso como lo conocemos comúnmente. "El Yoga en su aspecto espiritual no funciona con una visión maniqueísta del bien y del mal, ya que esto en sí es muy relativo, el practicante se basa en retirar de su camino todo lo que evite o entorpezca su avance hacia la meta de realización espiritual planteada en la filosofía Yogui, que es el *Samadhi*".

Su naturaleza de ser humano y ser interno o divino como creación de Dios lo guía hacia un reencuentro, hacia la unión. Todo aquello que lo desvía es el mal (el sufrimiento, la esclavitud y la enfermedad). Lo que normalmente se considera espiritualidad o conocemos como religiosidad busca contener al individuo para que no rebase ciertos valores comunes o dañe a los demás y condenan con el desprecio y privación de la libertad a quien pasa por encima de ellos.

Sin embargo, ser pecador es ser un ignorante de la ley absoluta de causa y efecto, y ser pecador primero lo convierte en esclavo de sí mismo, de su remordimiento y esto es lo que lo mantiene enfermo. El Yogui busca disolver estos lastres, busca la liberación y esta es su cura. El Yogui se acerca tanto a sí mismo a su propia esencia, que sabe guiar su pasado hacía su realización sin dañarse, ni dañar a los demás, disuelve sus Karmas con acciones correctas, aprende y esto lo mantiene más cerca del cosmos y del comportamiento perfecto del Universo observando a través de él.

Las consecuencias de nuestros actos nos alcanzan inmediatamente o después. Esta es la manifestación de la Ley del Karma o Ley de Causa y Efecto que traspasa las fronteras de toda religión y que cambia su nombre pero no su esencia. Basada en los más elementales postulados de la religión católica y muchos más inclusive de la corriente metafísica, sobre el actuar del individuo.

Si alguien hiere, miente, roba, difama, traiciona, etcétera, es funesto y se está contaminando física, espiritual y mentalmente anclándose en sus acciones y obtiene Karma negativo, por el contrario, si ayuda, perdona, ama, trata de servir a los demás y hace por los demás aquello que desea para sí mismo obtiene Karma positivo de bienestar, alegría, paz, armonía, seguridad, libertad, plenitud, salud y divinización.

La moral del Yogui también es terapéutica porque influye en el estado de ánimo de la persona y esto se refleja en un cuerpo sin rencor, sin envidia, estos sentimientos que posteriormente trastornan el funcionamiento celular y orgánico enfermándolo.

Dentro de la filosofía del Yoga existe lo que se llama *Sádhana*, que significa camino o disciplina espiritual que unifica los aspectos filosóficos, psíquicos y espirituales del practicante de Yoga, sirve como método preventivo para alcanzar la liberación, busca la evolución y aspira a la fusión con el alma universal.

“Es una forma de vivir orientada hacia el encuentro de la paz, perfeccionamiento, liberación, es la evolución del ser a través del saber, del hacer y del amar sin egoísmo” así lo afirmó el profesor Carlos Margain, quien concluye respondiendo la siguiente pregunta.

¿Podría decirme cómo se aplicarían las ocho fases del Yoga a los aspectos, emocional, psíquico, espiritual, y fisioterapéutico?

“En el aspecto lo emocional o psíquico las *asanas* y el *pranayama* afectan este aspecto, por eso es que los psicólogos son los primeros doctores que se han interesado por el Yoga y la meditación, porque se han dado cuenta que es una herramienta fundamental para eliminar angustias, depresiones y varias cuestiones del orden psicológico.

“El *Yama* y *Niyama* están relacionados con el aspecto filosófico, ya que presentan una forma de vida. Por ejemplo, en la Gran Fraternidad Universal tienen escuelas de Yoga y varias personas que están ahí viven el Yoga y lo aplican con estas fases. El aspecto fisioterapéutico es abordado nuevamente por las *asanas*, que son la forma de aplicar la Yogoterapia. Y por último, para el aspecto espiritual están el Pratyahara, Darhana y Dyana”.

4.5 Aspecto físico

En combinación con los otros aspectos, durante la práctica de las *asanas* los alumnos llegan a presentar un cambio positivo en su comportamiento psíquico, espiritual y en su filosofía. Esto sucede porque cuando gozamos de un estado de ánimo relajado y una quietud en nuestro cuerpo sin dolores, sin tensión, tendemos en la meditación y en la realización de las *asanas* a interiorizar y experimentar sensaciones de espiritualidad, logrando también un estado mental más claro y concentrado, dirigido de forma precisa por nosotros mismos. Lo anterior, según el profesor Hermógenes en su libro Y*oga para Nerviosos* y coincidiendo con Michel Leroy en su libro *El Gran Libro del Yoga*.

Las técnicas fisioterápicas del Yoga se agrupan bajo estos nombres:

Asanas, son las posturas corporales. Éstas benefician a los órganos, dándoles un masaje natural y con los movimientos y posturas estimulan el buen funcionamiento de todo el sistema orgánico, articulaciones, glándulas, centros nerviosos, vísceras, músculos, pudiendo así corregir disfunciones.

Los *Pranayamas* son ejercicios energéticos, que corrigen defectos metabólicos, principalmente a través del control respiratorio. Las *Bandas* son los automasajes que alcanzan las regiones profundas del cuerpo, pero requieren de la supervisión del maestro de Yoga, así como las *Kriyas,* que son técnicas de purificación orgánica.

Principalmente en el *Hatha Yoga*, se utilizan las *asanas* que ayudan mediante sus movimientos lentos a mover músculos y articulaciones que rara vez movemos en el sentido conveniente de la salud, con presión y flexión que constituyen, según el maestro de Yoga, una farmacopea mecánica, asegurando salud, flexibilidad y frescura, características de un cuerpo joven. De ahí la afirmación y creencia, que

muchos tienen, de que con el Yoga se vence el paso notorio del tiempo en el cuerpo y se hace difícil calcular la edad de quien lo practica.

En general, la opinión de quien lo practica es que su salud ha mejorado notoriamente y se manifiesta en aspectos concretos, como en el caso del Alberto Rojo quien narra su experiencia: “En lo que respecta a mi salud, puedo decir que ha mejorado mucho, antes padecía enfermedades respiratorias como gripa y éstas se complicaban fácilmente, causándome malestares bronco respiratorios que me duraban mucho tiempo, yo me las trataba con la medicina normal (alópata), con un poco de homeopatía y claro dan resultado, pero no erradican el mal y con frecuencia tenía recaídas. Actualmente he tenido menos ese padecimiento y ahora cuando me enfermo ya no es tan grave como antes, es decir me dan gripas normales. Ya no padezco esas enfermedades que sentía casi crónicas.

“El *Hatha Yoga* me ha servido mucho en la salud, ya que un aspecto sobre el que más nos enfocamos es fortalecer las defensas del organismo. Cuando tenemos estados de ánimo depresivos o estamos demasiado preocupados están bajas las defensas y “todo se te pega”, como gripas e infecciones.

“Yo he sentido en mi organismo muchos efectos positivos, en mi trabajo rolamos horarios, a veces me toca trabajar en el día, en la tarde o en la noche, y creo que esta práctica me ha fortalecido, porque no me siento descompensado, de lo contrario, ya me sentiría muy mal, con dolores de cabeza, insomnio y contrario mucho cansancio; definitivamente me ayuda a enfrentar este ritmo de trabajo de una mejor manera.

“Mucha gente hace bromas al respecto, quizá porque no lo entienden, de hecho antes yo no lo entendía y si me hubieran dicho - métete a practicar Yoga -, yo hubiera contestado: ¡Qué voy a estar sentado cruzado de piernas! Porque yo desconocía todo lo que implicaba y todo lo que me podía dar”.

El Yoga en sus practicantes adquiere significados importantes como lo comentó el ingeniero Rojo: “Si tuviera que explicar con palabras lo que para mí significa el Yoga diría que es tranquilidad, salud, paz interior, una manera diferente de quererse a uno mismo; he aprendido a relacionarme con el universo, me siento parte de él. De hecho trato de recomendar a mis amistades que lo practiquen, a la gente que veo preocupada, con achaques, enfermedades, dolores musculares le digo: –Práctica *Hatha Yoga*, ¡inténtalo! para que veas como te puede cambiar la vida–, algunas personas dudan, tienen prejuicios, creen que es otra cosa o que tiene que ver con cuestiones religiosas, pero no es así

El *Hatha Yoga* es una alternativa para prevenir y erradicar enfermedades generales y padecimientos que origina el estrés, porque logra activar las defensas, mejora el funcionamiento de los órganos, nivela el interior, ya que no sólo funciona en lo físico, como ya hemos visto, sino también brinda mayor autoconocimiento y ayuda a identificar los malestares generados por el estrés, enseña a relajarse, a identificar más fácilmente los problemas y darles una mejor solución, evitando la preocupación que hace daño”, finalizó.

El motivo para elegir esta disciplina sobre otras, lo tienen muy bien definido sus practicantes, por ejemplo Carlos Zorrilla Cruz dice: “El *Hatha Yoga* es una comunicación y entendimiento con el cuerpo, que hace funcionar todo el organismo, basándose en la respiración, incluso se puede cargar de energía en lugar de desgastarla como sucede con otros deportes, además también funciona la mente, es más integral que otro deporte.”

La práctica del *Hatha Yoga* tiene beneficios inmediatos como ya se mencionó, en el caso de Carlos esto es lo que comenta: “Cuando empecé a practicar Yoga sentí mucho bienestar, más energía, inclusive me logré relajar de toda la tensión del día, se soltó todo mi cuerpo”.

Quise saber si Carlos, como el ingeniero Rojo, había sentido mejorías en su salud y esto me respondió: “Sí, antes padecía frecuentemente de gripas con fiebre, ahora me dan de vez en cuando pero son muy ligeras y sin fiebre, con algo de tos pero se pasan rápido. El Yoga ha fortalecido mi sistema inmunológico, tiene ya como un año que no me he enfermado”.

¿Crees que el Yoga sirva como método alternativo para preservar la salud en general? pregunté, y él me respondió: “Sí, claro, sirve mucho, porque hace trabajar al organismo y hace consciencia de lo que se debe cuidar.”

Por sus grandes beneficios, en la opinión de Carlos Zorrila, el Yoga debería tener mayor difusión y acceso a las personas de menores recursos pues señaló “Yo difundiría el Yoga sobre todo en los gimnasios a nivel popular, donde los practicantes no necesitaran pagar renta por los espacios, por ejemplo los que sostiene el gobierno”, señalo.

Los entrevistados aseguran que para sentir los beneficios no hay que practicar esta disciplina durante años ni tener una agilidad nata, obviamente cuando se inicia la agilidad en los movimientos no es muy armónica y la flexibilidad no es óptima debido al sedentarismo y la tensión. Sin embargo, sostienen que desde la primera clase se pueden realizar los ejercicios, aun cuando no se tenga mucha elasticidad, y sentir los beneficios inmediatos, además con la práctica se logran todas las posturas.

Para que una *asana* este bien hecha la mente debe estar concentrada en lo que el cuerpo hace, la ejecución es lenta y exenta de esfuerzos, es decir hecha con la máxima suavidad, mantener la postura pero sin incomodidad, sin violentar nuestra naturaleza, únicamente trabajando con las partes del cuerpo inmiscuidas en la postura, todas las demás permanecen en relajación.

En sesión de *Hatha Yoga* considerada como fisioterápica o *Yogoterápica*, las *asanas* están planeadas de acuerdo a las necesidades del grupo o del individuo, tomando en cuenta si son principiantes, si padecen alguna disfunción orgánica o física, si presentan un cuadro de nerviosismo extremo, exceso de tensión y estrés, o un cuadro depresivo.

En la opinión de sus practicantes el *Hatha Yoga* es un método eficiente de preservación para la salud, pues de acuerdo a su percepción ha mejorado su sistema inmunológico, ya que han sentido que se enferman con menor frecuencia y la sintomatología no es tan severa.

A manera de reflexión

En la actualidad cada vez más padecimientos son diagnosticados como psicosomáticos, su origen en la mayoría de los casos es el continuo estrés al que nos encontramos sometidos por el abrumador ritmo de vida, pero sobretodo por las expectativas de una sociedad capitalista, donde el éxito y la felicidad se miden por la cantidad de bienes que se poseen y donde nunca se acaban de satisfacer los anhelos materialistas, pues hay un aparato encargado de crear falsas necesidades. Las "aspiraciones progresistas" a las que difícilmente se tiene acceso y la falta de valores espirituales provocan frustración en el individuo, llevándolo a un estado débil y propenso a enfermar.

En la búsqueda de la salud, cada vez más la medicina alópata está siendo complementada con terapias alternativas como herbolaria, acupuntura, mesoterapia, flores de Bach, etcétera. Al existir múltiples métodos alternativos de prevención y curación combinables con la medicina alópata, las personas se ven beneficiadas al elevar su calidad de vida. En el caso del Yoga cada vez es más frecuente que médicos y psicólogos lo recomienden como una opción terapéutica de intervención, en especial en su modalidad de *Hatha Yoga*.

Es posible considerar que el *Hatha Yoga* está hecho a la medida de los occidentales modernos como una forma holística o integral de ejercicio. Este tipo de disciplina ofrece una mezcla de actividad física que mejora la estética corporal; terapia anti-estrés que reduce notablemente las enfermedades producidas por éste; ejercicios de respiración para mejorar el sistema respiratorio y cardiovascular, y meditación como posibilidad de acceder a un desarrollo espiritual. Esta combinación es ideal para modificar el estilo de vida y hacerlo más saludable y armónico.

A través del tiempo el Yoga fue mal entendido, recibido con sospecha y hasta ridiculizado, sin embargo, estas actitudes han cambiado debido a que la gente se

ha acercado a esta disciplina para aumentar la flexibilidad, calmar el estado mental y mejorar la salud. Hoy podemos encontrar personas de una amplia diversidad social, cultural, profesional, religiosa, de raza, edad y capacidades físicas, quienes la practican dejando a un lado el escepticismo de antaño. La apertura es generalizada, ahora es común encontrar gimnasios en la ciudad donde imparten estas clases.

El *Hatha Yoga* es la disciplina oriental más practicada en México durante los últimos 30 años por ser el tipo de Yoga que enseñaron las primeras escuelas en el país y por sus beneficios corporales. Tras la aceptación de éste se profundizó en otras ramas como el *Raja Yoga* o Yoga de la mente y el *Gnana Yoga* o Yoga del conocimiento.

Sin duda, su éxito se debe a que ayuda de forma muy efectiva a modelar el cuerpo, aliviar el estrés y puede ser practicado por personas de todas las edades y condiciones físicas, incluso con capacidades diferentes o de muy avanzada edad; a diferencia de otros deportes la mayor competencia es consigo mismo, el avance y beneficio lo determina quien lo practica. Además, en esta disciplina siempre hay posibilidades de desarrollo, pues aun cuando lleguen a dominarse todas las posturas siempre brindará bienestar y nuevos conocimientos en los ámbitos mental, espiritual y filosófico.

Según los especialistas entrevistados a lo largo del reportaje, el *Hatha Yoga* puede disminuir y aliviar los síntomas de varias enfermedades comunes y potencialmente dañinas para la vida, como artritis, arteriosclerosis, fatiga crónica, diabetes, asma, obesidad e incluso SIDA al fortalecer el sistema inmunológico. En este trabajo se abordaron en general las enfermedades más comunes ocasionadas por el estrés y se observó durante la investigación sus beneficios sobre éstas; para conocer la forma cómo ayuda a aliviar los demás padecimientos mencionados harían falta investigaciones específicas que profundizaran en ello.

“La ciencia que da al ser humano el conocimiento de su verdadero ser” así denominó al Yoga Indra Devi quien es considerada ‘primera dama del Yoga’ por su trayectoria en estas enseñanzas, autora de libros como *Yoga para todos, Sai Yoga y Yoga y espiritualidad*. Muchos practicantes aseguran haber encontrado sentido a su vida. Un dato importante arrojado en el reportaje durante mi observación indica que la gente que practica esta disciplina logró modificar su carácter y ser más gentil, otros replantearon las prioridades en su vida, hubo quienes aprendieron a ser más constantes y a ver su entorno más optimista. Mi percepción es que esta filosofía si logra que el individuo se haga consciente de su ser.

De igual manera muchas personas han encontrado una forma de mantener la juventud, pues están llenas de alegría y energía, mantienen a raya los achaques de la vejez, tienen una piel lozana y conservan una excelente figura corporal. En la convivencia que durante la investigación mantuve con la gente que practica esta disciplina percibí que es difícil calcular su edad y a lo largo de los años siguen pareciendo iguales.

Por otra parte, debo señalar que durante la elaboración de este trabajo observé que no todos los interesados en conocer esta filosofía se convirtieron en asiduos practicantes de ella, debido a diferentes motivos como decepción por no lograr realizar las posturas, dificultad para concentrarse, falta de empatía con el grupo, el profesor o la filosofía, y principalmente aburrimiento por la lentitud de los movimientos y la música; básicamente eran personas que buscaban más movimiento y prefirieron practicar ejercicios aeróbicos.

Al término de esta investigación de y acuerdo con la información y entrevistas que recabé para la elaboración de este reportaje puedo afirmar que se comprueba la hipótesis de que el *Hatha Yoga* es una disciplina que ayuda a prevenir las enfermedades generadas por el estrés, mejora el funcionamiento del organismo y es una actividad recomendable para el autocuidado de la salud.

Los efectos terapéuticos que brinda por su ejercicio suave, práctica respiratoria y relajación inducen a superar estados de ansiedad y nerviosismo.

“Mediante sencillas prácticas, el yoga propone al hombre el dominio de su cuerpo y en especial de sus emociones, combatiendo los trastornos de ansiedad y una serie de patologías cuya incidencia ha crecido abruptamente en los últimos años”. (Indra Devi. 1988, pág. 23).

Por supuesto existen muchas formas de gimnasia y ejercicios como caminata, spinning, aeróbicos, bicicleta, tai-chi, chi-kun, etcétera, así como formas de esparcimiento y filosofías similares o que apuntalan como prioridad el desarrollo del individuo desde una perspectiva evolutiva, buscando el bienestar consigo mismo y con las personas que conforman el entorno.

Durante mi investigación observé y concluí que estas opciones no están contrapuestas y tienen beneficios que brindar. También observé las coincidencias que existen entre todo tipo terapias, enseñanzas, dinámicas de sensibilización y disciplinas que comparten el objetivo común de crear conciencia del valor de la vida y ayudar a la evolución del ser humano.

El *Hatha Yoga* es una excelente disciplina y en este trabajo se presenta sólo como una propuesta alternativa con la doble opción de prevenir y controlar enfermedades ocasionadas por el estrés, a la par de contar con un método de autoconocimiento, desarrollo personal y fortalecimiento corporal.

Mi experiencia personal

Empezaré por decir que al término de la carrera mi prioridad era conseguir trabajo y tuve la fortuna de encontrarlo pronto, por el horario me faltaba tiempo para dedicarme a elaborar mi tesis y poder titularme, sin contar lo difícil que me resultaba iniciar un proyecto de investigación sin tener un referente. Después de algunos años e intentos fallidos llegué a la División de Educación Continua de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, donde encontré la opción de elaborar una tesina dentro de un sistema casi escolarizado.

Decidí tomarla porque encontré la guía necesaria para realizar un trabajo que me permitía aplicar la experiencia en investigación que he adquirido en mi dinámica laboral. Aquí recibí todo el apoyo necesario para lograr mi meta, pues el seminario semanal y la orientación del asesor, para decidir el tema y la forma de abordarlos, fueron una ayuda invaluable que me facilitó este proceso.

Esta tesina me dio la oportunidad de explotar los conocimientos que he obtenido en Centros de Integración Juvenil, donde realizo investigaciones, entre ellas, la de métodos alternativos para prevenir las adicciones; de hecho, ese fue mi primer acercamiento al tema. Más adelante, la elección fue motivada por mi propia experiencia cuando recuperé la salud con el Yoga.

En lo personal no soy aficionada a los deportes, alguna vez practiqué esgrima y lo obligado durante la secundaria –basquet ball y bolei ball–, pero en realidad no realizaba ningún ejercicio con regularidad, lo que aunado a malos hábitos alimenticios y estrés constante afecto seriamente mi salud con una fatiga permanente, falta de flexibilidad y mi calidad de vida no era la optima.

Con el *Hatha Yoga* si me ví beneficiada; es un ejercicio que puedo hacer sin temor a lastimarme y su práctica ha mejorado mi flexibilidad y mi condición física, pero sobre todo me ha liberado de los terribles dolores de espalda que padecía.

En lo emocional, aprendí a conocerme y aceptarme elevando mi autoestima, mi constancia y voluntad se vieron fortalecidas y esto se reflejó no sólo en alegría, bienestar personal y familiar, sino también en el aspecto laboral y profesional. Me ayudó a desarrollarme en todos los aspectos, incluyendo la meta de concluir este trabajo, además, la investigación fundamentó mi percepción personal de las bondades del Yoga y eso es muy satisfactorio.

Mi experiencia profesional

Desde el punto de vista profesional este trabajo me permitió experimentar en carne propia porque el reportaje es el género periodístico más completo, pues brinda más información de primera mano, permite abordar cualquier hecho social de importancia y plantear posibles soluciones.

A pesar de que la tecnología hoy en día nos permite enterarnos de cualquier noticia casi en el momento mismo en que sucede, el reportaje tiene actualidad y futuro, porque no hay otro que nos permita explorar a profundidad las causas, las consecuencias y todos los detalles que hacen de los hechos una parte de la historia.

Desde el primer momento que decidí realizar mi tesis deseaba hacer un reportaje; durante mi estancia en la facultad, fue éste el género que más llamó mi atención. Debo decir que tuve la fortuna de cursar esta materia con el profesor Julio Del Río Reynaga, quien logró transmitirme el gusto por el reportaje y por sus enseñanzas logré adquirir la metodología necesaria para realizarlo.

Sabía que tenía que poner en práctica todo lo aprendido, así que me aboque a decidir mi tema y la forma de presentarlo, empecé por la evaluación del tema, contemplando la posibilidad de que tuviera interés social y de acuerdo con la metodología establecida por Julio del Río en su libro *El periodismo interpretativo* me pregunté: ¿es un tema actual?, ¿es de interés permanente?, ¿puede contribuir

o resolver un problema?, ¿aportará algún beneficio a sus lectores? etcétera. Con las respuestas pude llegar a la conclusión de que era un tema adecuado por tratarse de la salud.

Cuando tuve decidido el tema me aseguré de contar con fuentes confiables de información y el acceso a ellas, porque es de vital importancia para la elaboración de un buen reportaje obtener la opinión de personas reconocidas en la materia, de quienes han vivido la experiencia y también la opinión de especialistas de diversos campos para obtener un enfoque multidisciplinario.

El siguiente paso fue delimitar el abordaje y escoger las técnicas para realizarlo, optando por incluir otros géneros periodísticos como la crónica y la entrevista, presentes en todo buen reportaje. También me aseguré de contar con las herramientas de trabajo necesitarías: la grabadora, la libreta de apuntes, la elaboración de las fichas bibliográficas y todo cuanto constituye la técnica de registro de la información.

Ya con el tema elegido y los instrumentos adecuados obtuve la información necesaria con la investigación, procedí a elaborar el guión, señalar las partes en que se combina la teoría con testimonios obtenidos, describir lo más detallado posible los resultados y plasmar la personalidad de los entrevistados; después, agregué un estilo literario con un lenguaje sencillo que permitiera al lector crear escenas en su imaginación para disfrutar la lectura, al final, para evitar errores de interpretación, puse especial cuidado a la redacción.

Elaborar mi tesina me brindó diversas satisfacciones, la realicé con una amplia investigación que me permitió enriquecer mi formación en el campo de la investigación social, aplicar mi experiencia laboral y proyectar mi compromiso social para plantear una alternativa de salud con la libertad de abordar un tema que me apasiona.

Apéndice

1. **CALLE, Ramiro** *La sabiduría de los grandes yoguis,* Barcelona, Ed. Oniro. 1999, pág. 6

2. **CALLE, Ramiro** *La sabiduría de los grandes yoguis,* Barcelona, Ed. Oniro. 1999, pág. 8

3. **LEROY, Michel.** *El Gran Libro del Yoga,* México, Ed. Roca. 1995. 25

4. **FEUERSTEIN, Georg.** *Libro de Texto de Yoga*, Ed. Kier. 1975, pág. 14

5. **FEUERSTEIN, Georg.** *Libro de Texto de Yoga*, Ed. Kier. 1975, pág. 30

6. **NAVARRETE, Lucrecia.** *El Estrés, el Yoga y la Salud*, México, Ed. Planeta. 1995, pág. 31

7. **GOÑI, Julio. Calle, Ramíro.** *Enciclopedia de Yoga*, Madrid F y G Editores S.A. 1996, pág. 60

8. **GOÑI, Julio. Calle, Ramíro.** *Enciclopedia de Yoga*, Madrid F y G Editores S.A. pág. 63

9. Considèrations sur la structure du langage dans l´eexperience de la relaxation vécue à travers le Training-Autógene Revue de Mèdicine Psychosomatique, 1962.

10. **LOWEN**, *Bioenergética,* 1993

11. Smoller, *Panic Anxiety, Dyspnea, and Respiratory Disease*. 1996

12. **NAVARRETE, Lucrecia.** *El Estrés, el Yoga y la Salud*, México, Ed. Planeta. 1995, pág. 23

13. **MAYA**. *Los Pensamientos del Yoga,* México, Ed. Orión. 1977.

14. **HERMÓGENES.** *Yoga para Nerviosos*, Buenos Aires, Ed. Errepar. 1992, pág. 88

15. **HERMÓGENES.** *Yoga para Nerviosos*, Buenos Aires, Ed. Errepar. 1992, pág. 95

16. **HERMÓGENES**. *Yoga para Nerviosos*, Buenos Aires, Ed. Errepar. 1992, pág. 96

Bibliografía

BAENA, Guillermina y Montero, Sergio. *Tesis en 30 Días*, México, Editores Mexicanos Unidos. 1990.

BAENA, Guillermina, *Instrumentos de Investigación,* México, Ed. Mexicanos Unidos. 1981.

BLAU, Antonio. *Relajación y Energía*, Buenos Aires, Ed. Dedalo. 1982.

CALLE, Ramiro *La sabiduría de los grandes yoguis,* Barcelona, Ed. Oniro. 1999.

CAMPBELL, Federico. *Periodismo Escrito,* México, Ed. Ariel Comunicación. 1994.

CHANDRA BALA, Mahatma. Raynaud de la Ferriere, Sege. *Yug, Yoga, Yoghismo*, México, Ed. Diana. 1969.

DEL RÍO Reynaga, Julio. Periodismo Interpretativo *El Reportaje,* México, Ed Trillas. 1994.

DEL RÍO Reynaga, Julio. *Teoría y práctica de los géneros periodísticos informativos,* México, Ed. Diana. 1991.

DEVI, Indra, *Yoga para todos,* México, Ed. Diana. 1988

GOÑI, Julio. Calle, Ramíro. *Enciclopedia de Yoga*, Madrid F y G Editores S.A. (tomo I, 208 *págs.;* tomo II, 416 *págs.;* tomo III, 624 *págs.;* tomo IV, 830 *págs.*). 1991

FEUERSTEIN, Georg. *Libro de Texto de Yoga*, Ed. Kier. 1975.

GONZÁLEZ Reyna, Susana. *Manual de redacción e investigación documental*, Tercera reimpresión, México, Ed. Trillas. 1995.

HERMÓGENES. *Yoga para Nerviosos*, Buenos Aires, Ed. Errepar. 1992.

HERMÓGENES. *Yogoterapia,* Buenos Aires, Ed. Errepar. 1994.

HOUNSOME, Steve. *Meditación Práctica,* Ed.Tomo. 1993.

LEROY, Michel. *El Gran Libro del Yoga,* México, Ed. Roca. 1995.

LEÑERO, Vicente y Marín, Carlos. *Manual de Periodismo*, México, Ed. Grijalbo S.A de C.V.1986.

LIPOVETSKY, Guilles. *La era del Vacío,* Barcelona, Ed. Anagrama. 1986.

MARTÍN Vivaldi, Gonzalo. *Generos Periodísticos,* México Ed. Prisma, 1993.

MAYA. *Los Pensamientos del Yoga,* México, Ed. Orión. 1977.

NAVARRETE, Lucrecia. *El Estrés, el Yoga y la Salud*, México, Ed. Planeta. 1995.

ROJAS Soriano, Raúl. *Métodos para la investigación social,* México Folios, 1983.

SUATMARAMA. *Hatha-Yoga Pradipika,* México, Editora y distribuidora Yug, S.A., 1982*,*

TABORGA, Huascar. *¿Cómo hacer una tesis?,* México, Ed. Grijalbo, 1990.

YESUDIAN, Selvajaran y Haich, Elsabeth. *Yoga y Salud,* Buenos Aires, Ed. Central. septiembre de 1987.

Documentos virtuales

SAIN, Claudia Alejandra. *Documento Virtual, 3 págs..* *w*ww.sportsite.com.aryogacontemporanea.htlm

www.supercable.es/~psicoyog/fundam.html - 9k -